

くっただはかた スケート靴の正しい履き方

～フィギュアスケート～

くっ は じゅんび 1. 靴を履く準備

- ① 靴下は普段履いている厚さの物を準備しましょう。
- ② スケート靴も足にぴったりのサイズを選びましょう。
- ③ スケート靴のヒモをゆるめ“ベロ”をしっかりと引き出しましょう。
- ④ 靴下のしわを伸ばしましょう。



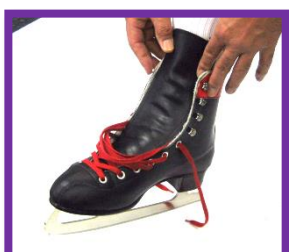
編み上げ部分

くっ は 2. 靴を履きます

- ① 靴に足を入れ、しっかりと入るまでかかとを打ちつけてみましょう。
- ② ベロを引いてしわを伸ばし、足首の中央に当てます。
- ③ ヒモをしめましょう。

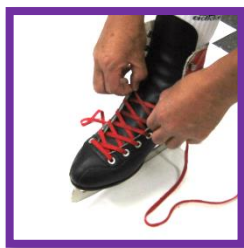


かかとをしっかり合わせる



足首が固定されます

ベロがずれないように



つま先はすこしゆるく



甲の部分からしっかりしめる



最後のハトメを通したらしっかり引っ張る

あ あ 3. ヒモを編み上げます

- ① ハトメから出てきたヒモはクロスしてから編み上げのフックに引っ掛けましょう。
- ② 編み上げ部分は必ずクロスしながら編み上げをしていきましょう。



あまりきつくないように

むす かんせい 4. 結んで完成！

- ① 最後まで編み上げたら、蝶結びをして完成です。結び目はしっかり硬く結びましょう。
(ほどけてしまいそうな場合2重に結びましょう)



足首を両側から軽く抑えても、ヒモがゆるまない



しっかり結ぶ