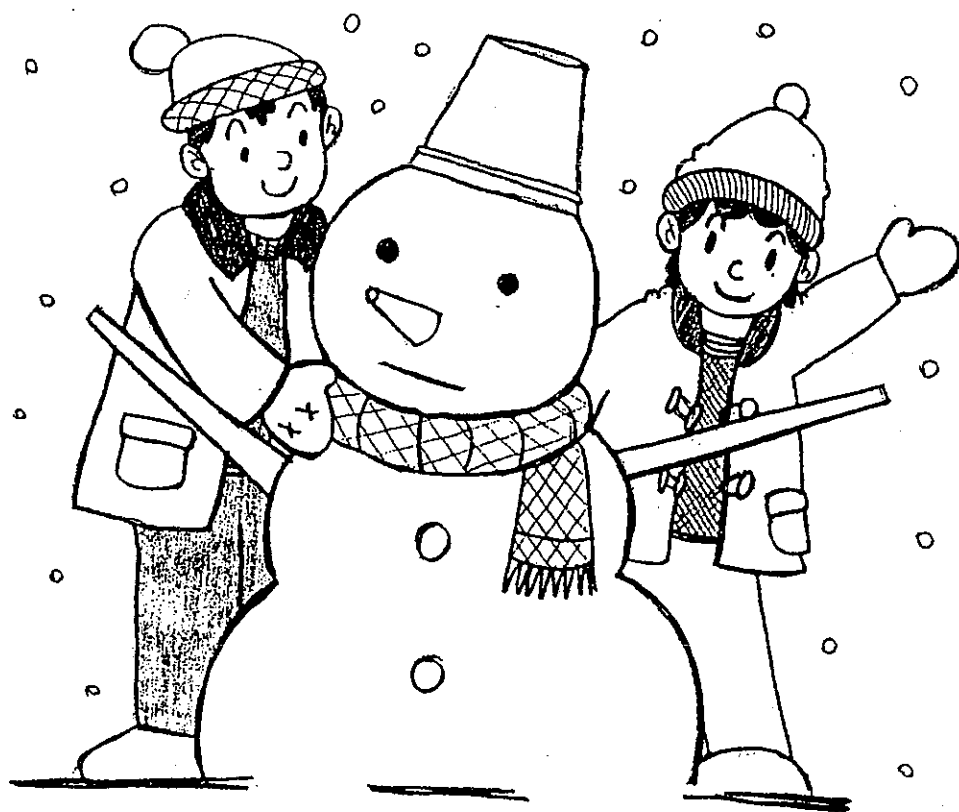


冬の活動に対する 安全ノート

(安全な楽しいプログラム)

平成14年11月改定



ボーイスカウト埼玉県連盟
健康・安全委員会

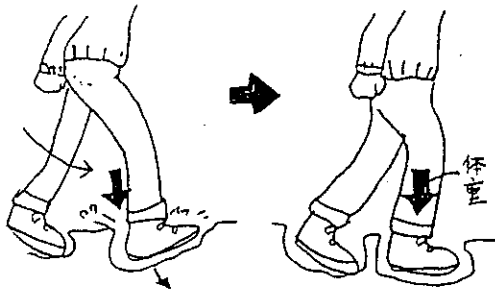
冬の活動に対する安全ノート

◎ 雪道の歩き方

大雪の後の道路には歩行や車の通行によって雪が踏み固められており、スリップして転倒する人が続出する。雪国の人は雪道を歩くに際してはころばないように歩いていると思われるが雪国の人でもころんで腕を骨折したり頭を打ったりしている。山道においても都会の道においても雪道の歩き方には大体以下の注意をすれば良いと思われる。

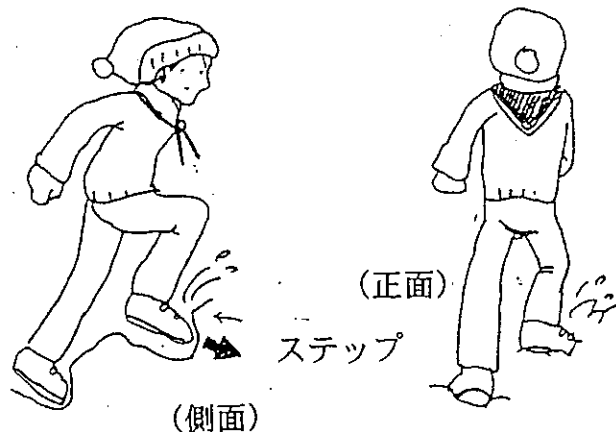
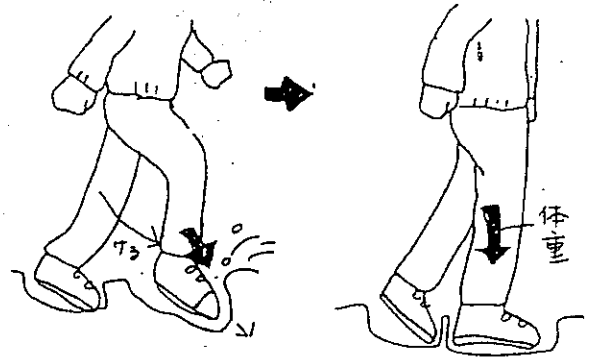
1. 歩幅を小さくして大きな体重移動をしない。
2. キック アンド ステップを行い、着実に足元を注意して固める。
3. 凍りついた斜面部分には踏み入らない。
4. スリップした場合を考慮して手には手袋等をはめて暖かくし、ポケットには入れない。
5. 靴の底は凹凸がある状態のものとし、平らな底のものは履かない。

