

## シューレース（くつヒモ）のむすび方

### 練習やゲーム時にむすび目がほどけづらくなります

最近、シューレース(シューズの紐)が長いシューズをよく見かけますが、シューレースが長いと、自分でシューレースを踏んだり、他のプレーヤーに踏まれたりして転倒することや、場合によっては大ケガにつながることもあります。

また、ゲーム中にレフリーがゲームを止めることも多く見受けられます。正しくシューズを履くことはシューレースを適切な長さで正しくしめることでもあります。

シューレース（シューズの紐）の結び方を覚えることは非常に大切なことです。しかし、教える人は急がせたりせずに、時間がかかっても手伝わずにゆっくりと待つことが大事です。シューレースを結べるようになると、次にしっかりと履くことや脱ぐことを覚えられます。

#### ○ スタンダードシューノット

※「ちょうちょ結び」と呼ばれます。

- ① 普通に1回結び、ひもを引き寄せます。
- ② 片方のひもを輪っかにします。
- ③ 反対のひもを輪の方に引き寄せます。
- ④ 引いたひもを輪に絡ませます。
- ⑤ 絡ませたひもを輪の中心に差し込み輪を作ります。
- ⑥ 輪に通したひもの輪を引きます。
- ⑦ 両方の輪を引いたら完成です。

#### ○ トゥループシューノット

※「うさぎ結び」とも呼ばれます。

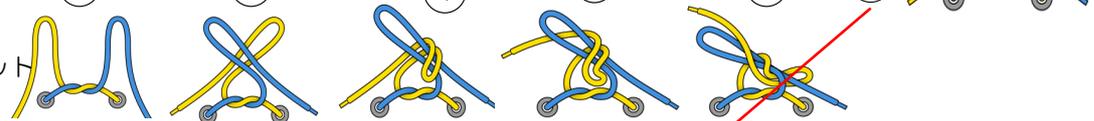
この結び方を「ちょうちょ結び」とも呼ばれます。

- ① 普通に1回結び、ひもを引き寄せます。
- ② 両方のひもを輪にします。
- ③ 両方の輪を交差します。
- ④⑤ 交差した外側の輪を手前側の輪に通します。
- ⑥ 輪に通したひもを引きます。
- ⑦ 引っ張ったら完成です。

スタンダードシューノット



トゥループシューノット



特に低学年にはトゥループシューノット(うさぎ結び)の結び方のほうが早く習得できます。

#### ○ 2重ちょうちょむすび

通常の「ちょうちょ結び」を2度結ぶ方法です。

- ① 「ちょうちょ結び」・「うさぎ結び」①から⑦をします。
- ② 輪の部分を大きく取ります。
- ③ 大きく取った輪を使い、もう一度「ちょうちょ結び・うさぎ結び」をします。大きくとった輪で、スタンダードシューノットの①から⑦を行います。大きくとった輪で、トゥループシューノットの①から⑦を行います。

スタンダードシューノット



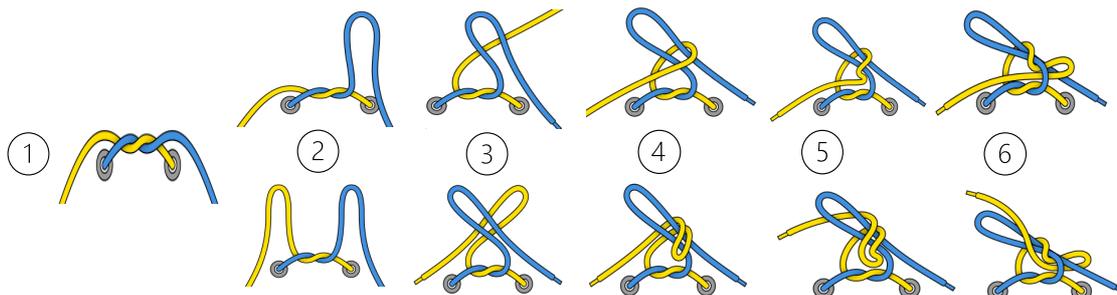
トゥループシューノット

小学生や足の細いプレーヤー・靴ヒモの長いプレーヤーに適しています。通常の「ちょうちょ結び」よりも解けづらくなります。※「ちょうちょ結び」ができない場合は、「片結び」をします。

