☆　スケート靴の種類　☆

スピードシューズ

エッジ（刃）は幅が細く長い、エッジ（刃）の湾曲はほとんどなく立ったときの前後の安定感はあるが、エッジ（刃）が長いので扱いが難しい。最も速いスピードで滑ることができる。

ホッケーシューズ

エッジ（刃）の幅はフィギュアシューズとスピードシューズの中間位の厚さで長さは短く、エッジ（刃）が湾曲しているので安定感はないがスピードのあるバックスケーティング、ストップなどの技術がやりやすい。

フィギュアシューズ

エッジ（刃）の幅が最も厚く、長さもある程度あるので安定感があり扱いやすく、初心者向き。

健康づくり ワンポイントアドバイス

スケートの基本 その1

スケート靴を履いてみましょう！

靴の選び方と履き方は、最も重要な要素の一つで今後の上達の度合いが左右されます。

靴の選び方

痛くない程度のピッタリの靴を選びましょう。よく簡単に履けるよう大きいサイズを選びがちですが、足もとがぐらついてうまく滑れません。

締める強さはぐらつかないよう全体的にきつく締め、足首付近は特にきつく締めます。

フック部は上から下に掛けていきます。

ひもを締めます。フィギュアシューズは上部がフック状になっており、フックの手前で一度結びます。

足を靴の中に入れたらかかとで地面を2、3回たたきかかとと靴にすき間がないようにします。

まず靴ひもを一番下の段まで全部ゆるめ靴のベロをしっかり引き出します。

最後にリンクサイドのゴムの上で足踏みしてみましょう。
安定して歩くことができたら準備OKです！

スケートリンクで氷の感触を楽しみましょう！

創業大正14年信頼で建つ
㈱ヒラキハウジングがおくる住宅
毎週土・日 合同展示会開催！10:00~17:00

「建つんです 平屋 500」
税込価格
525万円住宅
1階床面積57㎡(17.2坪)

熊本北展示場（みずき台）
お好きな間取りに変更できます。
月間限定（500及700）
5棟限定

「ガンバレ 2階建 700」
税込価格
735万円住宅
1階床面積43.8㎡(13.3坪)
2階床面積41.4㎡(12.5坪)

熊本南展示場オープン（富合町）
「ガンバレ 2階建 700」
税込価格
735万円住宅

会場「（旧西合志）みずき台」
会場 富合町清藤字中間491-9

地元に根づいて80年
㈱ヒラキハウジング
開発事業部 一級建築士事務所
TEL 096-214-3500
FAX 096-214-3551
ミンナ ゴヒャクデ クルシクナイ
0120 FreeDial 0120-3500-97
●開発事業部〒860-0831熊本市八王寺町2-20
●本　　店〒862-0941熊本市出水4丁目14-13
（注文住宅・リフォーム他）
http://sc.kcn-tv.ne.jp/users/hirakihouse/

豪華標準仕様
❶外部仕様／1.ベタ基礎（基礎パッキン通気工法シロアリ10年保証付）2.構造軸組材（柱他杉、土台他桧県産材仕様）3.屋根材及瓦（野地板、杉、桧、下地、三州陶器防災瓦※カラーは色々な中よりお選び下さい。）4.外壁サイディング（タイル調他数々のサイディングの中よりお選び下さい。）
❷内部仕様／1.床下（プラ束仕様）2.ノダ床材、建具、クローゼット他（バリアフリー及アトピー、シックハウス対応）3.※他クロス、建材内部仕上材全て、アトピー及シックハウス対応
❸設備仕様／1.タカラ製品及オール電化標準装備（ホーローシステムバス、ホーロー洗面化粧台、IHヒーター付システムキッチン、流し前ホーローキッチンパネル、タカラ電気温水器）