- ・ キックを主体にした歩き方
かかとでキックしながら進む



- ・ 雪道の下り坂はキックで

- ・ ステップを主体にした歩き方
つま先でステップを踏むようにして進む



- ・ 雪道の上り坂はステップで

◎ 雪合戦

雪が降ると子供たちはすぐに表へ出て2組に分かれて雪合戦を始めるのが昔から慣わしみみたいなものである。この雪合戦も熱中するとケガをする危険があるので始める前に場所の選定ときちんとルールを決めて行なうようにしたい。

行なう場所

1. 車や歩行者が進入してこない、また周囲に建物がない広い場所で行なう。
2. 雪の中に混じり物がないように十分に積雪のある場所で行い、そして雪の降る前の状況を思い起こして雪の下に危険な物がない状態を確かめる。
3. 雪が薄く積もっている舗装した場所では滑り易いので注意すること。

ルール

1. 肩から上の部分は狙わない。
2. 帽子、ゴーグル、手袋やスキーウエア等を装着し、特に頭と眼を守るようにする。
3. 雪玉の大きさと固さを制限する。



◎ ソリ遊び

スキーがうまくない子や幼い子はスキー場にてスキーを行なう代わりにソリ遊びを行なうことがある。簡単な遊びだと油断していると事故が起きる可能性があるので注意する必要がある。

注意点

1. 雪が少ない場合はソリ遊びによって雪が流れてなくなってしまうので雪の下の状態を予知しておく必要がある。
2. 滑る距離が長くなった場合には危険個所にリーダー等を配置してコースから外れないように周囲の障害物にも気を配り、またスピードが出過ぎないように滑走距離を調整する必要がある。
3. 滑走する場所は他のスキーヤー等が居ない場所とする。
4. 帽子、ゴーグルや手袋等の障害から守る服装をすべきである。

◎ かまくら作り

雪が大量に降った後の雪遊びとして道具を整えれば簡単に作れるかまくら作りがある。但し、以下のことに気をつける必要がある。

注意点

1. 十分大きなかまくらになるような雪のある季節、場所を選ぶ。
2. 季節、地域によりかまくら作りに適しない雪質もあるので確認する。
3. 穴を掘る前にはよく固めて崩れないようにする。
4. 余り壁を薄くしない。
5. 中で火を使う時は酸欠に注意し、換気を十分に行なう。
6. 万一崩れた場合のためにスコップ等を用意する。
7. 使用後は不用意に人が入らないように崩す。

◎ 冬季耐寒キャンプ、冬季ハイキング

冬季における登山やキャンプは十分に体力が有することが基本であるが、その他たくさん知っておかなければならないことがある。一步誤れば死亡事故にもつながるので計画を立てる際には慎重に行うべきである。以下に冬季耐寒キャンプ、冬季ハイキングにおける特別に考慮しなければならない事項について述べる。

● リーダーシップ

冬の活動ほどリーダーシップが必要となるものは他に無い。リーダーが強い個性を持ち、経験豊かであることは心強い。そのためにはリーダーは活動を行なう前に冬の活動の危険性について説明を行い、安全に対する手段と技術を十分に身に付けることによって事故を未然に防いでいるのだということを強調すべきである。そして冬の活動についてのルールをはっきり説明し、納得してもらうべきである。たとえ厳しくとも安全に対するルールと常識および正しい判断は楽しさを悲劇に変えることはない。

● 装備

冬の活動は厳しいので万全なる装備をしない限り行なうべきでない。たとえ冬の装備が夏のよりも高くてもキチンとした服装をし、リーダーは適当な量と重量を考慮した毛布や他の装備を準備して万全を期すべきである。

● 体力・健康状態

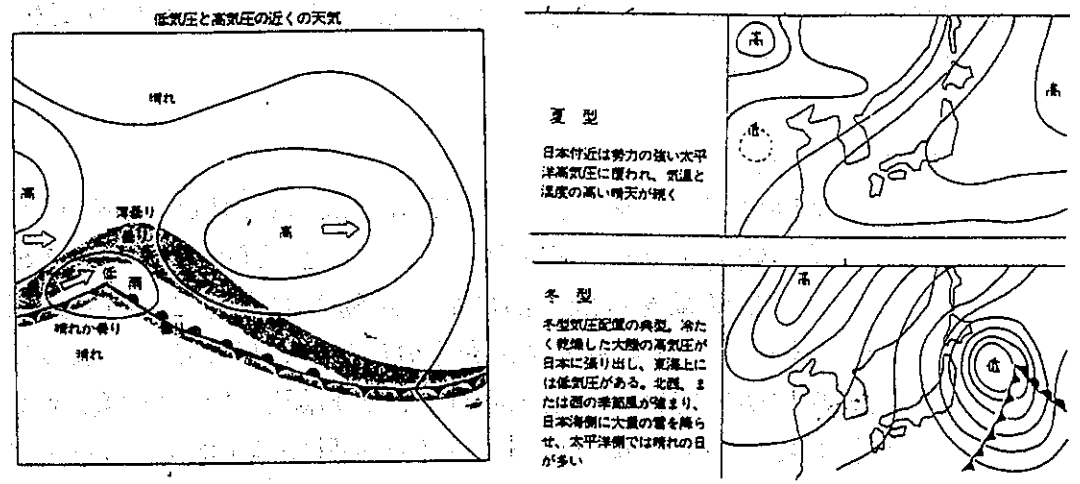
冬の活動が体力的にそのスカウトが出来るかどうかリーダーは予備訓練等によりの確に把握すると共に健康状態に関する医師の確認を得るべきである。

● 自然現象

冬山の天候は変わり易く晴れていたと思うと突然吹雪いてくる場合もある。このように冬山の天候は予測しにくく複雑で千差万別であり、その点では遭難事故は皆無にはならないといえる。それだけ自然現象は巨大であり人間の持っている知識、技術には限界がある。しかしながら冬山の危険性を理解し、その危険を克服する技術と知識を身に付ければ遭難を回避することが出来た例が多い。例えば以下の例がある。

