

しつぱい じゅんび

キミは失敗する準備ができるか

これから スケートボード^{*}に乗る みんなへ

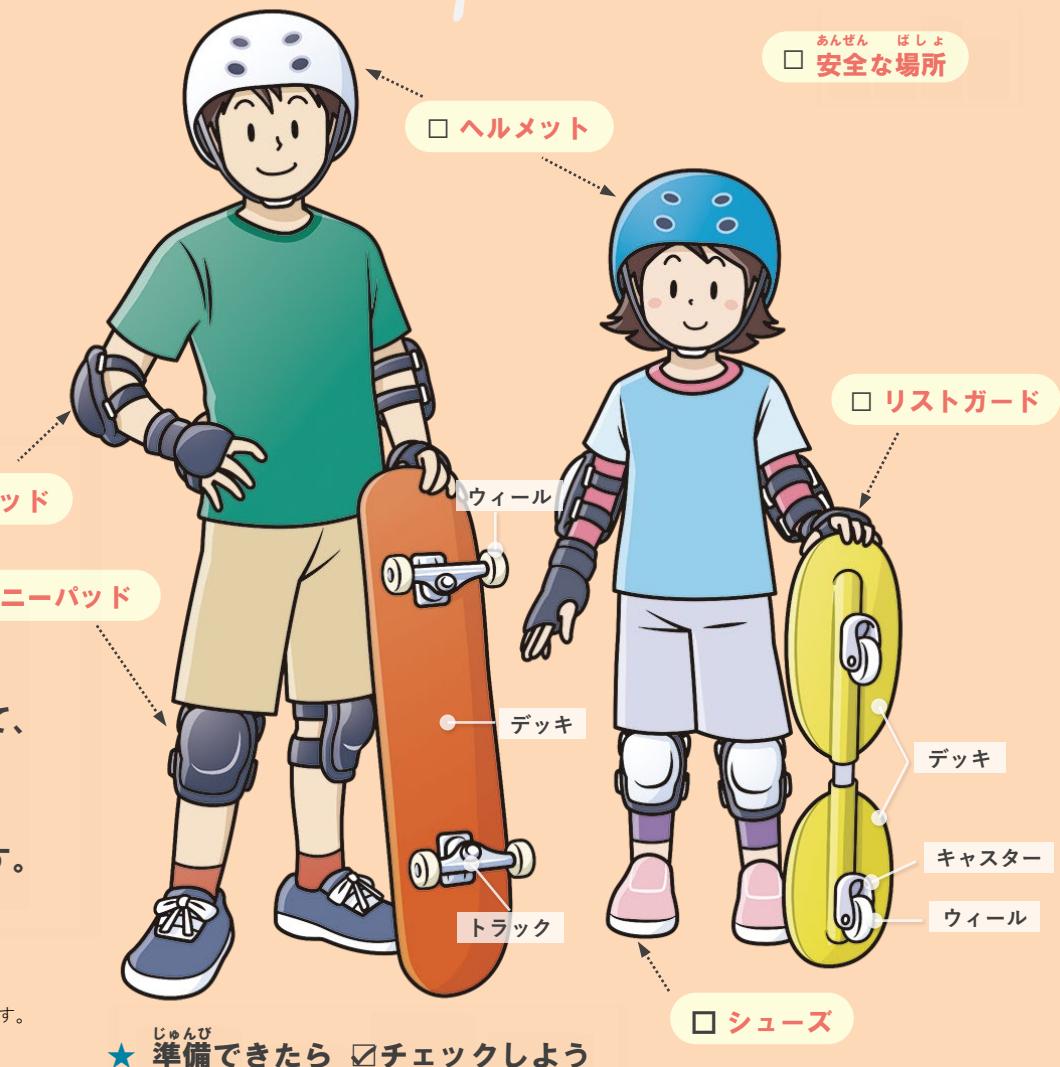
すいすい すべったり、ジャンプしたり、
簡単に乗っているように見えるかもしれませんが、
車輪の付いた不安定な板は、上に乗るだけでもむずかしく、
そして練習する楽しさがあります。

でも、バランスをくずして転んだり、スピードが出てぶつかったりして、
ケガをしたり、周りの人たちにケガをさせてしまうこともあります。

だから、安全な場所を選んで、必要な装備を付ける事前準備が大切です。
おとなと一緒に決めた約束を守って、思いっきり遊んでください。

*本資料では、スケートボードのほか、2輪のスケートボードに似た遊具も含めて、「スケートボード」と呼んでいます。

Ready?



★ 準備できたら チェックしよう

1 スケートボードを知ろう

スケートボードは、いろんな部品が組み合わさってできています。

それぞれの部品の名前と役割を調べてみましょう。

部品が分かると、メンテナンスや技の上達に役立ちます。

本やインターネットで、乗り方などを調べてみるのも良いでしょう。



もしも
ケガをしたら

いつもとちがう痛みや
血が出た場合は、

すぐに周りの人に助けを
もとめてください。

ひどい場合には、

まよわず救急車を
呼んでください。



119

2 自分にあった ボードをえらぼう



乗り方や大きさのちがいなど、
いろいろな種類があります。

体の大きさや、乗りたいイメージなど
自分にあったボードを選びましょう。
店で試し乗りができる場合もあります。

3 ヘルメットや プロテクターを用意しよう



ケガをして病院に行った人の半数が、骨折をしていました。
転んだ時に、手をついて手首やひじを骨折することが多いです。
また、頭を打って、脳にケガをする人もいます。
頭を守るヘルメット、手首を守るリストガード、
ひじを守るエルボーパッド、ひざを守るニーパッドなどの
安全のための装備を身に付けましょう。

4 乗る場所をえらぼう



決めたら書こう！
乗る場所：

スケートボードを乗ってはいけない場所があります。乗っていい場所を おとなと一緒に さがしましょう。

急に止まったり、曲がったりすることはむずかしいので、車が走っている場所では交通事故にあうことがあります。

人が多いところでは、ぶつかってケガをさせてしまうことがあります。

坂でスピードが出て止まらなくなったり、でこぼこにつまずいたり、雨でぬれたところではすべったりします。

乗る前の点検

ピスがぐらぐらしていないか、ウィールなどの
部品に問題がないか点検しましょう。