

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があり、中には「紐を結んで靴を履く」という、当たり前と思えることすらできないものもあります。

スケート靴は昔から変わらず紐を結ぶタイプがほとんどで、エムウェーブのスケート靴は全て紐を結ぶタイプです。この「紐を結ぶ」という手先、指先を存分に使う行為を小さな子どもたちにもスケートを通して体験し、覚えて欲しいと思っています。

スケート靴は正しく履かないと靴ずれができてしまい、靴ずれができると足が痛くて滑り続けることができなくなります。「スケートは嫌い！」という子どもたちに「なぜなの？」と聞くと、「足が痛くなるから…」とか「靴ずれができちゃうから…」という残念な回答が返ってくるのが度々あります。適切な靴を選び正しく靴を履くことができれば、足も痛くならず、また靴ずれを起こすこともなく、長い時間スケートを楽しむことができます。この資料はスケート好きな子どもたちがたくさん増えるよう、足が痛くならない靴ひもの結び方を写真つきで説明しています。

低学年の児童はまだ力が弱く、紐をしっかりときつく結ぶことはできません。ぜひ保護者の皆様にお手伝いいただき、子どもたちがスケート靴をきちんと履けるようご協力をお願いしたいと思います。

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。
また短い靴下も靴ず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、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。紐が抜けにくいくらいで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。



しわにならないように
しっかり引き出す

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。



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。
※ズボンの裾は靴の中に入れて下さい。
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。

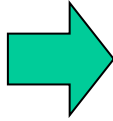
外側に出したべろを、靴のなかに引き上げながら戻します。
べろがずれたり、しわが寄っていると足に負担がかかり、痛みがでることがあります。忘れずに戻しましょう。



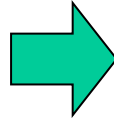
③紐をしめます。



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)

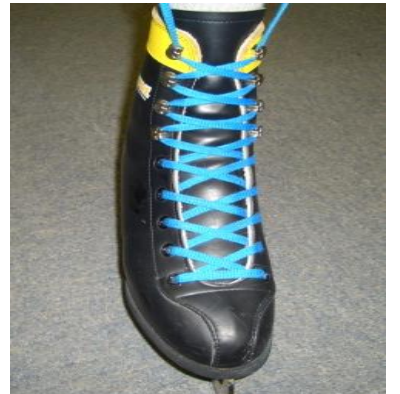
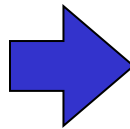
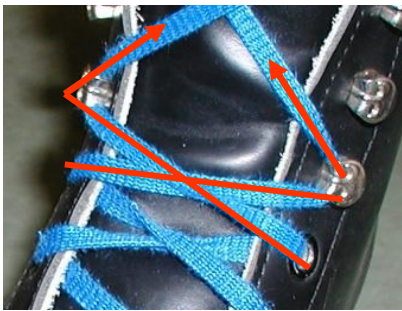
②クロスしながらあみ上げをしていきます。

紐がほどけないくらいの強さを保ちながらクロスし、フックにかけて一番上のフック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しめあげてください。

×悪い例×



◎良い例◎

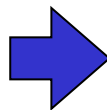


4. しっかり結んで完成！

一番上のフックまでしめ上げたら、結び目がほどけないようにしっかり結んで完成です。紐が長い場合は、ちょうちょ結びの輪を大きくし、長さを調節してください。



両側から軽く抑えてもヒモがゆるまない程度



※余った紐を足首に巻くとほどけやすくなり、足首の自由も利かなくなりますので足首には巻かないようにして下さい。

誤ったスケート靴の履き方

足首に巻きつけている



長くて余ったひもを足首に巻きつけるとほどけやすくなります。

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。

ハトメ部分しかしめない



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。

★ 使い終わったスケート靴の返し方 ★



スケートの刃をタオルできれいに拭く



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



できあがり！返却！

(※スケートの刃を取り扱う際は、手袋を着用してください。)

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。どの種類のスケート靴を選んでも、スケート靴はきちんと履きましょう。そうでないと…

紐がゆるむ、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、児童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、正しくスケート靴を履いて楽しくスケートをしましょう！！