

用具の選び方

自分と人を守る スキーヤー・スノーボーダーの責任

自然がフィールドのスキー・スノーボードは、とても楽しいスポーツです。けれど、危険をともなうスポーツでもあります。スキーヤー・スノーボーダーには「自分の身は自分で守る、他人にケガをさせない」責任があるのです。



⚠️ 安全に楽しむために。

⚠️ **正しい転び方を身につけよう。**

スキーのビンディングには転んだ時にケガの確立を軽減する自動解放機能がありますが、ケガ等を100%無くすものではありません。また、スノーボードのビンディングは、自動解放機能を持ちません。止り方、転び方をきちんと修得し、インストラクターの指示に従って、自分の能力の範囲内で滑走しましょう。
(ヘルメットの着用をお薦めしています。)

⚠️ **リーシュコードを装着しよう。**

リーシュコードは滑走時ばかりでなく、リフトの搭乗時や片足で滑らせながら移動する時も、必ず装着してください。万一の時スノーボードがからだから離れ、事故を引き起こすのを防ぎます。

⚠️ **用具の扱いに注意をくばろう。**

スキーやスノーボードのエッジは、触れるとケガを誘発する場合があります。運搬の際は、周囲の安全に十分注意しましょう。急に立ち止まったり、振り向くのは大変危険です。また、グローブ、帽子、ゴーグルを必ず着用してください。

