



おめでとう

はる いちねんせい

春から一年生になるみなさんへ



いちねんせい

一年生になるじゅんぴをしましょう。

いちねんせい

もうすぐ一年生になる年長さんのためのスケート教室をします。

きょうしつ

ぜひ、参加してくださいネ。



## スポーツセンター事業 『ルーキースケート教室』

- ①場所:別海リンク (朝の部) 1月15日(火曜日)・16日(水曜日) 10:15~11:00
- ②場所:別海リンク (昼の部) 1月17日(木曜日)・18日(金曜日) 15:15~16:00
- ③場所:尾岱沼リンク 1月22日(火曜日)・23日(水曜日) 14:00~14:45
- ④場所:西春別リンク 1月24日(木曜日)・25日(金曜日) 15:15~16:00

①から④の参加しやすいコースを選んでください。複数出てもいいですよ♪



まずはこちらを読んでね

★すべれる子もすべれない子も楽しんで参加できる内容です。

### 用意するもの

- ・ スケート (大きすぎない靴を用意してください)
- ・ ぼうし ・ てぶくろ

### 申込方法

町民体育館へTELまたはFAXで、申込みをして下さい。(メールも可)  
(希望するコースと、名前、所属の幼稚園または保育園、住所、保護者名、電話番号をお知らせ下さい)

※申込み締切は1月11日(金)まで

★参加料は無料です。

財団HP <http://betsukai-pf.or.jp>



もうしこみ 申込をした人はこちらを読んで

### おねがい

- ◎ みなさんの名前がわかるように、ガムテープにひらがなで名前を書いて、帽子にはってきてください。



- ◎ 始まる5分前に、スケート靴をはいて管理棟前に集まってください。
- ◎ 雪の日はよほどでない限りやりますが、雨の日又はリンクの状態が悪いときは中止となります。開始1時間前には決定しますので、電話でお問合せいただくか、財団ホームページをご確認下さい。こちらから電話連絡はいたしませんのでよろしくお願ひします。

《 問合せ 》 別海町地域振興財団  
(別海町総合スポーツセンター内)  
TEL:75-2882 FAX:75-0418  
MAIL:sports@betsukai-pf.or.jp

## スケート靴のはき方・・・♪

### ●スケート靴のはき方

#### (くつの選び方)

- ① 縦のサイズだけでなく横幅もゆるすぎない靴を探しましょう。  
紐をきつめに縛って紐を通す部分がぴったりくっついてしまうものは大きすぎます。その場合、厚めの中敷を敷くと多少は改善されます。
- ② かかとに合わせてはきます。かかとが浮いたり、すきまが空きすぎないものを選んでください。
- ③ つま先は多少(1cm程度)ゆるくても大丈夫、ひもをしっかり締めるとぴったりします。  
お下がり等でちょっとゆるい靴しかない場合は先のほうに綿を詰める方法もありますが、できるだけぴったりのものを用意した方がスケートを楽しめます。
- ④ スケート靴はスケートの刃を研いでない状態で売っています。必ず研いでもらいましょう。

(ひもの通し方) 紐はハトメの上から下に通す。 最後のみ下から上へ入れる。



- ① 靴ひものかけかたが違くとゆるみやすいので、かけまちがえないようにしましょう。
- ② 紐はすべりやすいナイロン製よりも、綿素材の太めのものがゆるみにくいのでお勧めです。

#### (靴をはく)

- ① かかとをしっかり合わせます。
- ② つま先は少しゆるめにして、真ん中辺からしーっかりしめます。
- ③ 紐は、あまり長いと脱着が大変です。ちょう結びと、輪になっている部分を固結びするくらいの長さを確保したら、カットしましょう。

※家の中ではいたり脱いだり練習をしましょう。(5分以内ではけるようになるといいですね♪)

### ●スケート靴をはいて歩いてみよう(※家の中でやる時はじゅうたんの上で！)

- ① 小学校の低学年か、保育園、幼稚園くらいの子は、スケート靴の刃にカバーをしたまま、家の中で足踏みをしてみましょう。
- ② 歩きかたは、最初は「八」の字のようにつま先を開いて歩きます。
- ③ 片足で何秒立てるかに挑戦しましょう。
- ④ 次にしゃがんだり立ったり、軽くジャンプもしてみましょう。  
※ スケート靴と仲良くなれたら、リンクでの上達も早いですよ。  
※ 雪の上を自由に歩いてみるのも効果的です。

☆☆☆ それでは、元気に集まってくださいね！ ☆☆☆