1) 天気を読む

山に入る時はトランジスターラジオを持参して気象情報を得ることは基本であるが天気図より大雪の情報を予知することが出来る。日本における大雪には山雪型と里雪型があり、等圧線の形より読むことが出来る。



*日本の気象(気象庁)

2) 地図を読む

活動が夜間になったり濃霧、風雪に襲われたときに方向感覚や距離感覚を失うことがある。このような危険を避けるためには基本的な読図の知識を養い、地図とコンパスを携行して常に現在地を確認しながら行動する必要がある。

3) 危険を読む

・ 雪庇

山の稜線には風によって雪が風下側に流れてオーバーハングした雪庇が出来る。その上に乗ると踏み抜いたり、崩落の危険性があるので乗らないように気を付ける。

・ なだれ

斜面が急なところに降った雪や根雪の部分に新雪が積もったときになだれが生じることがある。日本の冬山遭難の80%がなだれによる事故といわれている。

なだれ事故の予知

- a) 現況を知る (2~3 日前からの降雪状況、日平均気温、現在の積雪量、過去の記録など)
- b) 予感を重視する。

- c) 行動は小パーティーで行動する。
- d) 激しい降雪とその直後1日間を避ける。
- e) 風下側の吹き溜まりや雪庇の下は注意する。
- f) すり鉢状の地形には雪が集まり易いので特に注意する。

◎ スケート

固い氷の上を鋭い刃物で滑るスケートでは他のスポーツとは異なる装備が必要である。特にスキーとは異なりスケートは小さな刃物の上に乗っているという不安定な状態であるので転倒による傷害が多い。そのためには日頃より下半身の鍛錬が必要と同時に疲労がすぐに出易いので適度な休養が必要である。また、自分の技術を過信してスピードを出しすぎないようにするとともに他の人たちに迷惑を掛けないようにする。なお、靴の種類としてはフィギュア用、スピード用およびホッケー用とあり、それぞれ特徴があるが初心者にはフィギュア用を勧めたい。

装備

- 頭を保護する帽子
- 手をスケートエッジより保護する手袋
- 身体（特に腰）を保護する厚手の服装
- 脚の靴擦れを保護する靴下

なお、湖など自然のリンクで行なう場合には表面がデコボコしているので滑りにくく、転び易いので注意が必要である。またリンクの中央部付近は氷の厚さが薄いので立て札等の注意事項をよく守って滑りましょう。

◎ 氷上釣り

寒くても魚を釣るといふ楽しみが味わえる氷上釣りにも危険が一杯潜んでいる。湖の中央部分は氷の厚さが薄いので釣りをしている最中に氷が割れる恐れがあるので氷の厚さが10cm以下の場所では行なわないようにする。また、氷上釣りは寒さが厳しい環境で行なわれるので手袋や帽子などの防寒対策を十分に行なうことが必要である。

冬のキャンプ旅行のための助言

BSA (アメリカボーイスカウト連盟) より

1. 冬の野外活動のためのバディーシステムを使う。バディーシステムはスカウトの互いの凍傷をチェック出来、だれもなくし物が無いように確かめられ、そしてグループ全体のモラルを向上させる。
2. 雪靴による冬のトレッキングは1日当たりの移動を5マイル(約7.5km)を越えるような計画をしない。クロスカントリースキーにおいては経験者が居るグループにおいては1日当たり10マイル(15km)から12マイル(18km)とする。
3. 冬のキャンプにおいては常に時間的余裕を持ち、特にスノーシェルターを作る場合には必要である。
4. 疲労は事故を誘発させる。雪のシェルターを作る時、クロスカントリースキーやかんじき歩行その他活動的な冬のスポーツに参加する時は時々休みなさい。定時的な休憩はオーバーヒートを防ぐ役割も持つ。
5. そりまたはトガボン(大型そり)で雪道を荷物を運ぶのは背負って運ぶよりも一般的に易しい。
6. 雪は非常に高い断熱性を持つ。スノーシェルターは冷たい風を防ぎ、熱を保つのでテントよりはとて暖かいのである。スノーシェルターを作る適当な時間があるならばテントで寝るよりも快適な夜を過ごすことが出来るであろう。
7. 雪は冬の一番の物盗りであり、小さな落下物をたちどころに飲み込んでしまう。小さな物に対しては雪の中で見えやすいように明るく色付けされたコードを結ぶかテープ巻きにする。ミトンなどについてはパーカのような大きな物に結び付けると落とさないし、また見失わない。
8. 水を得るためにポットの中に雪を入れて溶かすとポットを焼き、雪を焦がし味が良くない水になってしまうことがしばしばある。これを防ぐために雪を溶かす際にポットの底に1~2カップ程度の水を加えておくと良い。
9. アイスピックの頭部に穴を明け、そこに強いひもを通しておきなさい。氷にアイスピックで穴を明ける前にひもを穴を通して引っ張れるように大きい物や重たい物にアンカーしておくと良い。そうすると氷に穴が明いた拍子にアイスピックを凍った水に落としたり、なくしたりしない。

