

ここ数年、骨折等クラブ員のスキーでの大きな怪我が続いています。

クラブのツアーやレッスンでは幹事や指導員も安全対策に十分配慮していますが、スキーヤー各自の理解や協力が不可欠です。基本的な安全対策についてクラブとして改めてまとめてみました。クラブ員におかれましては、楽しいスキーを長く続けていかれるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

## 体調管理と体力の維持・向上

☆日頃から、**体調管理**や**体力の維持・向上**を図ってください。

- ・スキーのターン中、体重の数倍の負荷が生じると言われています
- ・基礎体力は一日冬山でスポーツを楽しむためのベースとなります。
- ・体力不足は疲労に繋がり、疲労による注意力の低下は、危険等の察知力の低下を招きます。**[疲れたらこまめに休みましょう]**

重力、遠心力、雪面抵抗等の外力を利用して滑走性を得るのはスキーの醍醐味ですが、そのためのスキー操作では重心移動や荷重(加重)等、身体を自由に操り、姿勢を維持する筋力が必要です。

- ・スキー板の進化でスキー操作が容易になり、高速での滑走者が増えました。
- ・スキー板の性能に引き上げられて上達する例もありますが、スキー板任せはやはり危険です。
- ・レッスン等で技術や理解を高めるとともに、**適切な用具選択を心掛けましょう**

## 用具の調整・管理

- ・ヘルメットやスキーブーツの**経年劣化にご注意**
  - ・**ビンディング解放値の設定**は有資格者のいる専門店へ
  - ・目的やレベルにあった用具の選択をしましょう
- 安全対策だけでなく、目的のスキーをより楽しめます  
→用具選択の談義や自慢もクラブの楽しみの一つです

## ゲレンデにて

- ・**滑走前の準備運動**は必ず行いましょう
- 可動域の確認だけでなく、運動前に筋肉へ脳からの指令を伝えるスイッチを入れます。
- ・滑走にあたっては常に**FISの10ルール(別添)の順守**をお願いします。
- FISの10ルールはスキーヤーが守るべき国際的規則です。万一の事故の際、有責者の判断基準となります。
- 例えば「追い越し」では、相手が予想外の動きをしても避けることができるスペースをとる義務が追い越す側に課せられています(ルールの③,④)。相手に危険を及ぼさないルールの①も該当です。

- ・危険への察知力を高めましょう
  - 危険を避けるためのリスク管理の基本は、原因分析によるリスクの事前把握です。**リスクの所在を予測**し、予防策をとることができます。
  - クラブの中でもお互いに注意し合いながら危険への察知力を高めていきましょう
- (例) 人的要素
- ・ボーダーや様々なレベルのスキーヤーがゲレンデに混在します。ボーダーの動きや視野の特徴を知りリスクを予測します。
- (例) 環境要素
- ・斜度変化や合流地点、バーンの荒れ具合等様々です。予測と経験を積んでいきましょう

## その他

- ・**スキー保険には必ず加入**してください。クラブではツアー参加の前提条件としています。
- ・万一の事故発生時には、クラブ員相互の協力と助け合いをお願いします。
- ・日頃からリスクに対する知識や感性を高めていきましょう

**安全対策に終わりはありませんが、あくまで、仲間とスキーを長く・楽しく続けるための基本となるものです。**

**ご自身とご家族、仲間のためにもルールやマナーを守り、スキーライフと一緒に楽しんでまいりましょう。**

**お互いを気遣いながら、生涯スポーツとしてのスキーを楽しめるクラブでありたいと思います。**