

監修 布田靖則 Yasunori Nuome (中央大学教授)

# スキー場安全マニュアル

vol.1

安全なスノースポーツ環境の実現に向けて

SAFETY

危険

DANGER

Check! チェック式

Safety Manual for Skiing & Snowboarding

Check!

## 1 建物の下では頭上に注意

スキー場に建っている建物の屋根からは、雪のかたまりや、つらが落ちてくるかもしれません。足元だけでなく、頭上にも十分注意をして歩きましょう。

Check!

## 2 スキーは剣・ストックは槍

スキーやストック、スノーボードをふり回すと、周りの人に当たってケガを負わせてしまうかもしれません。持って歩くときは周囲をよく見て行動しましょう。

スキーやスノーボードは、だれでも好きなところを自由にすることができます。ただし、公共の場であるスキー場をすべる場合、滑走者は自身と他の滑走者の安全を守らなくてはなりません。全国スキー安全対策協議会では「スノースポーツ安全基準」を定め、滑走者に安全なスノースポーツの実践をよびかけています。このマニュアルには、「スノースポーツ安全基準」の要点や過去の事故事例をふまえ、スキー場内を安全に行動するためのポイントがまとめられています。事故なく楽しくすべるためにお役立てください。

### スキー場の行動規則

- 1 他人を傷つけたり、おびやかしたりしてはならない。
- 2 地形・天候・雪質・技能・体調・混雑等の状況に合わせてスピードをコントロールし、いつでも危険を避けるために止まれるよう、滑り方を選ばなければならない。
- 3 前にいる人の滑走を妨害してはならない。
- 4 追い越すときは、その人との間隔を十分にあげなければならない。
- 5 滑り出すとき、合流するとき、斜面を横切るときは、上をよく見て安全を確かめなければならない。
- 6 コースの中で座り込んではいけない。せまい所や上から見通せない所では立ち止まることも慎まなければならない。転んだときはすばやくコースをあけなければならない。
- 7 登るとき、歩くとき、止まるときは、コースの端を利用しなければならない。
- 8 スキーやスノーボードには、流れ止めをつけなければならない。
- 9 掲示・標識・場内放送等の注意を守り、スキーパトロール・スキー場係員の指示には従わなければならない。
- 10 事故に出あったときは救助活動と通報に協力し、当事者・目撃者を問わず身元を明らかにしなければならない。

全国スキー安全対策協議会 (www.safety-snow.com)

中央大学保健体育研究所 (www.chuo-u.ac.jp/research/institutes/hsscience)

Check!

## 3 リフトに乗る際の注意点

リフトに乗る際、搬器に巻きこまれて思わぬケガをしないようスキーのストックは片手に2本まとめて持ちましょう。また、スノーボードはハイバックを必ず倒しておきます。

Ski Poles

Snowboard Binding

Check!

## 4 スピードが2倍だと衝撃は4倍

衝撃力は速度の2乗に比例して大きくなっていきます。時速80kmで衝突すると、ビル8階から落ちるのと同じ衝撃です。スピードの出し過ぎは重大事故につながるため注意しましょう。

$E = \frac{1}{2}mv^2$

運動エネルギー 質量 速度

Check!

# 5

## 速くすべるほど視界はせまくなる

すべるスピードが速くなればなるほど視界はせまくなり、他の滑走者や樹木、様々なサインを見落とす原因となります。スピードを出しすぎないように注意してすべりましょう。

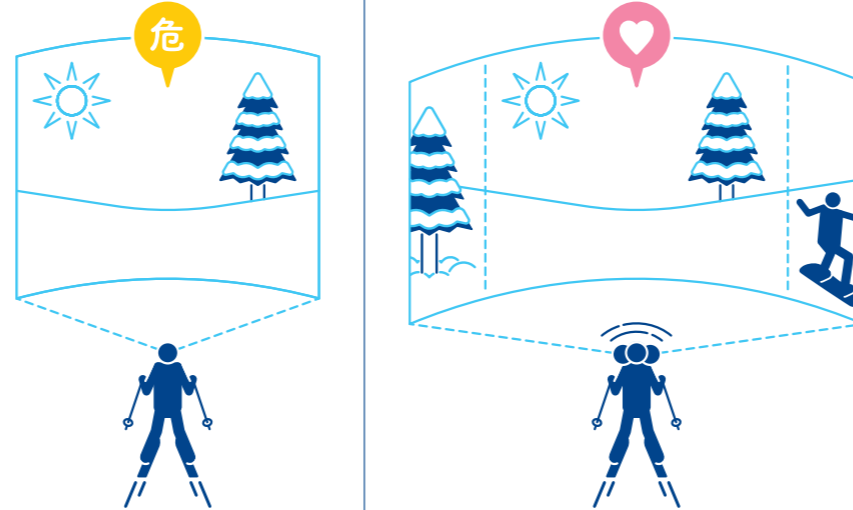


Check!

# 6

## 周りを見わたすと視界も広がる

スキー場ではゴーグルをしているため視界がせまくなります。視界がせまくなれば、危険を予測することが難しくなるため、よく周りを見わたしながら視界を広くして安全にすべりましょう。



Check!

# 7

## 樹木には近づきすぎない

樹木の近くをすべると、ぶつかってケガをしたり、ツリーウェル※にはまって出られなくなったりすることがあります。(※ツリーウェル: 幹の周囲に空いた深い穴のこと)

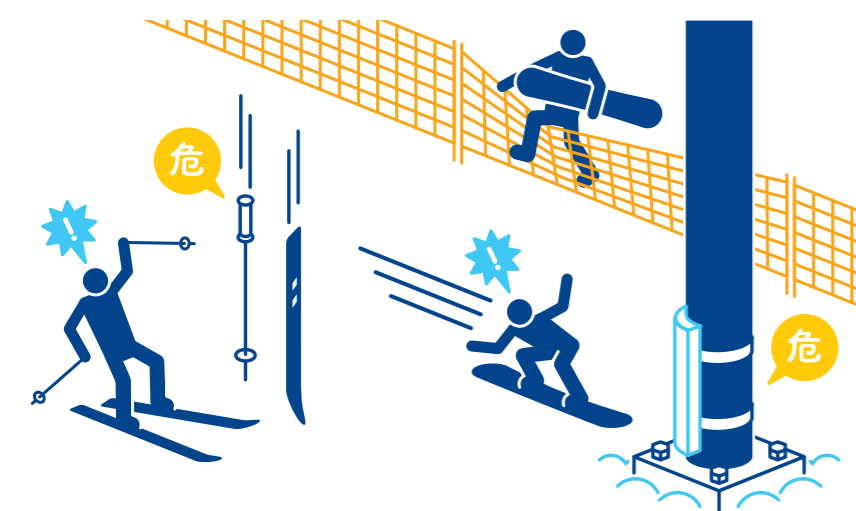


Check!

# 8

## リフトの下は危険がいっぱい

リフトの下は搭乗者のストックやスキー板が落ちてきたり、支柱にぶつかって大ケガをする可能性があります。リフトの下には絶対に入らないようにしましょう。



Check!

# 9

## 斜面の段差でジャンプしない

着地のことを考えずに飛び出すと非常に危険です。上からは見えなかった人が、斜面の下にいるかもしれません。ジャンプは、パークの中でルールに従ってやりましょう。



Check!

# 10

## ぶつかったらネットだって倒れる

ネットやロープは、周囲の危険を知らせる“警告”です。これらを見かけたら、近づきすぎないように注意しましょう。ぶつかったり、すり抜けたりと大ケガを負うかもしれません。

