


「初心者スケート教室」に参加される皆様へ

※必ずお読みください

日 時	令和4年1月8日(土)、9日(日)、10日(月・祝) 午前9時30分～11時00分 *初日は、9時集合 (初日はスケート靴を履かずにお待ちください。)
会 場	市民スケート場 (恵庭市牧場53-4/34-3180)
持 ち 物	動きやすい服装(防寒用)、スケート靴、帽子、手袋(予備もご用意ください) 温かい飲み物、小さな折りたたみイス(靴を履くときに便利です)、マスク ※マスク着用で会場へお越しください。 ※帽子・手袋は怪我防止の為に必ずお持ちください。 ※転倒時の膝・肘打ちの対策として、不安のある方はサポーターをご用意ください。
スケート靴	スケート靴は新品・中古に関わらず必ず刃を研いできてください。(別紙参照) また、お子さんの足のサイズに合ったスケート靴をご用意ください。 ※別紙、スケート靴の履き方をお読みください。
開催の有無	悪天候で視界不良等で教室開催が困難な場合、または天候が良くてもリンクの状態が悪く安全を確保できないと判断した場合等、8時までにホームページで「中止」のお知らせをします。 なお、ホームページが見られない方は、8時以降に総合体育館(32-2261)までお問合せください。必ずご確認をお願いいたします。 <div style="text-align: right;"> ←こちらのQRコードを読み取ると 体育協会ホームページへ移動します。</div>
そ の 他	<ul style="list-style-type: none">・開催前にスケートリンクが開設されない場合、新型コロナウイルス感染拡大の状況によって中止する場合については、参加料を返金いたします。・申込者のキャンセルによる参加料の払い戻しはいたしません。・当日、発熱・咳・咽頭痛などの症状があり体調の悪い方は、無理せず参加をご遠慮ください。・スケートリンクの状況を1月5日(水)より体育協会のホームページでお知らせいたします。https://www.eniwa-taikyo.com/ <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">【付き添いの方へのお願い】</div> <ul style="list-style-type: none">・新型コロナウイルス感染症拡大防止する観点から、マスクの着用をお願いいたします。

ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願い致します。

スピードスケート靴の履き方

① はじめに（スケート靴の種類について）

スケート靴は、主にスピードスケート、フィギュアスケート、アイスホッケーの3種類です。



スピードスケート



フィギュアスケート



アイスホッケー

② 靴下の選び方

1) 厚みのある靴下は、足より大きなサイズの靴を選ぶことになり、足との間にすき間ができ、靴ずれの原因になるため**通常の靴下を履いてください。（冬用の少し厚手も可。）**

③ 靴の選び方

- 1) かかとの部分がしっかり入り、つま先に1cm以上のすき間が無い物を選んでください。
- 2) サイズを選んだ後は、下記の④～の履き方を参考に履いてみましょう。
- 3) 実際に履いて立ってみます。できれば足踏みをしてみると確認しやすいです。

ポイント1：立った際に足首のぐらつきが少ないものを選んでください。

ポイント2：靴の側面に折り目のついていないもの、少ないものを選ぶとよいです。

④ 靴の準備

1) まず、靴ひもをつま先までしっかりゆるめます。

目安として、“べろ”の部分が外側に出るくらいまで引き出します。（⑤・⑥参照）



⑤



⑥



⑦

注意点：ひもは上から下に通すようにしてください。（⑧参照）

→ゆるみづらい通し方になります。

（長距離運動なので、むくんでくるため、逆に下から上を通すこともあります。）

⑧ひもは、
上から下に通す



「オーバーラップシューレーシング」

シューズの穴の上からひもを通します。

上から締めることで足との一体感が得られます。

特にスピードスケート靴は他競技のシューズと異なり
ビタビタなフィット感が求められ少し窮屈にできています。

☆刃の面だけで体重を支えるため足首の固定が重要☆

2) 靴下のしわをよく伸ばしてください。

※足裏等の痛みや靴ずれの原因になるので、しっかり伸ばしましょう。

⑤ 靴をはく

1) 靴の中に足を入れます。

→靴ひもをゆるめた段階で、**べろ**がきちんと上がることを確認し、靴の入り口を広げながら足を入れます。(E参照)

ポイント：足を入れるときはかかと側からしっかり入れるようにしてください。(F参照)

※1 ここで、かかとに大きなすき間があったり、つま先がきついと感じたら、サイズを変更しましょう。

※2 新品または使用感の少ない靴は、革が硬いため、特にかかとまで入っているか位置を確認してください。



E



F

2) **べろ**を戻します。

→外側に出したべろを靴の中に引き上げながら足の中心に戻します。

※ **べろ**がズレたり、しわが寄っていると足に負担がかかり、痛みがでることがあります。忘れずに戻しましょう。

3) ひもをしめます。(重要)

手順①

☞ つま先部分(○しているところ)は、少しだけゆるくしめます。(G参照)

手順②

☞ 甲(真ん中)の部分からしっかりしめます。(H参照)

手順③

☞ 最後の足首部分は、うっ血しない程度にしめます。(I参照)

