

# しっばい じゅんび キミは失敗する準備が できているか

Ready?

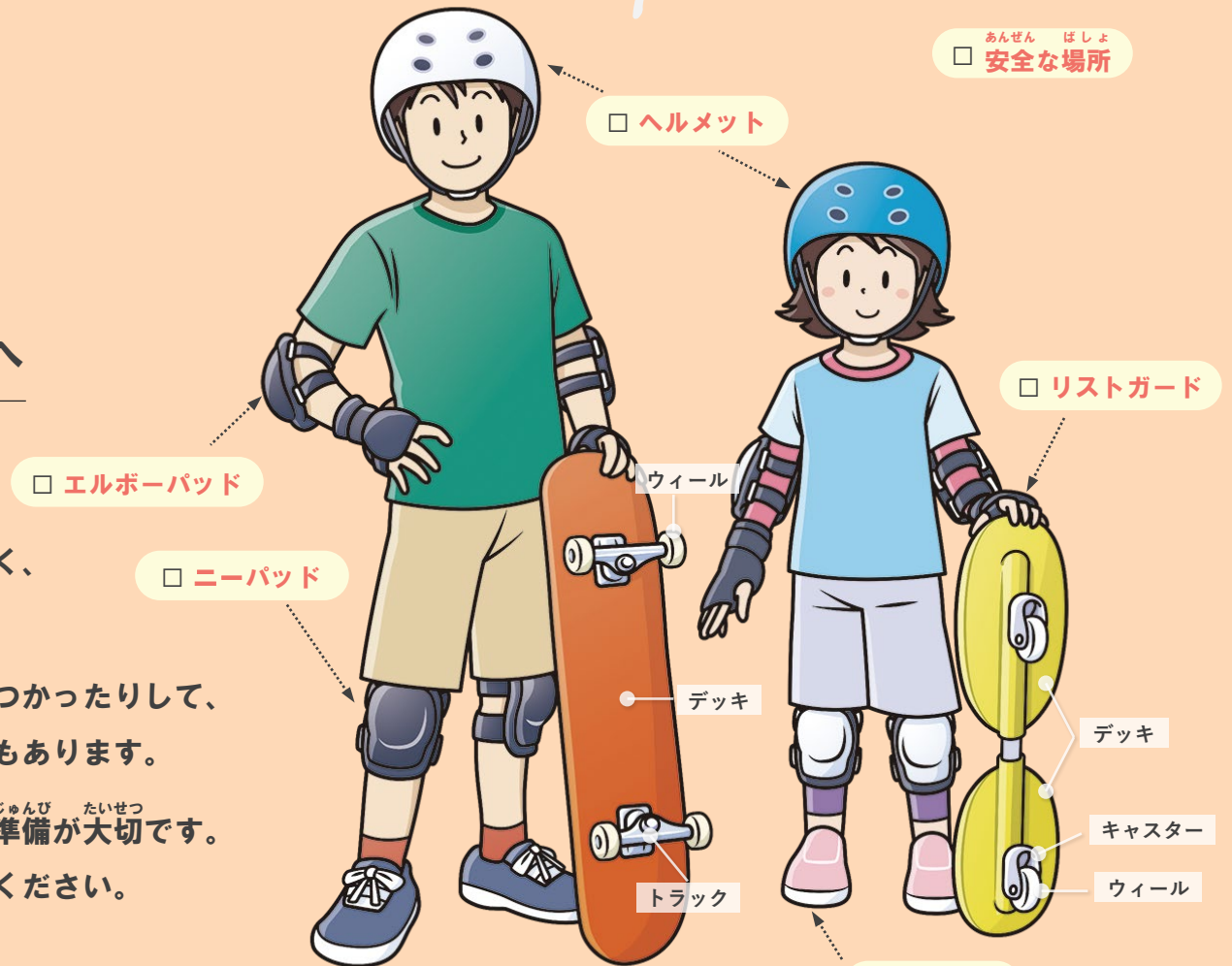
## これから スケートボード\*に乗る みんなへ

すいすい すべったり、ジャンプしたり、  
かんたんの簡単に乗っているように見えるかもしれませんが、  
しゃりんの車輪の付いた不安定な板は、うえの上に乗るだけでもむずかしく、  
れんしゅうの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、あんぜん ぼしよ 安全な場所を選んで、ひつよう そうび 必要な装備を付ける事前準備が大切です。  
おとなと一緒で決めたやくそく 約束を守って、おも あそ 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。



★ じゅんび 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

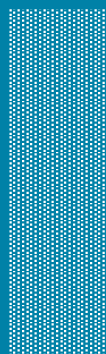


スケートボードは、いろいろな部品が組み合わさってできています。

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。



# 2 自分にあったボードをえらぼう



の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。

# 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

求めてください。

ひどい場合には、

まよわず救急車を

呼んでください。



頭や体をぶつけたら

ケガしていないように

見えても、帰ってから

おとなに伝えましょう。

# ！ 乗る前の点検

ビ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。

