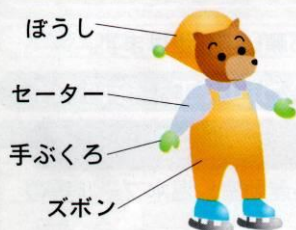


スケート入門

1 服装について



厚着はしないで、自由に身体を動かすことができ、ケガ防止の為に素肌が出ない服装が基本です。
半袖、半ズボン・スカートは危険です。

5 スケートはなぜすべるのか



※ ブレード…長い金具の部分

ブレードに押す力が加わると摩擦熱で氷がとけてブレードと氷の間に水の膜ができて滑ります。また、リンク整備の後にはよく滑りますので、気を付けましょう。

2 靴を履く前の準備体操

温度の低いところで行なうスポーツですので、身体をあたため、全身の筋肉を十分にほぐす体操が必要です。初心者の方は靴を履いてから全身を動かす体操は難しいので、靴を履く前に充分に行ないましょう。

6 どこに乗ってすべるのか



前進とバックでは体重を乗せる位置が違います。前進は靴の真ん中より後ろ（踵）の方に乗ります。バックは前（親指の付け根）の方に乗ります。

3 靴のはき方

ここは、あまり強くしめないで、足首を曲げやすいようにする。

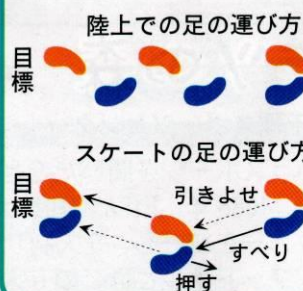


甲のところは、ふつうにしめる。

先のほうは4つめぐらいまでは、やや強くしめ、足が前に出ないようにする。

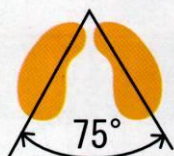
ブレードの巾は3~4ミリです。普段履いている運動靴よりひもをしっかり結ばないと、内・外側に倒れうまく滑ることができません。また、ねんざなどのケガの原因になります。（踵を床に付け、つま先を上げて履きます。）

7 陸上歩行・走行との違い



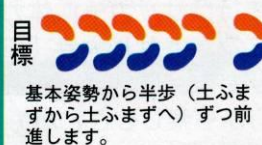
陸上では、目標に向かってまっすぐ足を前に出し、ほかの足でまっすぐ後ろへけって進みます。スクートでは、斜め後ろに押して、斜め前に進み、体重は踵から踵へ移動させ、目標に向かってジグザグに進みます。

4 基本姿勢と、靴を履いてからの準備体操



スクートは陸上歩行の足の運び方と違いますので、基本姿勢も違います。足は踵をつけてつま先を75度ぐらいに広げ、V字型にします。膝と足首を軽く曲げ前方を見ます。準備体操は膝と足首の曲げ伸ばしと、足踏みを重点に行ないます。足踏みの時にV字型のつま先が狭くならないようにします。

8 床上歩行



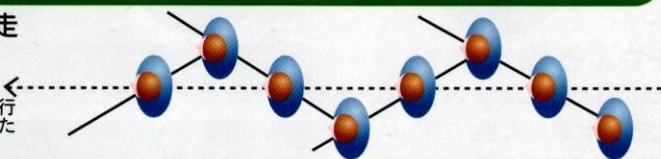
スクート靴を履いてもすぐに氷の上に出ないで、床の上で歩く練習をします。歩くことは基本からは、はずれていますが、V字型の足運びを身に付けるのに重要ですので充分に行ないます。

※ V字型のつま先がせまくならないように注意しましょう。

9 自然滑走と自力滑走（前進滑走）

①自然滑走

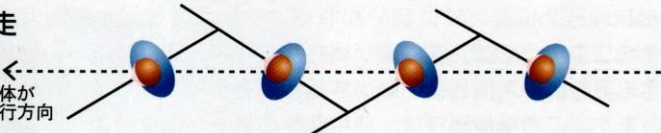
自然滑走は進行
目標に向かった
まま



自然滑走も基本からはずれていますが、すべりになれるのに重要です。基本姿勢から左に上体をたおし左足に体重をのせ、右足をすこし上げます。すると、ゆっくり滑りはじめますので5～10センチほど進んだら右足を左足の踵へ引き寄せ、右足の踵へ体重を移動します。この動作をくりかえしゆっくり前進します。