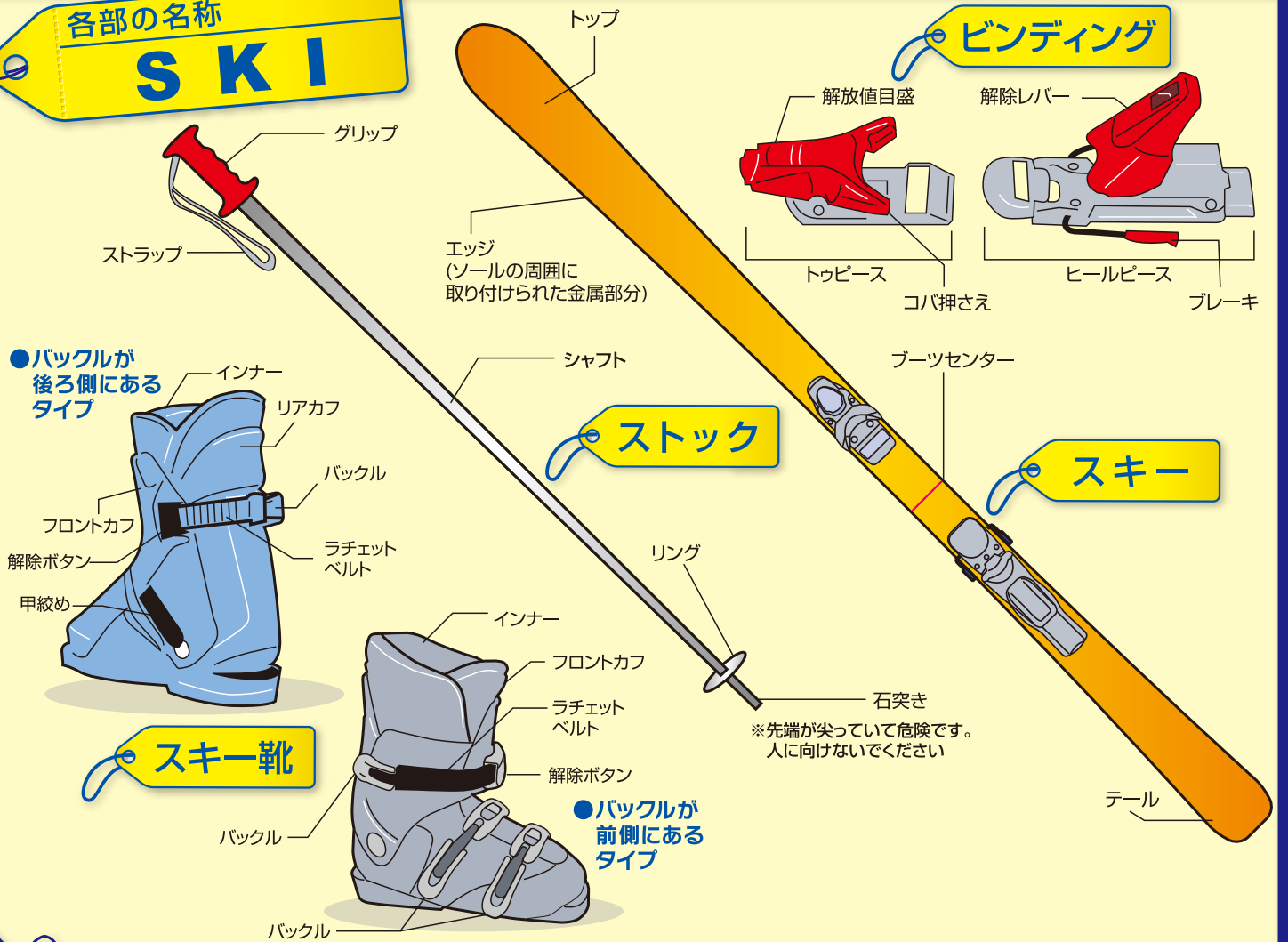
⚠️ **自分に合わせた用具を使おう。**

使用者本人に合わせて調節した用具以外の使用は、非常に危険です。使用中の板・靴の番号は常に確認してください。

※その他、中面の「注意事項」を守りましょう。

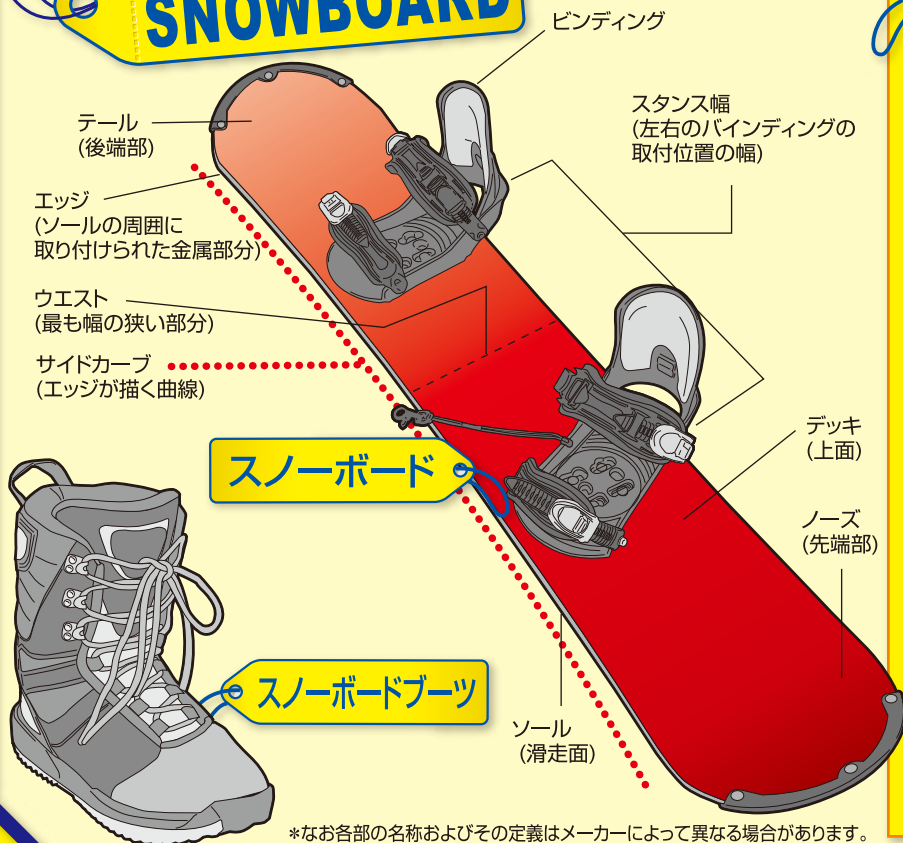
各部の名称

SKI

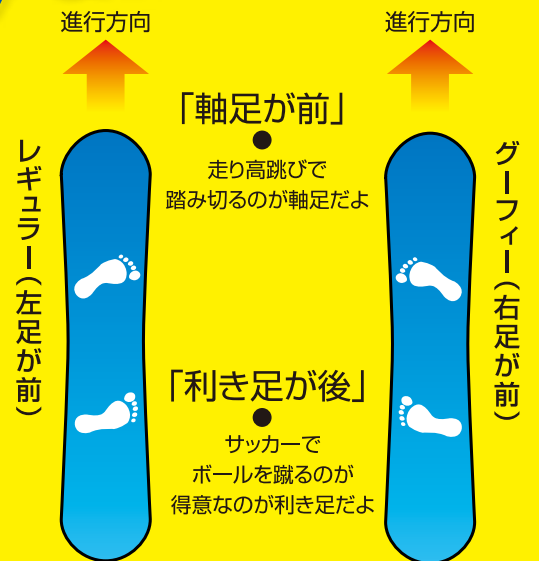


各部の名称

SNOWBOARD



スタンスの向きの選び方



- スタンスの向きは、右利き、左利きと同一とは限りません。上記は一般的によく使われる目安です。
