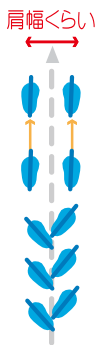


健康っくワンポイントアドバイス

スケートの基本 その3



足を平行にし静止する



惰力滑走

調子よくリズム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回数メートル進みます。

上達のポイント

最初はいきなり力を入れて『ガツ』と止まろうとせず、エッジが滑り出すのを確認してから『ズルズル』と止まる感じで止まってみましょう。



真横から見ると…

ストップ (ハの字)

惰力滑走から徐々にかがとの方から斜め前にスライドさせていきます。このとき、エッジを内側に倒し、ひざを内股にします。



正面から見ると…

◇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りません。



アクアドームくまもと アイススケートリンクは3月29日(木)まで!

◎時間・料金

時間	10時～21時(最終受付20時) ※行事などで変更の場合があります	
休館日	毎週水曜日 (水曜が祝日の場合翌日 3月22日は休館日)	
個人使用料金(1回)	備考	
一般	1,400円	・30名以上の団体は左記料金の2割引 ・小学生以下の子どもは、保護者1名につき1名400円
中・高校生	1,000円	
小学生以下	800円	
貸靴代(1足)	400円	

※スケート靴をお持ちの方は貸靴代は必要ありません。貸靴のサイズは15cm～32cmです。

☆団体利用の申し込みは、1ヶ月前から使用前日まで電話でも受け付けます。利用者が30名以上であれば、利用料金および貸し靴代が2割引です。

☆手袋は必ず着用してください。

☆帽子の着用は自由です。ヘルメットの貸し出しがありますが、数には限りがありますのでご了承ください。

☆リンク上での飲食は禁止です。

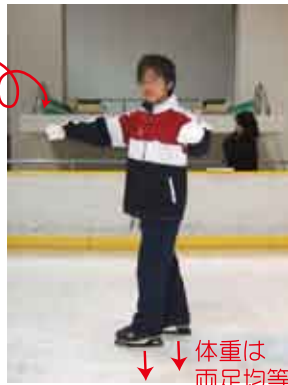
☆競技会や催物などのため、使用できない場合がありますので、ご注意ください。

アクアドームくまもと 096-358-2711

上達のポイント

曲がりたい方向の足を少し前に出すと、スムーズに曲がります。

自転車のハンドルをイメージする



左に曲がる

体重は両足均等にかける

ターン

惰力滑走から、顔、手の順に曲がりたい方向に向ければ自然と曲がる事ができます(自転車でも曲がるためのイメージ)。ただし、両足平衡で均等に体重をかけておかないとうまく曲がれません。



惰力滑走

ターンをするところを上から見てみると...



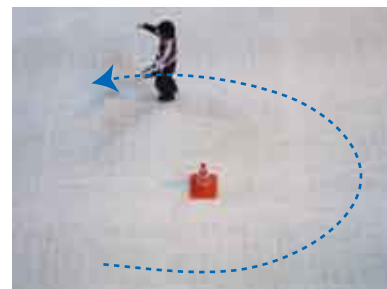
① 惰力滑走に入る



② 円の中心へ顔・手の順に回す



③ 顔・手は円の中心を向く



④ 元にもどす

3回にわたりスケーティングの基本的な技術をご紹介してきました。
 スケートを上達するうえでなにより大切な事は『**転ぶのを怖れない**』という勇気を持つことです。
 確かに転倒すれば痛いし恥ずかしいのですが、転ばずして上手くはなれなせん。
 自分より上手な人はそれだけたくさん転んでいるでしょうし、その人よりさらに上手な人は、もっとたくさん転んでいる...ハズです。
 転ぶことを怖がっていると、頭は下を向いて、腰は引け、膝はつばってしまい体重移動が上手く出来ないという風に技術的な面でも悪影響を及ぼします。
 ポイントを思い出しながら、スケートリンクで実践してみてください！



いままでなかなか上手にならない、才能がないとスケートをあきらめているみなさん、もう一度勇気をだしてチャレンジしてみませんか？

きっとスケートが好きになるはず！