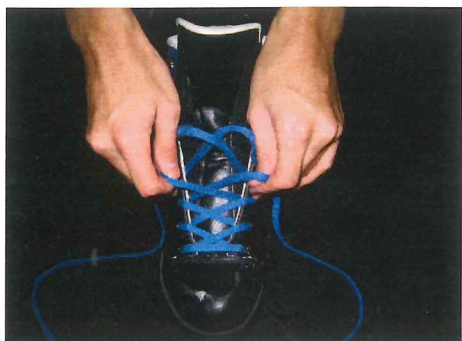
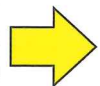


# スケート靴の履き方

～正しく履いて、楽しく滑ろう～



くつ 靴ひもをつま先までゆるめます



くつ 靴の“べろ”の部分を引き出します

※べろが靴の中でしわになったまま履くと、足が痛む原因となります



くつした 靴下のしわを伸ばし、足を入れます

※かかとがしっかりと入るまで、床にかかとを打ちつけてください

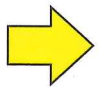


べろを足首の中央に当てます



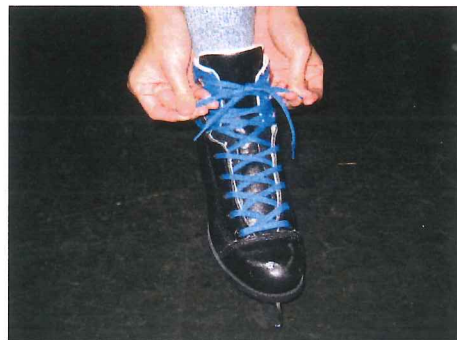
くつ 靴ひもをしめます

※つま先の部分は少しゆるく、甲の部分はしっかりと締めます



フックにひもをかけます

※必ずクロスしながら締めてください  
※最後は指が1本入る程度に、少しゆるめに締めます



ひもを結びます

※ひもが余る場合は、もう一度結び、引きずらないように調整します



かんせい 完成です

※かかと、土踏まずの位置が合っているか確認してください  
※指先は2, 3ミリの余裕があると楽に動けます