10. 岸からの距離がどんなでも冒険を侵す前に氷の厚さを測るべきである。氷の厚さは少ない人数の時には3 in. (7.5cm) 以上、大人数の時は4 in. (10cm) であれば安全である。氷の厚さはかなり変化しているので大きな湖の岸辺あたりに居ることがベストである。
11. フラッシュライトにはアルカリ電池を使いなさい。普通の電池では寒い気候の時はすぐに電池が消耗してしまう。フラッシュライトのスイッチは使う迄にはオフの位置でテープをしておくが良い。こうするとバックした時や雪を滑っている時に偶然にスイッチがオンの状態になることが防げる。
12. グループのだれもが外側は明るい色の着衣の物を着ること。そうすると特に悪い気候の時にもお互いが見える。
13. 冬には乾いた薪を工面することが難しいので小さな液体燃料のストーブで調理するのが望ましい。地面が凍っている場所で集めた薪では火をつけることは不可能ではないが難しい。圧力ポンプ形式のストーブが冬では必須である。
14. ストーブの燃料詰め替えでは漏斗を常に使用する。そうすることによりこぼれた時に指が凍傷に掛からない。燃料はかなりの速さで蒸発し、触れた物から熱を奪う。
15. ストーブまたは火は木材や石を敷いた所に置く。そうすると雪が融け出さない。
16. テントまたは雪洞の中ではストーブを使わない。テントは燃えやすく雪洞は一酸化炭素中毒を起こしやすい。これらの潜在的な災難は危険に値しない。
17. 冬にストーブを使う場合には風よけスクリーンが必須である。かすかな風でもねらいの場所に火もとを近づけることが困難になる。

1. 凡在本行開辦之各項存款，其利率均按本行所定之利率表辦理。如有變動，將隨時通知存款人。

2. 本行辦理各項存款，均須憑存款人本人之有效證件，並由存款人親自簽名。

3. 存款人如欲支取存款，須持存款憑單及有效證件，向本行辦理。

4. 本行辦理各項存款，均須遵守國家有關金融法規之規定。

5. 本行辦理各項存款，均須憑存款人本人之有效證件，並由存款人親自簽名。

6. 存款人如欲支取存款，須持存款憑單及有效證件，向本行辦理。

7. 本行辦理各項存款，均須遵守國家有關金融法規之規定。

8. 本行辦理各項存款，均須憑存款人本人之有效證件，並由存款人親自簽名。

9. 存款人如欲支取存款，須持存款憑單及有效證件，向本行辦理。

10. 本行辦理各項存款，均須遵守國家有關金融法規之規定。

11. 本行辦理各項存款，均須憑存款人本人之有效證件，並由存款人親自簽名。

12. 存款人如欲支取存款，須持存款憑單及有效證件，向本行辦理。

13. 本行辦理各項存款，均須遵守國家有關金融法規之規定。

14. 本行辦理各項存款，均須憑存款人本人之有效證件，並由存款人親自簽名。

15. 存款人如欲支取存款，須持存款憑單及有效證件，向本行辦理。

16. 本行辦理各項存款，均須遵守國家有關金融法規之規定。

17. 本行辦理各項存款，均須憑存款人本人之有效證件，並由存款人親自簽名。

18. 存款人如欲支取存款，須持存款憑單及有效證件，向本行辦理。

19. 本行辦理各項存款，均須遵守國家有關金融法規之規定。

20. 本行辦理各項存款，均須憑存款人本人之有效證件，並由存款人親自簽名。

21. 存款人如欲支取存款，須持存款憑單及有效證件，向本行辦理。

22. 本行辦理各項存款，均須遵守國家有關金融法規之規定。

23. 本行辦理各項存款，均須憑存款人本人之有效證件，並由存款人親自簽名。

24. 存款人如欲支取存款，須持存款憑單及有效證件，向本行辦理。

25. 本行辦理各項存款，均須遵守國家有關金融法規之規定。

スキープログラムの

安全ノート



ボーイスカウト埼玉県連盟

健康・安全委員会

スキープログラムの安全ノート

スキー場のゲレンデにはスカウトだけではなく大勢の人たちがスキーを楽しんでいる。これらの人たちと楽しみを共有するためには事故に対して自分のことは自分で守るとともに他の人々に迷惑を掛けないという最低限の安全にたいする認識を持つ必要がある。一般のスキーヤーとは異なりボーイスカウトがスキープログラムの実施を行なうに当たり指導者として以下のことが求められています。

指導者に求められること

- (1) 安全に対する認識
- (2) 事故を防ぐための方法の認識
- (3) 事故を防ぐ努力
- (4) 事故発生時の適切な対処

また、安全に対しては以下の3つの条件を考慮する必要があり、指導者が事前にこれらを調査しておけば未然に防げることが多くある。

安全の3条件

(1) 環境の条件

a. ゲレンデの状態

ゲレンデの状態は場所により大きく異なり、サラサラ雪とかベタベタ雪とかの雪質の違い、雪面の凸凹や斜面の角度、ゲレンデの広さ、積雪量(地肌が見えるかどうか)、危険な鉄塔の脚が近くにあるかどうかの違い等がある。この違いによってスピードの出方等が異なり、安全に対する心構えを教える必要がある。

b. 天候

晴れた日にはゲレンデの凸凹が見えるが曇った日には見えない。寒い日には身体が縮まって身体の回転が良くないとかの差が生じる。また風が強い日には雪が舞って前方が見えにくい等の天候の差による状況の変化が生じる。これらを考慮してスカウト達に事前に情報を提供して危険について周知させる必要がある。

c. 混み具合

ゲレンデに居る他の人たちの混み具合によって衝突の危険度が異なることをスカウト達に教えておく必要がある。また危険視されているゲレンデの中央でたむろしている他の遊戯者の有無も事前にスカウト達に周知する必要がある。

d. スキー場の施設

スキー場にはリフト等のスキーヤーのための諸施設が作られている。楽しいスキーを行なうには現在はリフトが必要不可欠になっている。但し、各々のリフトには難易度の違うコースが設定されているので、初級者には上級者コースに行くリフトには乗らせないようにすべきである。