- 講習では個人サイズカードにご記入いただいた向きにあらかじめセッティングしたものをお渡します。
- どちらの向きが自分に合っているのかは、簡単に判明しません。講習期間中は、その向きのままでできるだけ頑張ってみましょう。

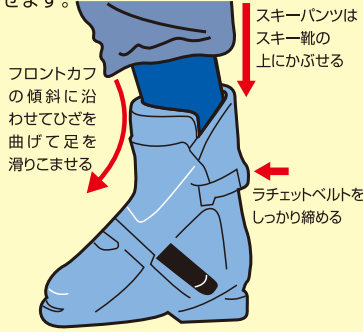
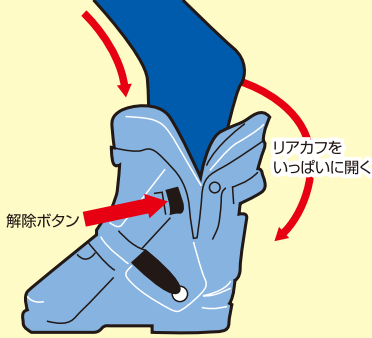
着脱を覚えよう!!

スキー靴のはき方

●靴下は、特別に厚い靴下を用意する必要はありませんが、くるぶしが出るような短い靴下は適しません。

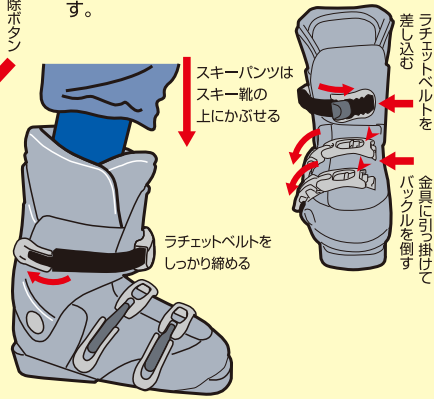
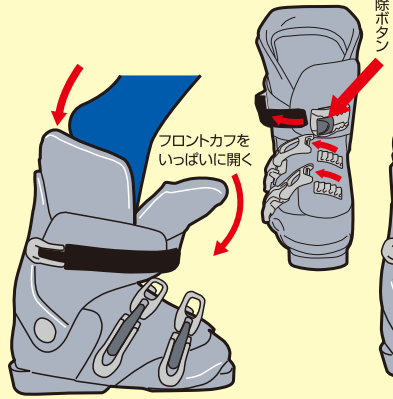
●バックルが後ろ側にあるタイプ

