

スケートを安全に楽しむために テキスト版

オープニング

【タイトル】Sapporo スケートチャレンジムービー
この動画では、

1. スケートを楽しむための服装と用具について。
2. スケートリンク利用上のルールについて。
3. 初めてスケートを滑るときのポイント。

について紹介します。この動画を見ることで、どなたでも安全に、スケートを楽しむことができます。

1. スケートを楽しむために

【服装について】

ここでは、スケートを楽しむための服装と用具について説明をしていきます。

スケートをする際には、安全のため手袋を必ず着用してください。

指が出ている手袋では利用できません。

スノーウェアなど、撥水性のある温かい服を着用してください

足首の靴ずれを防ぐため、靴下は長めのものを選びましょう

【スケート靴の選び方】

有料の貸スケート靴を借りる場合には普段はいている靴と同じか 0.5 センチ大きいサイズの靴を選びましょう。

サイズが合わない場合には、交換することも可能です。スケート靴の種類には、フィギュア、ホッケー、ハーフ、スピードスケートがあります。

屋内スケート場でスピードスケートの靴を履く場合には、必ず、施設受付で無料で貸し出している「トーガード」を使用してください

【スケート靴の正しい履き方】

スケート靴が正しくはけていないと、靴ずれができたり不安定な姿勢になり、滑走を楽しむことが難しくなります。スケート靴の正しい履き方を知り、スケート滑走を楽しみましょう。

まず、スケート靴のひもを緩めます。

次に、靴下のしわを伸ばしてください。

スケート靴の「ペロ」の部分引っ張りながら、靴に足を入れます。

かかとを「コンコン」と床に当てて、足指の先端が、靴先にぶつかっていないかを確認してください。

靴ひもは、つま先から順番に、ゆるまないようにしっかり締めていきます。

靴ひもは、一番上までしっかりと締めましょう。

ひもが余っていると転倒の原因になるので、下側のフックにかけて結びます。

危険なので、余ったひもを足首に巻き付けるのはやめましょう。

また、「ペロ」の部分がしわにならないように気をつけましょう

2. スケートリンク利用上のルール

スケートリンク利用上のルールを確認しましょう。

リンクは左回りに滑ります。

リンク内でのカメラ・ビデオカメラ・携帯電話などの使用、お子様を抱えての滑走、飲食は禁止です。

リンク内には自由滑走エリアと周回滑走エリアがありますので、ご注意ください。

小学校未満のお子様は、18歳以上の保護者と同伴滑走をしてください。

3. 初めてのスケート

滑走前には準備運動を行いましょう

首、上体、膝、手首足首、肩を、しっかりと動かしましょう。

リンクに入る前に、安定した所で立ってみましょう。

靴が正しくはけていれば真っすぐに立つことができます

その場で足踏みをしてみましょう。

スケートの刃が真っすぐになるように意識します。

リンクに入るときは、手すりをつかんで、横向きに入りましょう。

立ち方の基本は、つま先を開いたV字型です。

両足の角度は60度ほどで、無理のない姿勢をとりましょう。

それでは、歩いてみましょう。

少し腰を落として、膝のバネを使い、V字型のまま歩きます。

コツがわかってきたら、片足に乗る時間を少しずつ増やしてみましょう。

止まるときは、立つときのV字型とは逆の形、つま先を閉じたハの字型にします。

転ぶときには腰を落とし、頭を打たないように、小さく丸まるようにして転びましょう。

転んでしまった時は、あせらず、まずは周囲の安全を確認しましょう。

四つん這いの姿勢をとり、手を着いたまま、ゆっくりと、片足ずつ立ち上がりましょう。

リンクから出るときも、入るときと同じように、手すりをつかんで、横向きに出ましょう。

いかがでしたか。皆さん、ルールを守って、安全にスケートをお楽しみください。

制作：札幌市スポーツ局

監修：札幌スケート連盟

協力：札幌市スポーツ協会、月寒体育館スケート場、札幌アイスホッケー連盟