



취미건강

김준모

- 대한로울러스케이팅연맹 사무국장
- 서울·중구 무교동 19번지 대한체육회관 308호
- 전화 : 777-6081

로울러스케이팅과 건강

자율신경계의 평형성과 민첩성, 순발력을 스스로 체득하는 정신운동

공해 속에서 사는 우리 도시인들의 건강에 대하여 다같이 한번쯤 생각해 볼 일이다. 더욱이 건강을 위해서 여러 가지 운동을 하게 되는데 그중에서도 여러분에게 권하고 싶은 운동으로써 로울러스케이팅을 권하고 싶다.

로울러스케이팅은 자율신경계의 평형성과 민첩성 및 순발력을 스스로 체득토록하는 운동으로 전신운동이며 현대인에게 부족한 허리와 발목 및 무릎의 운동량을 확보해 준다.

또한 근육의 발달과 지구력 및 신체의

유연성을 길러주는 바람직한 기초 운동으로서 아름답고 재미 있어 누구에게나 좋은 운동이다.

로울러스케이팅이 전신에 미치는 영향을 연구한 미국 올림픽팀의 고문의사며 정형외과 전문의인 Marko Navues 박사와 미국의학협회의 “건강과 산소섭취 이론”을 저술하고 에어로빅댄스의 고안자인 Gon nes Cooper 박사의 11 명의 전문 스포츠의 학자들은 신체에 유익한 운동으로 조깅, 싸이클링, 로울러스케이팅과 수영을 선정하고 조깅을 겸한 로



사진 : 필자

롤러스케이팅의 도로활주야말로 제일 유익한 현대인의 운동방법으로 규정 하였다.

그래서 현대인의 스포츠로서 롤롤러스케이팅만큼 흥미로운 경기가 없는 것으로 본다.

왜냐하면 롤롤러스케이팅은 실내는 물론 옥외 경기로서 남녀노소를 막론하고 자기 원하는 시간에 즐길 수 있으며 별로 특별한 준비가 필요없다.

다만 초보자의 경우는 일정시간 초보 지도를 받으면 크게 도움이 된다.

롤롤러스케이팅에는 스피드(Speed) 스케이팅과 아티스틱(Artistic) 롤롤러스케이팅 및 롤롤러하키(Hockey)로 나누어지며 롤롤러스피드 스케이팅에는 트랙(Track)과 로드(Road)로 대별 되고 트랙에는 타임레이스(Time Lace) 오픈레이스(Open Lace), 타임 트라이얼(Time Trial), 히트레이스(Heat Lace), 포인트 투 포인트 레이스(Point to Point Lace)가 있는데 각기 경기방식을 달리 진행하며 로드 레이스 즉, 도로경기에는 1000, 5000, 10,000, 20,000m와 50km 달리기를 국제경기에서 채택하고 있다.

또한 아티스틱 롤롤러스케이팅이란 동계(冬季) 올림픽에서 채택하고 있는 휘저스케이팅 경기와 동일하나 롤롤러스케이팅에 의한 개인이나 Pair 댄싱으로 나뉘며 규정된 원형이나 일정한 경기기술을 제한된 시간내에 하는 규정종목으로 대별된다.

롤롤러하키란 5명의 경기자가 한팀이 되어 40m×20m 크기의 경기장에서 국제연맹이 공인한 스틱으로 볼을 상대방의 골대(가로 155cm×세로 105cm)에 넣어 득점으로써 승부를 가리는 단체경기이다.

F. I. R. S (Federation International de Roller Skating) (국제 롤롤러스케이팅 연맹)은 1973년 올림픽위원회(I.O.C)에 정식 가맹되어 8개의 올림픽에비 종목으로 채택되었으며 산하 3경기단체의 세계선수권대회에는 40여개국이 참석하고 있고 우리 나라는 F. I. R. S 에 1978년 정식 가맹되었고 1981년 대한체육회에 가맹경기단체 승인을 받은 후 1983년 인천에서 열렸던 제 64회 전국체전에 시범 경기종목으로 참가하여 많은 기록과 우수한 선수가 속출 되었다.

이 경기는 선수가 되기이전에 우리 모두의 건강을 위하여 한번쯤 시작해볼만 할 뿐아니라 각종 공해를 이겨내는 방법도 좋을 것이다.

