

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 休閒 來源 民生報 日期 870619 版面：四二版

## 挑選適當輪鞋 免花冤枉錢

記者 鄭有利／特稿

●行政院體委會的青少年直排輪定點教學即將舉行，如何在這項活動中學到正確知識與最好的技巧，是參加這項活動最主要目的。

首先要選擇一雙適當的輪鞋，直排輪鞋基本上可分為休閒、曲棍球、特技、競速、花式五種，一般人使用的輪鞋是指四個輪子的休閒鞋。鞋子的鞋殼是很重要的部位，一定要堅固、合腳才能防止外來衝擊，鞋內套主要目的是防止腳與鞋殼的摩擦，最重要的是要套起來很舒服、包覆性要夠好，並且能夠透氣。底座的材質分為強化塑膠和鋁合金兩種，最主要的是能抗衝擊性。目前輪子的材質是以PU材料為主。一雙符合國際規格的好鞋，所有零件均可自行更換，性能也較有保障，選擇一雙安

全而適用的鞋最好能與教練討論才不會花冤枉錢。

直排滑輪活動很多元化，一般休閒直排滑輪通常只是在公園或道路上滑行，這是最普遍的活動，有了這樣的基礎之後，就可以進階到越野、簡單花式、初級舞蹈等，這樣學起來更有樂趣，

再進一步就是花式、競速曲棍球、特技、舞蹈等內容。

如果你想要真正體會直排輪的樂趣，就要有一名很好的教練，專業教練能循序漸近的教導與員學習正確的基本動作與技巧，學習更順暢，進步也快，也能減少運動傷害。