

# スノースポーツ 安全手帳



SKIING & SNOWBOARDING  
SAFETY GUIDE



監修：布目靖則（中央大学教授）



---

## 他の人への思いやりの心を忘れない。

---

スキーやスノーボードをするときは、他の人をけがさせたり、危険な目にあわせるような行為をしてはいけません。また、自分の用具に不具合がないように、しっかり点検しましょう。



---

無茶な滑り方をしたり  
スピードを出しすぎない。

---

個人の能力、天候、コースの状態、混み具合などを考えて、それに合った滑り方とスピードで滑りましょう。急斜面、コースの一番下やリフトの周辺では特に注意が必要です。



---

前の人に危険が及ばない  
コースを選んで滑る。

---

前に他のスキーヤーやスノーボーダーが滑っているときは、彼らに優先権があります。後ろを滑る人は、前を滑っている人が自由に動けるように、十分な距離を保ちましょう。



---

**追い越すときは  
前の人に近づきすぎない。**

---

追い越すときは、追い越そうとしている人がその責任を持ちます。追い越される人の不意の動きも考慮したうえで、十分な距離をとって追い越すようにしましょう。



---

## 合流や滑り出すときは まわりをよく確認する。

---

合流や滑り始め、いったん止まってからまた滑り出すときには、かならず自分の目で周囲を確認し、他の人と衝突事故が起こらないように注意しましょう。



---

コースの途中で  
立ち止まってはいけない。

---

やむを得ない場合を除き、コースの幅が狭くなっているところや視界が悪くなっているところでは、立ち止まらないで、コースを他の人のためにすみやかに空けましょう。



---

コースを歩くときは  
真ん中を歩かない。

---

通常の滑走方向と逆走するような動きは他の人の迷惑になります。また、足跡によってコースの一部が滑りづらくなるので、コースを歩くときには、はしっこを歩くようにしましょう。





---

コースに立っている  
標識や標示を必ず守る。

---

禁止標識、注意標識、その他の標示などを必ず守りましょう。また、コースの難易度は、黒・赤・青・緑で示してあります。自分に合ったコースを選んで滑りましょう。



---

事故が起きたときは  
すぐに救護活動を行う。

---

万一事故が起きた場合には、すみやかに救護活動を行い、パトロールや救急隊へ通報し、事故のあった場所が、他のスキーヤーやスノーボーダーに分かるよう注意を促しましょう。



---

**事故が起きたときは  
必ず連絡先を交換する。**

---

万一事故が起きた場合には、スキーヤー、スノーボーダー、そしてその場に居合わせた全ての人は、責任の有る無しにかかわらず、必ず氏名と連絡先を交換しましょう。

# スノースポーツに潜む危険

## 自然環境による危険

- 1 降雪・降雨・強風・濃霧など天候にともなう危険
- 2 崖・急斜面・溝・沢など地形にともなう危険
- 3 アイスバーン・深雪・クレパス・雪崩・樹木の傍の深い穴など雪質や雪面の状態による危険
- 4 立木・岩石・水路などの自然の障害物による危険

## 人工環境による危険

- 1 リフト支柱・人工降雪設備・標識・ロープ・マットなど人工の工作物による危険
- 2 雪上車両との衝突の危険
- 3 パーク(ジャンプ台など)の利用にともなう危険

## スキーヤー・スノーボーダー自身による危険

- 1 スピードの出しすぎによる危険
- 2 自己転倒による危険
- 3 他のスキーヤー・スノーボーダーとの衝突の危険
- 4 疲労・飲酒・薬物・体調不良・不適切な用具の使用などによる危険

# 死亡事故につながる危険

毎年平均10名程度の方が、スノースポーツを楽しんでいる最中に亡くなっています。「何が原因となって死亡事故につながるのか」を知っておくことは、自身の命と他の滑走者の安全を守るうえで重要です。

## 死亡事故原因ワースト3 〈スキーヤー〉

- 1 対物(立木に)衝突
- 2 自己転倒
- 3 対人衝突(スキーヤー同士)



## 死亡事故原因ワースト3 〈スノーボーダー〉

- 1 自己転倒
- 2 対物(立木に)衝突
- 3 ジャンプ・着地失敗



※スキー場外での雪崩事故などは含んでいません。

出典:「スノースポーツ(スキー・スノーボード)死亡事故の分析」

中央大学 体育研究 第46号(2012年)

## 用具・服装の安全ポイント

スノースポーツを安全に楽しむためには、用具や服装に不備があってはなりません。事前にしっかりと準備をして、正しい使い方をしましょう。

### スキー・スノーボードの板

スキー・スノーボードは、重く、硬く、長いので、運ぶ時には周囲の人にぶつけないように注意しましょう。

### ブーツ

ブーツに使われているプラスチック素材は、経年劣化により製造後5年程度で破損する場合があります。使用前には、必ず状態を確認しましょう。

### 流れ止め

#### ・リーシュコード

斜面を滑り落ちていくスキー・スノーボードは凶器となります。スノーボードには、必ずリーシュコード（流れ止め）をつけましょう。



### ヘルメット・ニット帽

頭部の保護・保温のためにヘルメットやニット帽が必要です。特にヘルメットは転倒・衝突時の頭部外傷の危険性を軽減することができます。

### ゴーグル

良好な視界の確保、および目の保護のためにゴーグルをしましょう。悪天候や転倒時のことを考えると、サングラスよりもゴーグルの方が良いでしょう。

### ビンディング

スキーやスキーブーツを買い替えたり、レンタルしたりするときは、S-B-B認定技術者のいる販売店・レンタル店などでビンディングの取り付け・調整をもらいましょう。スノーボードでは、ネジに緩みがないか自分でこまめに確認しましょう。