- ①スキー靴の左右を確認してください。両足とも解除ボタンが外側になります。
- ②バックルを立て、解除ボタンを押しながら、ラチェットベルトを引き抜きます。
- ③リアカフをいっぱい開き、足を入れます。インナーブーツを引っ張り上げるようにして、カカトをしっかりと入れてください。
- ④リアカフを閉じ、バックルを立てながら、ラチェットベルトを差し込みます。
- ⑤ふくらはぎにリアカフが触れる程度に、ラチェットベルトを押し込んでから、足をフロントカフの傾斜に沿わせるように膝を前に出し、バックルを倒します。
- ⑥スキーパンツの裾を、スキー靴の上に被せます。



●バックルが前側にあるタイプ

- ①スキー靴の左右を確認してください。両足ともバックルの持ち手が外側になります。
- ②一番上のバックルを立て、解除ボタンを押しながら、ラチェットベルトを引き抜き、他のバックルを立てフックを留め金から外します。
- ③スキーブーツを前に大きく開いて足を入れたらカカトをしっかりと入れてください。
- ④バックルをつま先側からフックの留め金に引っ掛けてバックルを倒して締めて下さい。(フックの位置でフィット感を調整できます。)
- ⑤一番上のラチェットベルトを解除ボタンに差し込んで、バックルを倒します。(ラチェットの位置でフィット感を調整できます。)
- ⑥スキーパンツの裾を、スキー靴の上に被せます。



ここチェック

- スキーブーツの脱着は椅子に座りながらか、中腰で行った方がやりやすいです。
- バックルが倒れない場合は、ラチェットベルトの押し込みすぎです。少し緩めてください。
- 足とブーツの間に隙間があると、滑っている最中にスネが痛くなります。すき間が開かない程度に締め付けてください。どうしても合わない場合はサイズを変更してください。
- スキーブーツの中は、カカトがしっかりと入っている状態で、つま先が少し動く程度がちょうど良いサイズです。

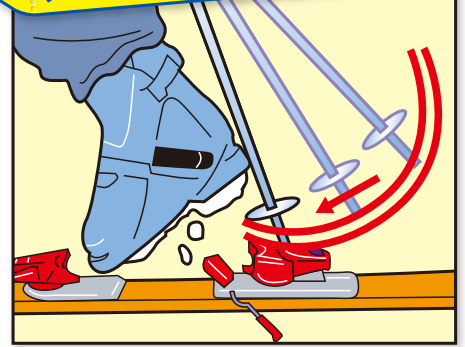
落とし物と忘れ物

○落とし物では、リフトからグローブや帽子を落とすケースが最多。次にバスの中への置き忘れです。いづれも自分で取りにはいけないため、人に迷惑をかけることとなります。また、新しい物はすぐにご用意できますが、紛失による追加扱い(有料)となります。

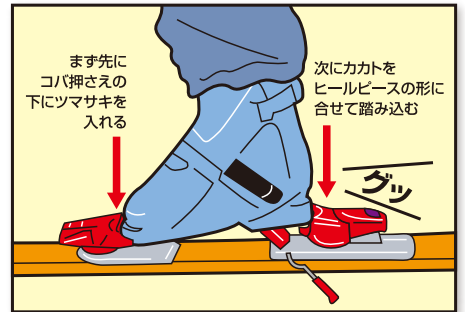
○ウェア返却の前には、ポケットの中味をもう一度確認してください。カメラや時計、お金…。返却直後に気付いてもすぐに探せない場合があります。また、当社のポケット検査で持ち主を特定できない場合は、後日、学校あてに一括してお送りすることとなります。

着脱を覚えよう!!

