

# 健康づくり ワンポイント アドバイス

## アイススケート その2

今年はトリノオリンピックが開催され、ウィンタースポーツに注目が集まっています。  
手軽に楽しめるアイススケートに挑戦してみませんか？  
今回は、歩行練習と前進滑走の基本を「紹介」します。少しすべれるようになったら、おもしろくなってくると思います。  
アフロドームへもとのスケートリンクは3月31日までです。今シーズンのうちにすべれるようになりましょう！



### ★2月2日のポイント 靴の選び方

シューズは痛くない程度にタタリのカイヌを選びましょう。  
スケート靴を履いたらリンゴサードのゴムの上で足ぶみをしてみましょ。

2月2日は、靴の選び方と氷上の基本姿勢を「紹介」しました。写真参照

肩の力を抜き腕を下げ前方を見ます。心臓を前へ出すように軽く曲がります。



基本姿勢

《足元は…》



氷の面に垂直に



約70度

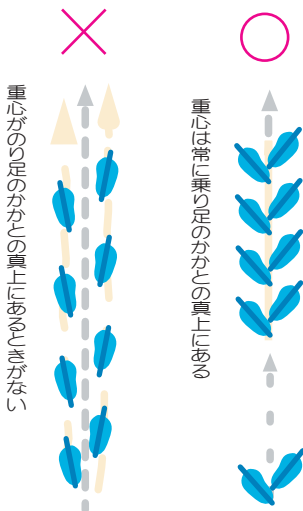
### ◆歩行練習

重心は常にすべり足のかかとの上にのりかかっているように心がけましょ。

#### ☆ポイント

足を前に出してから体重を乗せるのではなく、体が前へ移動してから足がその真下へ運ばれるようにします。  
これは、スケートティングの基本になるように、地上の歩行と大きく異なります。

#### 《足の運び方》 重心の位置



### ◆前進滑走

#### 慣力滑走

調子よくリズムカルに歩けるようになったらその推進力を利用して滑る感覚をつかみます。  
5、6歩歩いてスケートの刃を平行に、ひざを曲げて体を静止すると、2〜3進みます。

#### 自力滑走

体重を右へ移動するようになりすべれるようになって感覚をつかみます。

#### ☆ポイント

歩行練習のポイントも参考にましょ。  
すべり足を体よりも前に押し出すようにましょ。  
すべり足は氷の面に垂直にして、体重がしっかりと乗っているようにましょ。



氷面に垂直ではない



すべり足が氷面に垂直で体重がのりつつある

