

スキーの安全について（参考）

毎年スキー訓練において骨折、捻挫の事故が発生しています。日本のゲレンデは、上級者も初心者も同じ場所で滑るためゲレンデの状況により衝突事故、転倒による事故が発生しやすくなっています。また近年スノーボードとの事故も増加しています。休憩時やトイレに行く際にスキーは履いていなくても、歩きなれないスキーブーツでの転倒事故も発生していますので、ゲレンデ以外でもご注意ください。参考までに、以下のように注意事項を記述いたします。

1．訓練を始める前に

- (1) 積極的な意欲を持って真剣に訓練に参加すること。
- (2) 指導員の説明をよく聞き、その指示に従い速やかに行動すること。
- (3) 滑る前に必ず準備体操を行うこと。特アキレス腱や下肢内側筋のストレッチを十分に行うこと。（スキーは膝、スノーボードは、手首の怪我が最も多い。）
- (4) 個人的行動、身勝手な行動や悪ふざけは厳に慎むこと。
- (5) 睡眠不足は事故の元である。
- (6) 服装、用具の点検。定められた服装をすること。特に手袋、帽子は必ずつけること。（スノーボードはヘルメット。）
流れ止め、バインディング等はつける前に点検整備をすること。

2．スキーのかつき方

- (1) スキーの滑走面を合わせてトップを前にしてサイドを肩に当ててかつぐ。ストックは2本そろえて片手に持ち、前後の人に十分注意して行動すること。
- (2) 狭い所や混雑しているところでは、スキーを立てて抱えること。
- (3) スキー、ストックの取り扱いは慎重に行い、不注意、悪ふざけによる怪我のないようお互いに気をつけること。

3．スキーのつけ方

- (1) 靴の裏の雪を完全に落とすこと。
- (2) 平地を選びストックを斜め前方に突き立てて、バインディングを開いてから片方づつしっかりと固定すること。
- (3) 斜面でスキーをつけるときは、斜面に対し直角にスキーを置き、谷側のスキーからつけること。
- (4) 流れ止めを必ずつけ、もしも流れた際は大きな声で合図すること。

4．リフトの乗り降り

- (1) ストックを2本そろえて持って順番を待つ。前の人のリフトが出発したら、スムーズに搭乗位置に移動すること。割り込みは厳禁。
- (2) ストックを片手にまとめて持ち、いすに腰掛けたら、リフトのポールにつかまること。
- (3) 搭乗中故意に動いたり、横を向いたり振り返ったりしないこと。スキーを上下左右に振らないこと。

- (4) 終点にきたら、スキーの先端を上げ台についてもしばらく滑っていき、降りる位置にきたら立ち上がって、リフトの外側に速やかに移動すること。

5. スキーコースでの注意

(1) 転び方、起き方

転ぶときは必ず斜め後ろ（できれば山側）にお尻から転ぶ。手や膝を先に着くのは危険である。起きる時はスキーをかかとの近くにひきつけて、体を起こす。転倒後は速やかに起きること。

(2) スキーコースの真ん中で立ち止まったりしないこと。

(3) スキーをつけないでゲレンデを歩くときは、端のほうを歩くこと。

(4) 危険防止のためやむをえない場合以外、急停止をしないこと。

(5) 前方のスキーヤーが急停止や転倒しても追突しないだけの間隔を保っていること。

6. その他

(1) 休憩やトイレなどで仲間から離れる場合は、必ず連絡すること。

(2) ロッジなどの通路など凍っている場合があるので気をつける。また階段などではできるだけ手すりを持つこと。

(3) 適当な休憩を取り、濡れた衣類の乾燥に心がけること。（特に手袋、靴下など）

(4) スノーボードでコースをはずれ転倒、上半身から新雪に突っ込み雪で口や鼻をふさがれ窒息死するケースが多いので注意すること。

両足が1つの板に固定されているため、足が外れない。新雪にはまり込み身動きが取れなくなることがある。

もがくほど雪に埋もれてしまう。ヘルメットを着用し頭を守り1人でなく仲間と一緒に滑ることが事故防止につながる。

またスピードの出やすいカービングスキーは人との衝突事故が多い。

ゲレンデで滑る時注意しなければならない6項目

滑りをコントロールし暴走しないようにすること。

前をよく見て滑り、下方の人の滑りを優先すること。

他の人の滑りを妨げないようにすること。

滑り出しやコースに入るときは特に注意すること。

スキーやスノーボードには必ず流れ止めをつけること。

標識や指示に従うこと。雪崩のおそれなどがあるので、林間コースなどを滑るときは特に注意すること。

以上