またコースの途中で休憩所があるゲレンデも多い。スカウトには疲れてきたら近くの休憩所で休むように指導したい。

(2) スカウトの条件

a. 体調

スキーに行くということで興奮してしまい、前日は眠れないという子供もいる。夜行バスで行くのでグッスリ眠れないというスカウトも多い。夜遅くまで起きていた。風邪気味である。これらはすぐに翌日の訓練に影響する。指導者は、なるべくこれらの状態を避けるように計画するように心掛け、スカウトの健康状態を十分に把握しておくことが大切である。

b. 技術力

スカウトにはスイスイ滑れるベンチャー隊員からスキー靴を初めて履くというビーバー隊員までいろいろ居り、技術格差が大きい。指導者は個人個人の技術を認識し、指導教育に参考にすべきである。また、スキーは年に数度しか行けないので最初の滑り初めは慣れないので慣れるまで無理しないように指導する。

c. 安全に対する認識

スキーというスポーツは時によっては死亡事故にも繋がる危険な部分も相当含まれている。安全は自分で守るということのほかに他人に迷惑を掛けないということを忘れて滑るだけに没頭してしまうというスカウトが多い。スキーは危険なスポーツなのであるという認識をスカウト達に持ってもらいたい。

d. 服装

スキーを行なうにはスキーに適した服装が必要である。必要以上に着飾ったり、逆に必要なものを装着してこなかったりしたら危険である。特にスキーには防寒用となると同時に切り傷防止となる帽子、手袋や防寒服の着用が必要であるし、眼をいためないようにゴーグルをする等の適切な服装をすべきである。

(3) 指導者の条件

a. 体調

スカウトと同じように指導者も体調を整えていないとスカウト達に適切な指導、判断をすることが出来ない。夜のミーティングも遅くまで行なわないで夜の見回りもあるので早めの就寝を心掛けたい。

b. 技術

指導者はスカウトの見本とならなくてはならない。スキーの滑走技術だけでなく安全技術に対しても見本となるために行動中は常に気を付けていなければならない。

c. 判断力

例えば吹雪で視界がきかない場合にスカウト達をゲレンデに出して滑らせるだろうか。このようにスカウトの技術の見極めと同じように指導者の判断力がスカウトの安全を大きく左右することになる。安全に対しては『自分の身は自分で守る』手助けを指導者が行なわなければならない重要な立場なのである。

d. 宿泊時の飲酒

スカウトが就寝後に反省会・親睦会等を兼ねて簡単な飲酒をすることが多い。指導者間の情報交換、親御さんとの親睦など必要な会合であるが翌日の指導者自身の体調低下および判断力の低下等を考えて夜遅くまで行なわないようにしたいものです。また、休憩時間等のスカウトが居る前での飲酒はゼツタイに避けるようにしたいものです。

事故の実態

事故は、ちょっとした油断や不注意など予期しない時に起こるものです。特に最近では、スノーボードの急激な普及により、ほとんどのスキー場がスキーヤーとスノーボーダーが共に楽しむ場となり、スキー場で発生している障害の内容も大きく変化しています。

スキー、スノーボードでケガをした人の数を、リフト等の延べ輸送人数に対する割合等で見ると、スキー場を訪れた人の約 1,000 人に 1 人がケガをしていると推測されています。

これは、あくまでも全国的な平均値であり、実際のスキー場の混雑度や利用者の技術レベル、スキーヤーとスノーボーダーの比率、安全対策の良否などの諸条件により異なります。

<ケガの種類：(SAJ 調査資料、上位 5) >

	ス	キ	ー	ス	ノ	ー	ボ	ー	ド
1	膝の捻挫	27%		前腕の骨折	15%				
2	頭、顔の切挫創	11		頭、顔の切挫創	11				
3	下腿の骨折	7		肩の脱臼	10				
4	下肢の打撲	7		体幹の打撲	8				
5	足首の捻挫	7		手首の捻挫	7				
5	——			足首の捻挫	7				

事故の防止対策

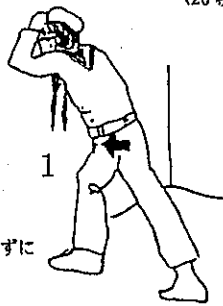
(1) 準備運動の徹底

スキーでは普段使われていない筋肉を使うために身体中の筋肉を十分に軟らかくし、筋肉痛の予防はもとより筋の断裂を防止するために準備運動を行なうことが有効である。また準備運動をすることにより身体が温まり、動きやすくなり、事故を起こさなくなるというメリットもある。以下にスキー靴を履く前およびゲレンデに出るからの準備運動の例が有りますので参考にして下さい。

スキー靴をはく前に

スキー場についてすぐにスキー靴をはいて滑りだすと筋肉や靭帯を痛める可能性が大きいのでストレッチを十分に行うこと。各動作は反動をつけずにゆっくりと息を止めずに自然な呼吸で行なう。

ふくらはぎのストレッチ
後ろ脚のかかとを床から離さずに腰を前方に動かす。
(30 秒間保持)



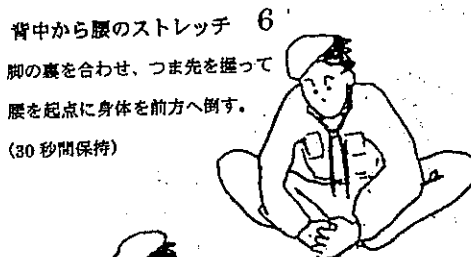
腰から太ももの裏側のストレッチ
ひざを少し曲げたままで腰を起点にして身体を前に曲げる。
(20 秒間保持)



脚首のストレッチ
脚首を大きく時計回りとその反対に方向に回す。

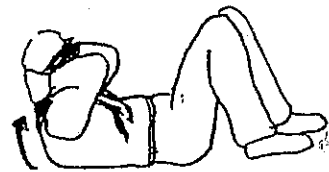


太ももの表側のストレッチ
一方の脚を前方横に曲げ、他方をお尻のすぐ横に置いて上体を後ろに倒す。(20 秒間保持)



