

# くつ スケート靴のはきかた

## ● くつ は まえ じゅんび 靴を履く前の準備

### くつ しゅるい 1 スケート靴の種類

くつ しゅるい  
スケート靴は、アイスホッケー、フィギュアスケート、スピードスケートの3種類あります。



アイスホッケー



フィギュアスケート



スピードスケート (ハーフ)

それぞれ、マークまた又はメーカー表示ひょうじがあるほうが外側そとがわになります。

### くつした えら かた 2 靴下の選び方

- ① あつ くつした あし おお くつ えら あし あいだ くつ げんいん  
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、足との間にすきまができて靴ずれの原因になりますので注意ちゅういしましょう。

### くつ えら かた 3 靴の選び方

- ① くつ いりぐち すこ きゅうくつ い おお えら くつ なか あし うご  
スケート靴の入口は、少し窮屈きゅうくつにできています。だからと言って大きなサイズを選ぶと靴の中で足が動いて、靴ずれの原因げんいんや足首あしぐびに負担ふたんがかかり、うまく立たてずに滑すべれない原因げんいんになります。
- ② ぶぶん げんいん あしぐび ふたん た すべ げんいん  
かかとの部分がしっかり入り、つま先は1 cmの以上すきまが無いものを選びましょう。
- \* しんぴん ごうにゅう ばあい とお じょうたい あし い こてい  
\* 新品をご購入される場合は、まずひもを通していない状態で足を入れかかとをしっかり固定こていします。そのあとにすきまを確認かくにんし、つま先のすきまが1 cm程度あれば大丈夫です。1cm以上多くすきまがある靴で滑ると、うまく立たてずに滑すべれない原因になるので注意ちゅういしましょう。
- ③ くつ かた かわ つく あし い かた いた い おお えら  
スケート靴は硬い革かわで作られていますので、足を入れるときに『硬い=痛い』と言われ大きなサイズを選ぶと①のようなことが起こる可能性かのうせいがあります。

#### てぶくろ えら かた 4 手袋の選び方

- ① 手袋は、指が分かれたものの方が転倒の時など、対応しやすいのでおすすめいたします。

#### くつ は 5 靴を履くときに

- ① 靴ひもについて。

ひもはつま先から緩めます。この時にきちんと緩めないと、スケート靴がきゅうくつで足が入りません。ちょうど良いサイズなのに足が入らないと、小さいと勘違いして大きなサイズに変更して、靴ずれやリンクで立てない可能性があります。



- ② 靴下のしわをよく伸ばしてください。

靴下のしわを伸ばさないとそのまま履くと、靴が履けない可能性があります。そのため大きなサイズを選ぶと、靴ずれや足の痛みの原因になりますので気を付けましょう。



- ③ スケート靴のベロを出します。

ベロを出さないと、靴の入口が窮屈で履きにくくなります。必ずベロを出しましょう。



#### くつ は 6 靴を履きましょう

- ① 靴の中に足を入れます。

つま先部分から十分に靴ひもがゆるめてあり、ベロが上がっているのを確認して、靴の入口を広げながら足を入れましょう。



② かかとを靴にしっかり入れます。

あし くつ ぶぶん はい かくにん さきぶぶん  
足が靴のかかと部分にしっかりと入ることを確認しましょう。つま先部分  
うえ む ぶぶん かいかる ゆか う つ  
を上に向けたまま、かかと部分を2・3回軽く床に打ち付けてかかとの  
いち あ とき くつ くつ  
位置を合わせましょう。この時かかとと靴にすきまができる  
げんいん  
原因になります。



③ ひもをしめます

さきぶぶん ていど し  
つま先部分(赤く○しているところ)はひもが浮かない程度に締めて、そ  
いがい  
れ以外はきつくしっかりしめてください。

し お とき さゆう あな くつ おお  
締め終わった時に、左右のひもの穴がくっついてしまったら、靴が大きい

ちい へんこう  
ので小さいサイズに変更してください。

あし あ きよくたん さゆう たお  
足のサイズが合っているのに極端に左右にスケートが倒れているのを  
み ひと あしくび うちがわ む たお  
見たことはありませんか？人の足首は内側に向かって倒れることがあり

そとがわ む たお な ばあい  
ますが、外側に向いて倒れることはそれほど無いはずですが。この場合

くつ おお くつ ゆる  
は靴が大きすぎたり、靴ひもが緩いことが原因の1つということがありま

すので注意しましょう。また、滑走時の転倒や靴ずれの原因にもなり

ますのでご注意ください。

なが ばあい した さゆう まわ あしくび ぶぶん  
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

むす  
結んでください。



ばあい ぶぶん あかまる  
フィギュアスケートの場合は、フック部分(赤丸のところ)までひもをク

あ あ  
ロスして編み上げてください。



● 滑走後のスケート靴の取り扱いについて（自前の靴をお持ちの方や小中学生のご父母様へ）

① 滑り終えたら刃についている氷を取り除きましょう。



② リンクにいた時と家の中の温度差で刃が結露します。タオルの上にスケート靴を置き刃を乾燥させましょう。少しでも水分が残っていると錆の原因になります。



③ プラスチックのスケートカバーを使用して、長期間カバーを付けたままの方は、プラスチックケース内に残っている水分や、保管場所の湿度が原因で、使用するときには刃が錆びている恐れがありますので気を付けましょう。



● 参考までにタオルで作るスケートカバーをお知らせいたします。

カバーでスケート靴を拭くこともできますし、スケート靴の取り外しも簡単にできます。

