

## くつ は かた 靴の履き方

くつ ただ は け が ただ  
靴が正しく履けていないと怪我をしやすくなります。正し  
は け が ふせ たの すべ  
く履いて怪我を防ぎ、楽しく滑りましょう！

- ① ひもをつま先まで十分ゆるめる。(ひもは穴からは外さないようゆるめる)



- ② ベロを引っ張り出す。(この状態でないと足は入  
りません)



- ③ <sup>あし</sup>先<sup>さき</sup>を<sup>くつ</sup>靴<sup>さき</sup>の<sup>つま</sup>つま先<sup>まで</sup>まで<sup>い</sup>しっかり<sup>い</sup>入れ、<sup>つぎ</sup>次<sup>にかか</sup>にかかと<sup>を</sup>を下<sup>お</sup>ろす。<sup>ひも</sup>(<sup>じゅうぶん</sup>ひもを<sup>十分</sup>十分<sup>ゆる</sup>ゆるめ<sup>ず</sup>ずに<sup>あし</sup>足<sup>い</sup>を入れ<sup>よう</sup>ようと<sup>す</sup>ると、<sup>はい</sup>入<sup>り</sup>に<sup>く</sup>にくい<sup>ので</sup>ので<sup>ちゅうい</sup>注意<sup>して</sup>して<sup>くだ</sup>下さい)



- ④ <sup>あしぜんたい</sup>足<sup>はい</sup>全体<sup>が</sup>が<sup>い</sup>入<sup>ら</sup>ったら、<sup>かか</sup>かかと<sup>で</sup>で<sup>ゆか</sup>床<sup>を</sup>を<sup>かる</sup>軽く<sup>とんとんと</sup>とんとんと<sup>たた</sup>叩<sup>い</sup>いて、<sup>かか</sup>かかと<sup>を</sup>を<sup>くつ</sup>靴<sup>あ</sup>にあ<sup>あ</sup>わせ<sup>せ</sup>る。



- ⑤ ベロを引<sup>ひ</sup>っ張<sup>ば</sup>り真<sup>ま</sup>ん中<sup>なか</sup>にして下<sup>した</sup>（つま先側<sup>さきがわ</sup>）から  
ひもを順<sup>じゅん</sup>に引<sup>ひ</sup>いて締<sup>し</sup>めていく。



- ⑥ ひもがゆるまないようにしながら、あしくび<sup>あしくび</sup>のところ  
まで締<sup>し</sup>めていく。



- ⑦ ひもを一度<sup>いちど</sup>クロスさせてからホックに<sup>うえ</sup>上から<sup>した</sup>下へ  
ひ<sup>ひ</sup>か<sup>か</sup>引っ掛ける。



- ⑧ クロスをしてから<sup>うえ</sup>上から<sup>した</sup>下へホックにひ<sup>ひ</sup>か<sup>か</sup>引っ掛ける  
のを<sup>く</sup>繰<sup>かえ</sup>り返し<sup>いちばん</sup>一番<sup>うえ</sup>上まで<sup>し</sup>締<sup>し</sup>めていく。



⑨ ひもがゆるまないようにしながらちょう結び（花  
むす 結び）をする。

※ひもがながくてもあしくびまには巻きつけず、もういちど  
ちょうむす結びをする。



これで履き方はおしまいです。もう片方も同じように  
は履いてみましょう！

※靴下は厚手の方が靴擦れしにくいです。また、ハイソックスが  
オススメです。

こどもの国 スケート係