### ハイバック（スノーボード）

リフト搭乗の際にはハイバックを必ずたおしましょう。



# スキー場の標識(一部)・注意喚起

## 禁止標識

危険な事態を避けることを目的とした標識で、ある特定の行為を禁止するもの。

禁止  
標識



立入禁止



講習禁止



スノーボード禁止



歩行禁止

## 注意標識

注意すべき状況を知らせるための標識で、警戒して慎重な行動をとるよう求めるもの。

注意  
標識



危険・注意せよ



凸凹あり



せまくなる



橋あり



右に合流する



分かれる



じくざくコースとなる



左急カーブとなる

## 指示標識

安全確保を目的に秩序の維持を図る標識で、ある特定の行為の許容やそのルート・区域などの指定を示すもの。

指示  
標識



講習よし  
(講習指定区域)



ボールよし  
(ボール指定区域)



歩行よし

(歩行者指定通路)



スノーボードよし  
(スノーボード指定区域)

## ネット・ロープ・竹矢来たけやらいによる注意喚起

ネット・ロープ・竹矢来は、その付近に危険があることを知らせるスキー場管理者からの「警告」です。これらの規制を越えたり、近づきすぎてはいけません。

## 場内放送・パトロール員による注意喚起

場内放送あるいはパトロール員からの指示があるときは、これに従わなければなりません。



ネット



ロープ



竹矢来

# 禁止規定

## スキー場で禁じられている行為

- 1 コース外を滑走すること
- 2 閉鎖中のコースに入ったり、滑走したりすること
- 3 立木・リフト支柱・人工降雪設備・ネット・ロープ・マットなどの間近を滑走すること
- 4 他のスキーヤー・スノーボーダーの間近を滑走すること
- 5 他のスキーヤー・スノーボーダーの滑走を妨げること
- 6 圧雪車(ゲレンデ整備車)を含む全ての雪上車両に近づくこと
- 7 リフトの運行を妨げること
- 8 飲酒や薬物などの影響により、心身が正常でない状態で滑走すること
- 9 長時間コース内で立ち止まったり座り込んだりすること
- 10 その他、これらに類する行為





# リフトの搭乗にあたって

リフトに搭乗するときは、乗り場付近の掲示板の注意書をよく読み、これに従って正しい乗り方をしなければなりません。搭乗に不安を感じる人は、リフト係員に申し出て、必要な援助を受けるようにします。

乗り損ないがあったときに行なわれるリフトの非常停止は、他の搭乗者の転落事故を引き起こすことがあります。リフト搭乗にあたっては、自身と他の搭乗者の安全についても責任を持たなければなりません。



揺らさない



飛び降りない

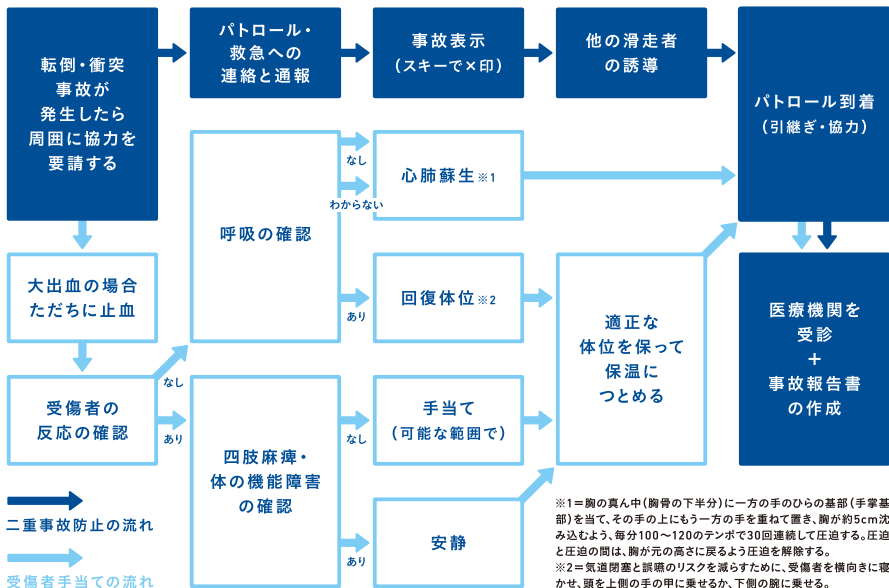


搭乗中は安全バーを下げる



ストックを束ねて持ち降り場に近づいたらスキーの先を上げる

# 事故対応フローチャート



# 滑走前にチェックしよう！

- 頭痛はないですか？
- めまいや吐き気はしませんか？
- 胸のあたりが苦しくありませんか？
- どこかに激しい痛みはありませんか？
- 睡眠は十分にとりましたか？
- 服装は整っていますか？
- ヘルメットあるいはニット帽をかぶりましたか？
- ゴーグルあるいはサングラスをしましたか？
- 用具に不具合はないですか？
- スキー場のコースマップを持ちましたか？
- お酒は飲んでいませんか？
- 保険には入っていますか？
- 準備運動はすみしましたか？

