

スケート靴の履き方

～正しくはいて楽しく滑ろう～



はじめに・・・

最近の子どもたちの靴はいろいろなタイプの靴があり、「ヒモを結んで靴を履く」という経験を子どものうちになかなか体験できなくなってきました。

スケート靴は昔から変わらない、ヒモを結ぶタイプがほとんどです。

エムウェーブで準備している貸靴は全てヒモを結ぶタイプです。この「ヒモを結んでみる」行為を小さな子ども達にもスケートを通して体験していただきたいと思えます。

またスケート靴をきちんと履けないと靴擦れができてしまいます。靴擦れができると滑り続けることが難しくなります。適切な靴を選び、正しく靴を履ければ、楽しくスケートをすることができます。

低学年の子ども達はまだ力が弱く、ヒモをきつくしっかり結ぶことができません。そこで保護者の方にお手伝い頂き、子ども達がスケート靴をきちんと履けるようにしていただきたいと思えます。

スケートが嫌いな子どもに「なぜ？」ときくと「足が痛いから・・・」「靴擦れができちゃうから・・・」という残念な回答が返ってくる場合があります。この資料はそんな子ども達が少なくなるように靴ヒモの結び方を写真つきで説明します。

1. 靴を履く前に ～ 靴ずれを作らないために ～

①スケート靴の名称

フィギュアスケートを使って説明していきます。
右図は、スケート靴の名称です。
靴を履くときは刃に気をつけながら履きましょう。
左右の靴を確認して履きましょう。
(マークがある方が外側になるように履きます。)



②厚い靴下は要注意！

厚手の靴下は、足より大きなサイズの靴を選ぶ原因となります。
スケート靴は足にぴったりなサイズが適切で、そうでないと滑っているうちに靴がゆるくなり、靴ずれがでやすくなります。
普段使用している長めの靴下を履いて靴を選びましょう。
また短い靴下も靴擦れの原因となります。

③スケート靴はジャストサイズを選びましょう！

スケート靴はきゆうくつだからといって大きいサイズを選び、靴の中で足が動いて靴ずれになるケースがあります。靴の選び方はかかとかがしっかり入り、つま先がちょうどいいジャストサイズを選びます。
『靴の入口はきつくても、履いたらぴったり』というくらいがちょうどいいサイズです。

④靴の準備をします。

まず、靴ひもをしっかりとゆるめます。紐が抜けなくらいに十分にゆるめましょう。

“べろ”の部分を外側に引き出して準備をします。



⑤靴下のしわを伸ばしてください。

靴下のしわをよく伸ばしてください。

靴に足を入れる時に靴下がよれていると入らない可能性があります。

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。



しわにならないように
しっかり引き出す

2. 靴を履きます

①足を入れます。

十分に靴ひもをゆるめた状態の靴に足を入れます。
足を入れてかかとを2～3回“トントン”と床に打ち付けるとぴったりと入ります。

スケート靴は皮が硬く、入り口がきつめですが、かかとを打ち付けることでフィットします。

ここでつま先がきつと感じたらサイズを交換しましょう。



②べろを戻します。

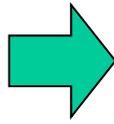
外側に出したべろを、靴のなかに引き上げながら戻します。
べろがずれたり、しわが寄っていると足に負担がかかり、痛みがでることがあります。忘れずに戻しましょう。



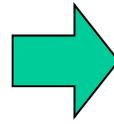
③ヒモをしめます。



つま先は少しだけゆるくしめます。



甲の部分からしっかりしめます。



最後の足首部分は一番きつくしめてください。

3. フックにあみ上げる

①フックにかける時は、クロスしてからあみ上げる
足首部分まできつくしめたひもを、1度クロス“×”します。
そのまま、最初にあみ上げ部分の銀のフックに引っかけます。

※最初の部分をクロスせずそのまま上げていくとゆるみやすくなります。(悪い例)

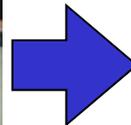
×悪い例×



②クロスしながらあみ上げをしていきます。

ひもがほどけないくらいの強さを保ちながらクロスし、フックにかけて最後まであみ上げていきます。痛くならない程度でぴったりになるように締めあげてください。

◎良い例◎



4. しっかり結んで完成！

最後のフックまでしめ上げて、結び目がほどけないようにしっかり結んで完成です。



しっかり結んで！



両側から軽く抑えてもヒモがゆるまない程度

誤ったスケート靴の履き方

靴のしめ方がゆるすぎる



しめ方がゆるいと靴のなかで足が動き、靴ずれの原因になります。氷の上でもまっすぐ立つことができません。

はと目部分しかしめない



あみ上げ部分をきちんとしめるようにしてください。不安定で転倒しやすくなります。

足に巻きつけている



長くて余ったひもを足首に巻きつけると動きづらくなります。

★ 使い終わったスケート靴の返し方



ひもをひとつに束ね、手に巻きつけて輪を作る



手に巻きつけた輪からまとめたひもを引き抜く



スケートの刃はきれいにタオルで拭いて



できあがり！返却！

最後に・・・ ～正しく理解していただいたあとに～

この資料では、結び方が一番難しいフィギアスケートを使って説明しました。スピードスケート、ホッケーははと目のみになります。資料のはと目までの結び方を参考にして下さい。どの種類のスケート靴を選んでも、スケートはきちんと履きましょう。 そうしなければ

ヒモがゆるむ、
スケートが
ゆるい

足首が
安定しない

スケートの刃
をまっすぐ立て
られない

前に進めない
そのため
無理に動かす

靴ずれ
ができる

痛くて
滑れない

スケートは
つまらない

このように、子ども達が教室の時間だけでなく、スケート自体つまらないと感じてしまいます。みんなで、正しくスケート靴のヒモを結んで、楽しくスケートをしましょう！！