



ぐつ かた スケート靴のはき方！！



一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団
星置スケート場

① まずは靴下選び！！



なが ぐつした えら
長めの靴下をはくことにより、靴ズレを防止することができます。
じょうきじやしんみずがわ
上記写真右側のようにスネまである長めの靴下をはくようにし



ぐつした たる
靴下に垂みがあると、足を痛くしてしまう原因になりますので、
ぐつした たる
靴下に垂みができないように上まであげよう。



※ワンポイントアドバイス

きよくたん あつで うすで ぐつした ぐつ げんいん
極端な厚手、薄手の靴下は靴ズレの原因になります。

② 靴をはく前の準備！！



スケート靴のサイズは普段はいている靴のサイズを選びましょ
う。
ぐつ
靴ヒモを全てゆるめて足が入りやすいようにしましょう。



靴をはいた時に、ペロの部分(舌)が靴の中でシワになると足を痛く
しますので、ペロを引っ張り出しましょう。



※ワンポイントアドバイス

ぐつ まえ あしむ かわ
靴をはく前に足首を回すとはきやすくなるよ！！
また、めんどうがらずに靴ヒモは全部ゆるめよう！！



③ 靴をはきます！！



ペロを十分に引き上げながら靴をはきま
す。



かかとがしっかりと入るように、かかとを
床に打ち付けましょう。



※ワンポイントアドバイス

この時につま先があたって痛いよう
であれば、もう少し大きいサイズ(+0.5)
の靴と交換しましょう。



下から順にヒモをしめましょう。



ホックにかける前に一度きつめに引っ張りな
がらヒモをクロスさせよう！

④ 靴ヒモをしばります！！



下のホックから順にあみあげていきます。その時、ヒモをクロスさせながらホックに引っ掛けましょう。クロスさせないと滑っているうちにほどけてきます。



※ワンポイントアドバイス

一番上のホックまで引っ掛けてもヒモが長く残ってしまったら写真のように、もう一度上から二番目以降のホックにクロスさせ引っ掛け長さを調整します。



長さをあわせた後、ヒモを縛る時は、一番上のホックに掛けてからにしましょう。

⑤ 靴ヒモを結んだら！！



その場で足踏みをしてゆるみやグラつきがないか確認しましょう。



※ワンポイントアドバイス

足首に、指一本入るくらいの隙間を作りましょう。



ズボンの裾を被せて、完成です。

靴が上手にはけたら、スケートリンクへGO！！



※ 足を痛めるはき方



例1) 靴ヒモが余ったものを靴の周りに巻いてしまうと、滑走中にヒモが上がり靴からはみ出し、スネの裏を絞めつける恐れがあります。



例2) 靴ヒモの締めかたがゆるく足首がグラついてしまうと、バランスをくずし転倒する危険があります。



例3) 靴の中でペダルがシワになると、靴の中がゴワつき足を痛める原因になります。



例4) 靴ヒモを長く巻いていると、転倒する危険があります。



例5) ホックの途中でヒモを縛ってしまうと、スネ部分がグラつき痛める恐れがあります。