○ ターコイズスタートルシューノット

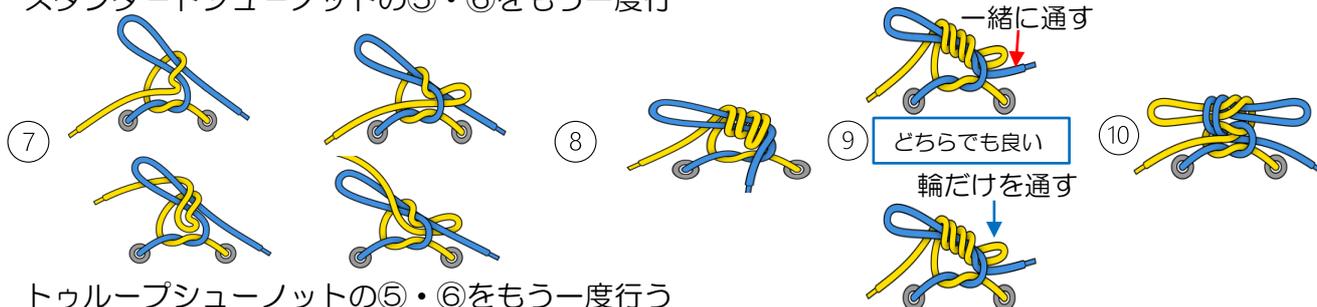
- 「ちょうちょ結び」「うさぎ結び」と同じように輪を作り、穴に2回通してから締めます。  
 ①から⑥までは、トゥループシューノット・スタンダードシューノットと同じ結び方をします。  
 ④⑤⑥ 外側の輪を手前側の輪に通します。  
 ⑦ ⑤⑥の動作でもう一度輪に通します。  
 ⑧ 輪の中に2回通します。  
 ⑨ スタンダードシューノットは輪に通すときに青色のひもを一緒に通します。(→)  
 ⑨ トゥループシューノットは輪の中に輪だけをします。(→)  
 ⑩ 引っ張ったら完成です。

スタンダードシューノット



トゥループシューノット

スタンダードシューノットの⑤・⑥をもう一度行

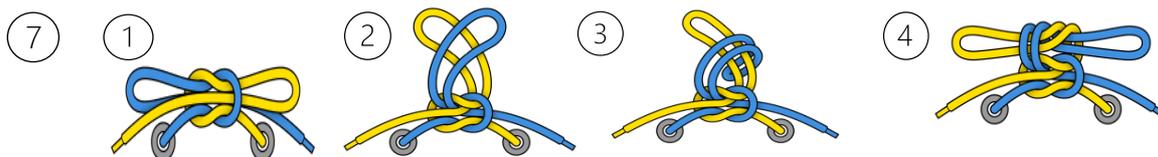


トゥループシューノットの⑤・⑥をもう一度行

特に小学生プレーヤーに適しています。  
 通常の「ちょうちょ結び」・「うさぎ結び」よりも解けづらくなります。

○ ダブルシューノット

- ① 普通に1回、スタンダードシューノット「ちょうちょ結び」をします。  
 ② 「ちょうちょ結び」の輪の部分を変差します。  
 ③ 交差した輪を穴に通します。  
 ④ 引っ張ったら完成です。



ダブルシューノットは、簡単で解けづらくなりますが、万が一の場合に、解けずに時間がかかって対応しづらい場合が多くありますので、あまり推奨できません。  
 上記の『ターコイズスタートルシューノット』を推奨いたします。

足に合った正しいシューズを選び、正しい履き方・脱ぎ方をすることで足や足指の成長や健康を保ち、ケガや足のトラブルを防止して、楽しみながらバスケットボールの技術や運動力の向上を目指していくことができます。