

スポガ久留米FSCのコーチが  
教える

# スケート靴の 正しい履き方・お手入れ方法 完全ガイド ①

## スケート上達の鍵は「正しく靴を履くこと」

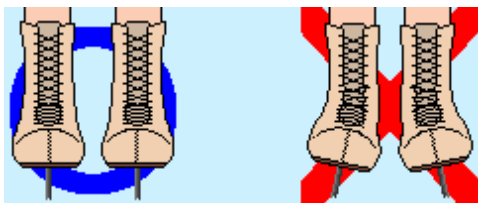
### 1. サイズ選び

理想はジャストサイズ。大人の方や既に足のサイズが決まっている方は+0.5cmまで。まだまだ育ち盛りのお子様は+1cmまで。これ以上大きな靴は上達しないどころか怪我をしてしまうことも。

### 2. グレード選び

スケート靴とブレード（刃）の価格帯はさまざま。憧れの選手が使っているからと高価なものを選ぶことはお勧めしません。靴が硬すぎて足首が曲がらなかったり、足を痛めたり。ご自分のレベルに合ったものを選びましょう。また、インターネットで格安の中古品を購入すると、写真では判別できない不具合があって、使用できないケースがほとんどです。実は、スケート靴は新品でも不具合があることが多いくらい。私達にご依頼頂いたスケート靴は、お渡し前に検品をし、問題あれば返品交換しますので、安心してご使用頂けます。

### 3. スケート靴の履き方



正しく履くとスケート靴は直立します。図の右は良くない例。靴が内側に倒れています。この原因の90%は「靴が大きい」か「ひもの締め方が緩い」かどちらかです。



つま先までしっかり  
ヒモを緩めます



ペロをしっかり  
引き出してから  
足を入れて



かかとで地面を  
トントン  
靴にかかとを  
ピッタリ合わせたら  
そのまま動かさない

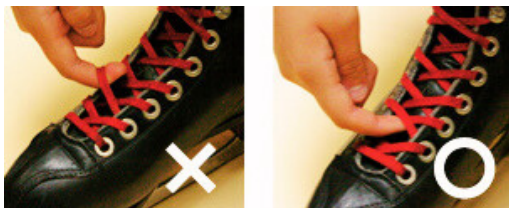


つま先から順に  
ヒモを締めます  
フックの部分は  
ヒモを交差させて  
ヒモのかけ方は  
下から上に  
(逆だと ヒモが緩みます)

#### ⑤最後はリボン結び

余ったヒモを足首に巻きつけるのは危険！足首が曲がらず上達にも支障が出ます。フックにはヒモを何度かけてもOK！

余ったヒモでもう一度軽く固結びすれば、ヒモの長さも調整できて、滑っている時に解ける心配もありません



ヒモの隙間に指が入るのは  
締め方が緩い合図！



お手入れ方法や  
上達のヒントは  
こちら ↓

