

スイスイすべれる!

スケートが上手になる 6つのポイント



① スケート靴をはこう



靴がゆるいとうまく立てないので、「ぴったりサイズ」を選ぼう

参考：スケート靴のはき方

星置スケート場ホームページより



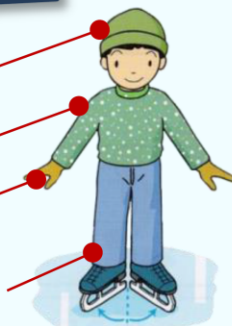
② 服装

ぼうし

長そで

手ぶくろ

長ズボン



③ 立ち方

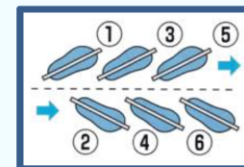
手を広げてペンギンのように立とう

つま先は「ぎゃく八の字」に広げよう

④ 歩いてみよう



手を広げて、ペンギンのように歩いてみよう



つま先は「ぎゃく八の字」に広げたまま

⑤ すべってみよう

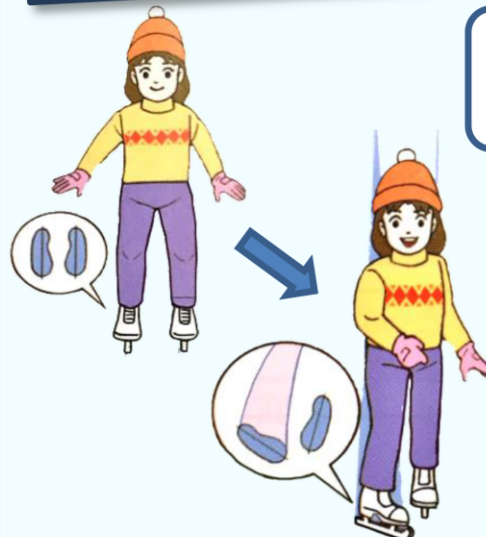


トン トン
歩いて

両足を
そろえてスー。

なれてきたら
片足ずつで
スー、スーと
すべってみよう

⑥ 止まってみよう



おしりを前に
出すように。

右足をななめに
前に出しながら、
スケートの刃の
内側で氷を
けずるように
体重をかける。