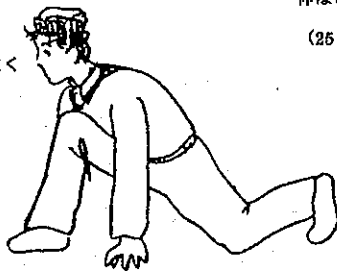
背中から腰のストレッチ
脚の裏を合わせ、つま先を握って腰を起点に身体を前方へ倒す。
(30 秒間保持)

首から背中ストレッチ
頭の後ろで指を組み、手で頭を前方に引き寄せる。
(一回 5 秒間で 3 回)

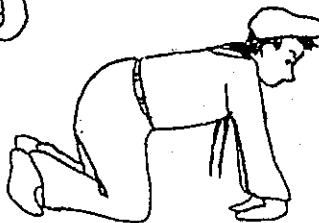


太ももの裏側のストレッチ
一方の脚を伸ばし、身体を腰から伸ばした脚の方の曲げる。
(25 秒間保持)

腰のストレッチ
前方に出した脚が足首の真上にくるようにして腰全体を下げる。
(各脚 20 秒間保持)



前腕と手首のストレッチ
手の指をひざ方向に向けて手の平を床につけたまま身体を後ろに引く。
(20 秒保持)

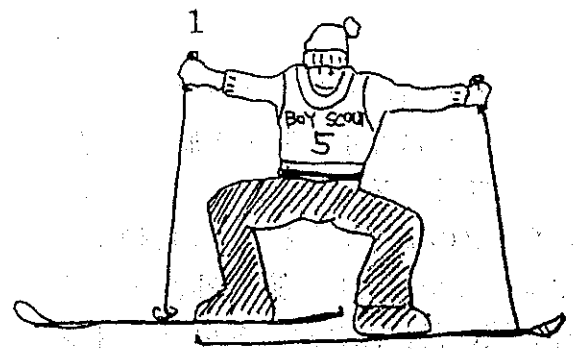


肩のストレッチ
両腕を頭上上げて片方のひじを反対の手でつかみ、ひじを頭のうしろに引く (10 秒間保持)

ゲレンデに出たら

ゲレンデは思ったより寒く、筋肉が縮んでいます。身体を温めると同時に普段使っていない筋肉を動かしましょう。

脚の外側の筋肉を伸ばす。



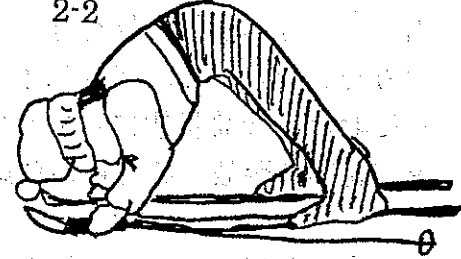
脚の裏側の筋肉を伸ばす。

2-1



脚の裏側の筋肉を左右同時に伸ばす。

2-2



脚の内側の筋肉を伸ばす。

3-1

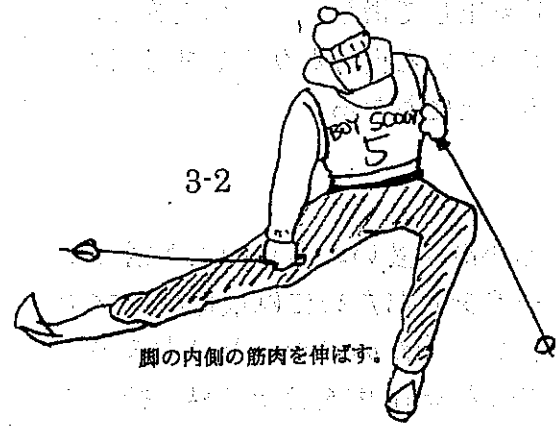


脚の前部の筋肉を伸ばす。

4-1



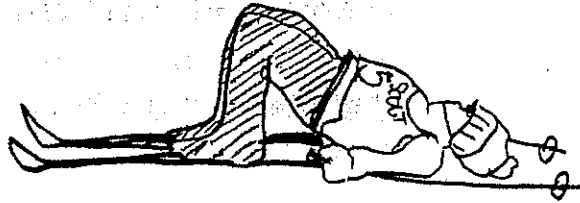
3-2



脚の内側の筋肉を伸ばす。

4-2

脚の前側の筋肉を伸ばす。



(2) 適切な服装

冬の寒い期間中に行なわれるスキーには寒さを防ぐ服装が必要である。例えば、帽子、手袋やスキーウェアであるがこれらは防寒具とともにケガを防ぐ器具にもなっているのでぜひとも装着したい服装である。その他、雪眼を防ぐゴーグルも装着したい。また出来ればスカウト達にはゼッケン等を装着することによって指導者も我が団のスカウトだと認識しやすく、眼が行き届くことが出来る。

(3) スキー用具の点検と調整

スキーの板およびストックはスカウトそれぞれの身長と体重により適切なものを選択しなければならない。スキー靴は厚手の靴下を履いて痛くならない程度、抜けにくい程度の大きさとする。スキーを行なう上で必ず調整しなければならないのはビンディングの調整である。この調整が出来ていないと外れ易くなって練習にならなかつたり、逆に外れなくてケガをしたりする。ビンディングの解放値の目安は2から3以下の目盛りにおいて装着状態にしておいてスキー靴のつま先部分を強めに蹴ってみて初めて開放するくらいが適当と言われている。

(4) 安全な転び方および起き上がり方の指導

スキーの最中に起こす最も多いケガは捻挫、骨折で実に50%を占めている。これらの原因の多くは自らの転倒であり、転び方に問題があることが判明している。先ず、初心者には滑り方よりも斜め後ろに転ぶという転び方と起き上がり方の指導に重点を置きたいものである。

(5) スピードコントロールの習得

ある程度うまくなってくるとスピードを出して滑りたいものである。しかしながら、その制動技術を習得していないと自分がケガをするばかりでなく衝突により他人に危害を与えることにもなる。