スキーの装着・はき方



- ①スキーは水平に置いてください。スキーは、はくと同時にブレーキがはずれますので、傾斜していると、片足だけ滑り出してしまいます。
- ②スキー靴にストックを軽くたたきつけて、靴底に付いた雪を落とします。雪が付いていると、スキーははけません。



- ③スキー靴のつまサキを、ビンディングのコバ押さえの下に入れてから、カカトをヒールピースの形に合わせて、グッと踏み込みます。

ここチェック

- スキーのビンディングは、ひとりひとりのスキー靴に合わせて、取付け位置を調整してあります。スキー靴、スキーとも必ず自分のものを確かめてから使用してください。

着脱を覚えよう!!

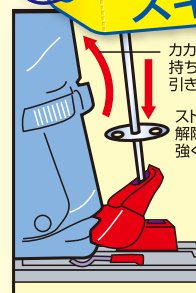
ストックの握り方

- ①ストラップの下から手を入れ、そのままストラップとグリップを束ねるように一緒ににぎります。



着脱を覚えよう!!

スキーの脱ぎ方



- ①ストックの先でビンディングの解除レバーのくぼみを押しながら、カカトを上げるようにします。力を込めて押しましょう。

個人サイズカード記入例

- カードはコンピューターで読み取りますので、折り曲げたり、汚したりしないでください。
- 記入にあたっては、黒の鉛筆を使用してください。
- マス目の枠からはみださないよう注意して、1文字1マスに記入してください。

文字の記入例(左詰め)

苗字	山	田				名前	太	郎			
----	---	---	--	--	--	----	---	---	--	--	--

数字の記入例(右詰め)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

- ①ゲレンデでわかりやすいよう、生徒以外の方々は別のウェアをご用意します。該当の職業を○で囲んでください。
- ②学校名を記入してください。
- ③クラス名を記入してください。
- ⑤記入例を参考に、左詰めであなたの苗字と名前をそれぞれ漢字で記入してください。フリガナも必ずご記入下さい。
- ⑥スキーまたはスノーボードをレンタルする方、該当するものの点線をなぞって○をしてください。

個人サイズカード

御使用団体名(学校名) **飯山南高校** 様 クラス名 **3組**

フリガナ ヤマダ タロウ

出席番号 **8** 苗字 **山田** 名前 **太郎**

種別 スキー ボード

性別 男 女

① 必要な品目に点線にそって○をして下さい。

<input checked="" type="radio"/> スキー板	<input type="radio"/> スキー靴	<input type="radio"/> ウェア	<input type="radio"/> 帽子	<input type="radio"/> ゴーグル	<input type="radio"/> 手袋
<input type="radio"/> ボード板	<input type="radio"/> ボード靴				

ボードの場合、スタンスに○をして下さい。

レギュラー ゲーフィー オプション品 ヘルメット

② 運動靴サイズ **26.0** cm 身長 **174** cm 体重 **63.5** kg

③は、試着を行った時のみ記入して下さい。

該当するサイズを点線にそって○をして下さい。

ウェア 4S 3S SS S M L O 02 03 特殊

ウェアは、上下同一サイズになります。

スキー靴 : : cm

ボード靴 : : cm

備考欄

(ご記入にあたっては裏面をお読み下さい) スワローレンタルサービス

④右詰めでクラスの出席番号を記入してください。

⑧レンタルする品目すべての点線をなぞって○をしてください。小物セットは帽子・ゴーグル・手袋に○。

⑦あなたの性別を点線にそって○をしてください。

- ⑨ボードをレンタルする方はスタンスの向きを指定して下さい。レギュラー(利き足が右) ゲーフィー(利き足が左)。
- ⑩右詰めで普段スポーツをする時の足にピッタリなスニーカーのサイズと、身長・体重を、それぞれ記入してください。
- ⑪サイズ合わせ実施の場合のみ。試着の結果はこの欄に記入して下さい。※用具を試着していない場合は記入しないでください。
- ⑫体重100kg以上、ウエスト100cm以上の方はここにそれぞれすべてのサイズを記入して下さい。

*記入済のカードは、クラスごと出席番号順にまとめて、名簿を添付のうえ、全クラス分を一括してご返送ください。