※ 結び方にはいろいろあります。この機会にほどけづらいスポーツ結びなど覚えておくと、様々なシーンに役立ちます。

また、締めづらい時はフック型の道具(★)がありますので、事前に準備しておくとう便利です。

注意点：締め終えた時に、左右のひもの穴がくっついてしまったら、靴が大きいと、小さいサイズに変更してください。

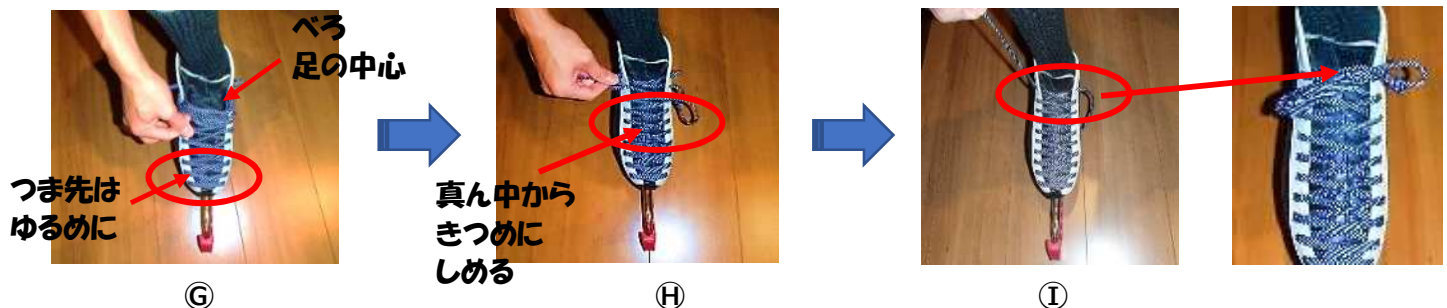
極端に内側に向かって倒れていたりするのは靴ひもがゆるいかサイズが大きいことが主な原因の1つです。

ひもに引っ掛けます。



★フック型の道具

1番上はうっ血しない程度にしっかり結ぶ



G

H

I

J

補足 ひもが長い場合は、かかとの下に左右からひもを回して足首の部分で結んでください。

そこまで、長くない場合は、**バンド**で固定して刃で踏むことがないようにしてください。(J参照)

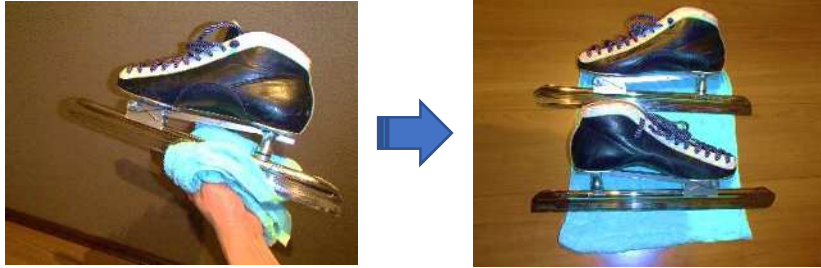
バンド



J

⑥ 滑走後のスケート靴の取り扱いについて（保護者の方へ）

- 1) 滑り終わったら刃についている氷を乾いたタオルで取り除き、カバーをします。
 - 2) 自宅に帰った後は、刃が結露しているため、もう一度乾いたタオルで水分をふき取り、しばらく乾燥させましょう。（乾燥後はカバーをして保管。）
- ※ 少しでも水分が残っていると錆の原因になります。
- また、カバーをかけずにカバンにしまったりすると刃同士がぶつかり刃が欠けることもあるため、丁寧に扱うようにしてください。



● スケート靴の販売、刃磨ぎは、下記店舗にて対応していただけます。

磨ぎ作業はスケートの状態や時期にも寄りますがお預かり1日から1週間をみてください。

■ 豊栄スポーツ：相生町2-1-1 ☎ 34-0806（1月1日～1月3日休み）手磨ぎのみ。1,000円(税込)

■ 成田スポーツ：泉町62 ☎ 33-3770（12月30日～1月3日休み）

機械：鉄の刃770円、ステンレスの刃1,650円/手磨ぎ(鉄の刃み):1,650円(税込)

ご不明な点は各スポーツ店様へお問合せください。

■ 市民スケート場（恵庭市牧場53-4）



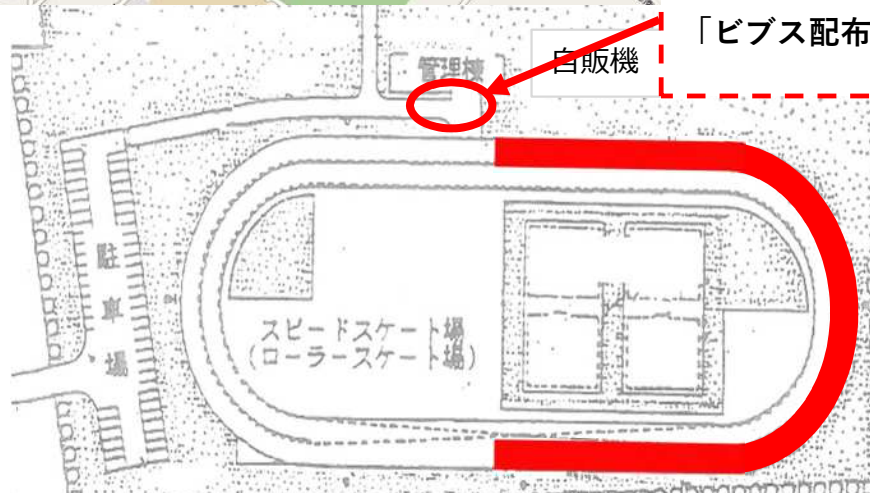
☆よく見かけるスケートの刃の状態について☆

→小学生くらいまでは、スケート靴がハの字になって滑っていることが多いため、特に刃の内側だけが極端に磨り減って丸くなっている状態（エッジがない状態）となり、氷に立っているだけで横滑りするため、より転びやすくなります。事前に刃の内側が丸くなっていないことを確認してから教室に参加ください。

※短期間で上達するには、刃のメンテナンスが重要です！！

※管理棟前で「受付」

「ビブス配布」をおこないます。



■ 部分で
教室実施
※ 他は一般