(6) マナーの徹底

マナーやルールを守らないことによる事故が多い。多くの方が滑っているゲレンデにおいてお互いにスキーを楽しむためには最低限のマナーを守りたいものである。参考までにいくつかのマナーと日本スキー連盟が制定した基本的なルールとしての安全10則を分かり易い絵にてしめす。

全日本スキー連盟の安全10則

この「SAJ安全10則」は、スキーヤーがケガをしない・事故を起こさないために守るべき最も基本的なルールとして、全日本スキー連盟が制定したものです。最低限のゲレンデ・マナーとして守ってください。

3 自信過剰はケガのもと

4 睡眠不足はケガのもと

6 割り込みや無理な追い越しやめましょう

9 もう1回! そこがスキーのやめどころ

1 準備運動を忘れずに

2 無理なスピード事故のもと

5 止まるな! 休むな! コースの中で

7 安全器具も顔面次第

8 服装整え安全第一

10 事故なら無理をしないこと

ゲレンデでのマナー

- 自分の技量に合ったゲレンデで滑る。
- 合流地点での安全確認
- 転んだらすぐ起き上がる。
- ゲレンデ中央では休まない、止まらない。
- ゲレンデの標識・パトロールの指示に従う。
- 常に他の人の安全を考える。

(7) その他

a. リフトの乗り方、降り方の指導

- ・ 乗るときはスキーの板をそろえてストックを片手で持つ
- ・ 乗車中はリフトを揺らさない
- ・ 降りるときはスキーの先を持ち上げる
- ・ 決められた位置で乗り降りする

指導者が先に乗り、降り場で後から来るスカウトを誘導してあげるのが、安全で効率的な方法である。

b. スカウトの疲労度・集中力にあった指導

スキーで事故が起こる時間帯では統計的に午前では10時～11時、午後では14時～15時といわれている。これは滑り始めてから約1～2時間である。大人の集中力は約1時間といわれ、スカウトではもっと短いと思われる。このように適当な時間間隔で休憩を取ると事故を未然に防ぐことが出来る。

事故が発生した場合

事故対策が十分であっても事故は発生する。指導者は常に救護者としての役割を求められることが多いので、判断力および冷静な行動が不可欠である。万一事故が発生した場合の対応について指導者がすべき事項の概略を述べる。

○事故現場の安全（2次災害の防止）

事故者の安全を確保しつつ、救護者自身の安全を確保することが肝要であり、斜面上方に気を配って安全の確認をする。スキーなどを使って×印で事故現場の表示をし、事情が許せば、危険の少ない所へ移動する。

○ 適切な処置

事故が発生した場合に先ず優先されるのは被害者の救護である。スキー中に発生する傷害には「切り傷」、「骨折」、「捻挫」、「脱臼」、「打撲」等が考えられるがこれらの応急処置は『ボーイスカウト救急法』を参照してください。しかしながらこれらの処置はすべて応急処置です。

○ 他の人の援助を求める

指導者はすべてが専門家ではなく、一人では処置できない場合が多い。その場合にはそれぞれの状況に応じて援助を求めることが必要です。特に医療機関への連絡は急を要するのでリフト従業員などを通じてパトロール本部へ連絡することが必要です。

○ 事故の相手を確認する

衝突などの人と人が関係している場合には、相手の身元を確認することが必要です。これは後日、補償問題となった場合に重要で被害者加害者に関わらず重要な事項です。

スカウト活動中における事故は常に指導者が事故を防ぐ義務があり、場合によってはボランティアであっても賠償請求をされる可能性があるので適切な準備・対応を心がけると同時に万一の場合の保険加入も必須条件である。

利用交通機関

最近ではスキー場への交通機関としてバスや自家用車を利用する団が多い。バスであっても旅館からの差し向かえのバス（白バス）の場合もある。このような場合には往復の移動中における事故保険をキチンと入る必要がある。特に指導者が運転する自家用車の場合には慣れない雪道と疲労が重なって復路に事故を起こす例がある。このような場合にも補償問題にもなるので傷害保険だけでなく物損保険にも入って指導者・団の負担の軽減も考慮に入れるべきである。万一の場合を考えて専門の運輸業者にすべてを任せたいほうが良いのではないだろうか。

おわりに

保険への加入も大切なことです。特に追加加盟登録は速やかに済ませてください。登録を済ませていないと事故発生時、賠償責任保険の対象になりません。また、非加盟で同伴する父兄・弟妹に対しても「レクリエーション保険」などに加入し、万全の態勢で望んでください。

楽しいはずのスキープログラムを無事に終えるためには、指導者の方々の用意周到なる準備が必要になってきます。

「安全」について、是非もう1度確認していただくことをお願いします。

安全で、楽しいプログラムになることを願っています。

(参考資料：SAJ スキーの安全、佐野 豪：野外教育読本、西東社：野外安心手帳、伊藤昭彦：野外冒険術、国立オリンピック記念青少年センター資料他)

冬の安全 スキー編 (事前編)

1. 基本的事項(これは、最低限事前に行われていることが前提である)
 1. 県外申請書を、団を通じて県連に提出されている。
 2. 訓練内容等(プログラム)が団会議の議題として提出し、団会議において了承されている。
 3. 訓練内容等(プログラム)が、隊指導者全員に徹底されている。
 4. 訓練内容等(プログラム)が、スカウトに対して十分な説明及び事前訓練が行われている。
 5. 訓練内容等(プログラム)が、スカウトの保護者に対して十分な説明がされている。

