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2

1月号では、スケートの上達を左右する、スケート靴の選び方と履き方をご紹介しました。

滑ることができれば、とても楽しいものになると思います。

今月は、氷の上に立つことから、滑るまでのポイントをご紹介します。マスターして、銀盤の上で楽しいひと時をすごしませんか？

◇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。

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。

1. 基本姿勢

肩の力を抜いて腕を下げましょう。

かかとをつけ、つま先を開きます（70度）。

スケート靴は氷の面に垂直にします。

目線は下ではなく前方を見ます。

膝を前へ出すように軽く曲げます。

つま先の角度は70度

氷の面に垂直に

2. 歩行練習

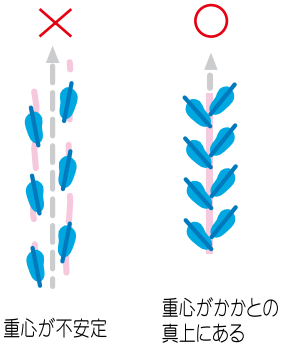
基本姿勢の状態でつま先の角度をキープしたまま歩きます。重心は常に前足の真上にあるようにしましょう。

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真下へ運ばれるようにします。

これはスケーティングの基本となることで、地上の歩行とは大きく異なります。

歩幅は足幅の半分くらいです。スピードを出そうとして無理に大股で歩くと重心移動ができず転んでしまいます。

《足の運び方》 重心の位置



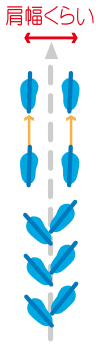
重心が不安定

重心がかかとの真上にある

3. 惰力滑走

調子よくリズミ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すると数メートル進みます。



足を平行にし静止する

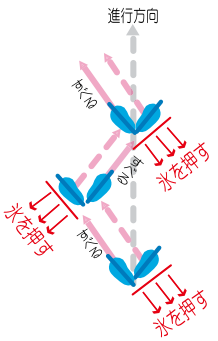
4. 自力滑走

惰力滑走ができるようになったら今度は片足で滑ってみましょう。

片足で氷を蹴って、もう片方のエッジの上にのります。この時つま先で氷を蹴らずエッジの側面で氷を踏ん張って蹴ってください。

フィギュアスケート靴のつま先はギザギザに尖っていて氷に引っかけやすいのですが、それを使ってはスピードも出ませんし、上達しません。

重心は滑っている方の足の真上におきましょう。足の運びは図を参照にしてください。



スケートというものは、まっすぐに進むと言うよりはジグザグに進むと考えると分かりやすいかもしれません。