②自力滑走

自力滑走は上体が
スケートの進行方向



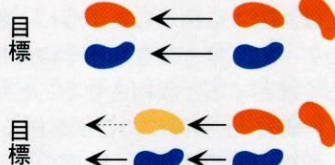
自力滑走は基本姿勢から膝と足首を曲げて左足の踵に体重をのせ、つま先の方からだを向け右足のインエッジでななめ後ろへ押すと左へすべりだします。押した右足を左足の踵の横へ引きよせ体重を右足の踵に移動し、右足のつま先の方へからだをひねります。この動作をくりかえしジグザグに前進します。

10 情力滑走

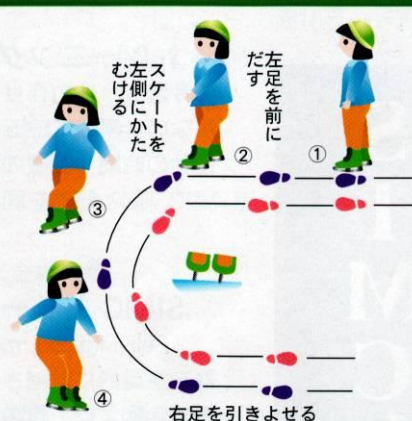
①両足の情力滑走 両足の情力滑走は前進滑走から両足を平行にそろえ、体重を左右の踵に平均してのせ、膝と足首をまげて前方を見ます。

②片足の情力滑走 片足の情力滑走は両足滑走から左右の手でバランスを取り、片方の足を少し上げます。

※下を見ると距離が伸びません。

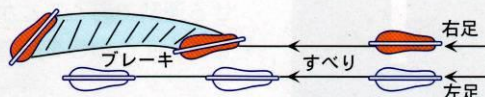


11 キャーリング（曲がり方）



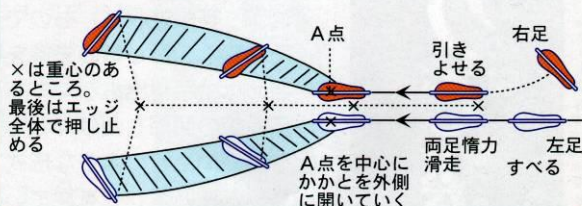
12 初歩の止まり方

①イの字の止まり方



③両手を前に出し、腰をじゅうぶんおろして、右足インエッジで氷面を押す。 ②上体はまっすぐにしておろし始め、左足にのって、右足を前に出し始める。 ①両足をぴったりそろえ、両かかとに正しくのって、情力滑走をする。

②ハの字の止まり方



利用料金 : 大人1,400円・高齢者400円・小人（中学生以下）700円・貸し靴300円
名古屋市在住の65歳以上の方は、敬老手帳、運転免許証などの提示により高齢者料金となります。

休館日 : 毎週月曜日（祝休日は開場）

利用時間 : 平日10:00～20:30・日祝休日10:00～18:00

☞大会等により、ご利用いただけない日時間帯がございます。詳しくは電話等でお問い合わせください。

☞幼児（小学校就学前）は1名につき保護者1名の付き添いが必要です。幼児は無料となります。

☞手袋をご用意ください。



日本ガイシアリーナ

〒457-0833 名古屋市南区東又兵衛町5丁目1-5

TEL(052)614-6211・FAX(052)614-6215

<http://www.nespa.or.jp/shisetsu/pool/>

【指定管理者】

名古屋市総合体育館NK共同事業体
代表団体:(公財)名古屋市教育スポーツ協会
<http://www.nespa.or.jp/>

