

スケートの面白さを存分に味わうために **準備編**

**STEP 1** スケート靴を上手に履くには

貸し靴の場合は、ふだんと同じサイズを選びます。靴ひもをほどいたらペロを前へ引っ張り出し、靴ひもを緩めてから、かかとが収まるように入れます。かかとの部分を軽く地面に叩きつけながらでも良いでしょう。つま先が痛い場合は、ワンサイズ上の靴に交換してください。

靴ひもの締め付けは、下から3つ目くらいの穴までは強めに、それより上は少し弱めに縛ります。この時、ペロが斜めに向かないようご注意ください。

ホック（金具部分）は、靴ひもを上から下にクルリとまわすように引っ掛けていくのがコツ。締め付けすぎるとヒザが曲がりにくくなるので、ある程度の余裕が必要です。

靴ひもが余った場合は、ホックに2重に引っ掛けて結びます。靴ひもを足首の後ろに回して締めてしまうと、足首が固まり、ヒザが曲がらなくなります。



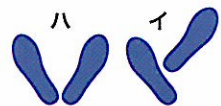
**ポイント**  
ホックの締め付けは、上から下へ回すように



アイススケートリンク

**STEP 2** これが基本的な立ち方・歩き方

まずは立ち方、歩き方の予習をしましょう。カタカナの「ハ」の字のように、両足のかかとをつけ、つま先を軽く開いて立ちます。歩くためにはまず、「イ」の字のように片足のかかと部分を、もう片方の土踏まずあたりに置きます。軽くヒザを曲げ、つま先を開いたまま交互に足を前へ。歩幅は靴の長さの半分ほど、ブレード（刃）全体が着地するようにペタペタ歩きましょう。歩き方のお手本はペンギンです。



**STEP 3** 準備運動を忘れずに

リンクに立つ前には入念なストレッチを。手首をブラブラ、ヒザをクネクネまわすなど、関節部分を意識しながら十分にカラダをほぐしてください。

**ポイント**  
ブレードは常に、地面に対して垂直に！



**誌上体験教室 at 大阪プール**  
初心者だってスライスイ。  
これでアナタも氷上の妖精!?

ウィンタースポーツの代表格と言え「アイススケート」。マイペースで滑るのもいいですが、滑り方の基本はぜひ身につけておきたいもの。そこで「スポ・みど」ではビギナー向けのレッスンを紹介。ビギナーのアナタもコレさえ読めば、あつという間にスライスイ。あのスター選手のように...とまではいなくても、きっと楽しく滑走できますよ！



特集

みんな大好き!

この冬、アイススケートリンクでアツくなる!!

**DO THE 愛すスケート**

寒さが一段と身に染みる今日この頃。コタツでみかんもいいですが、いつも元気な「スポ・みど」はアイススケートをオススメします。氷上を滑る爽快さは他のスポーツでは味わえないほど素晴らしいもの。大人の方から子どもたちまで、みんなで楽しめます。今号ではビギナー向けのレッスン(誌上体験教室)と大阪市内のスケート場をご紹介します。お気に入りのスケートリンクでホットな時間をお楽しみください!