2. プログラムの作成

1. 十分に検討されたプログラムを組んでいますか？	はい	いいえ
2. スカウトの技量・体力等を考えたプログラムですか？	はい	いいえ
3. 初心者や経験者を指導する者の選定はしましたか？	はい	いいえ
4. タイムスケジュールに無理はありませんか？	はい	いいえ
5. 現地までの交通手段に問題はありませんか？	はい	いいえ
6. 十分な休憩や食事時間をとっていますか？	はい	いいえ
7. 睡眠時間は十分とれますか？	はい	いいえ
8. 進歩にかかる技能修得のための訓練内容が入っていますか？	はい	いいえ
9. 技能章修得のための課目が盛り込まれていますか？	はい	いいえ

3. 訓練マニュアルの作成(スキー訓練)
 1. 服装や保護具(ゴーグル、手袋、帽子等)などの装備
 2. スキー用具の取り扱い及び注意事項
 3. スキーを始める前の準備運動を実施する方法
 4. スキーの滑り方やリフトの乗り方などの説明と実践方法
 5. スキー教室の有効利用など

4. 予備(下見)調査

1. 下見の前にプログラムを作成しましたか？	はい	いいえ
2. プログラム(スケジュールを含む)を確認しながらの下見をしましたか？	はい	いいえ
3. プログラムが遂行できる場所(ゲレンデ)ですか？	はい	いいえ
4. 参加指導者の数で、安全確保ができる場所ですか？	はい	いいえ
5. スカウトの行動範囲が掌握できる場所ですか？	はい	いいえ
6. 緊急時を想定した本部等が設置できる場所ですか？	はい	いいえ
7. 緊急時の連絡方法やその対策がとれる場所ですか？	はい	いいえ
8. 緊急の場合の避難所は確保できる場所ですか？	はい	いいえ
9. 病院や救護所などの確認、救急にかかる情報を収集しましたか？	はい	いいえ

5. 管理体制

1. 安全管理体制は作成していますか？	はい	いいえ
2. 安全管理の責任者を選出しましたか？	はい	いいえ
3. 安全管理に必要な教育等は、指導者・スカウトに事前に行いましたか？	はい	いいえ
4. 事故や災害が発生したときの対策はできていますか？	はい	いいえ
5. 現地での緊急時の連絡体制はできていますか？	はい	いいえ
6. 家族や団役員などへの緊急時の連絡体制はできていますか？	はい	いいえ
7. 保険の加入状況及びその把握はできていますか？	はい	いいえ
8. 自団の健康安全委員を知っていますか？	はい	いいえ
9. 健康(体調)体制は作成していますか？	はい	いいえ
10. 健康(体調)管理の責任者を選出しましたか？	はい	いいえ
11. 健康(体調)調査は事前(出発前日まで)に行いましたか？	はい	いいえ
12. 訓練日程での、日々の健康管理(調査)ができますか？	はい	いいえ
13. 緊急連絡網の整備はできていますか？	はい	いいえ
14. スカウト一人一人の健康管理を行う体制はできていますか？	はい	いいえ
15. 総合的な管理体制はできていますか？	はい	いいえ

スキーの安全チェックリスト

名前

年 月 日

確認事項		確認状況	
朝の点検（体調の確認）		OK or NO	備考
<input type="checkbox"/>	睡眠は十分取れましたか		
<input type="checkbox"/>	食事はおいしく食べましたか		
<input type="checkbox"/>	トイレに行きましたか		
<input type="checkbox"/>	顔色はどうか		
<input type="checkbox"/>	身体の不具合な場所の有無		
<input type="checkbox"/>	その他		
ゲレンデにて			
<input type="checkbox"/>	ゲレンデの状態は良いですか		
	危険個所の有無および情報伝達		
	混み具合の確認		
	新雪等の有無および情報伝達		
<input type="checkbox"/>	スカウトの技術力の確認とコース設定		
	技術力に応じたコースの情報		
<input type="checkbox"/>	服装点検		
	防寒服		
	手袋		
	帽子		
	ゴーグル		
	その他		
<input type="checkbox"/>	準備運動の徹底		
	各種ストレッチ体操の実施		
<input type="checkbox"/>	スキー用具の点検と調整		
	スキーの長さ		
	ストックの長さ		
	ビンディングの強さ		
<input type="checkbox"/>	基本的なスキーの安全についての指導		
	転び方、起き上がり方		
	スピードコントロール		
<input type="checkbox"/>	ゲレンデでのマナーの徹底および指導		
<input type="checkbox"/>	適度な滑走時間（適切な休み時間の設定）		
<input type="checkbox"/>	指導者の適切な配置		
<input type="checkbox"/>	その他		

Year	1950	1951	1952	1953	1954	1955	1956	1957	1958	1959	1960	1961	1962	1963	1964	1965	1966	1967	1968	1969	1970	1971	1972	1973	1974	1975	1976	1977	1978	1979	1980	1981	1982	1983	1984	1985	1986	1987	1988	1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Population	150,000	155,000	160,000	165,000	170,000	175,000	180,000	185,000	190,000	195,000	200,000	205,000	210,000	215,000	220,000	225,000	230,000	235,000	240,000	245,000	250,000	255,000	260,000	265,000	270,000	275,000	280,000	285,000	290,000	295,000	300,000	305,000	310,000	315,000	320,000	325,000	330,000	335,000	340,000	345,000	350,000	355,000	360,000	365,000	370,000	375,000	380,000	385,000	390,000	395,000	400,000	405,000	410,000	415,000	420,000	425,000	430,000	435,000	440,000	445,000	450,000	455,000	460,000	465,000	470,000	475,000	480,000	485,000	490,000	495,000	500,000	505,000	510,000	515,000	520,000	525,000	530,000	535,000	540,000	545,000	550,000	555,000	560,000	565,000	570,000	575,000	580,000	585,000	590,000	595,000	600,000	605,000	610,000	615,000	620,000	625,000	630,000	635,000	640,000	645,000	650,000	655,000	660,000	665,000	670,000	675,000	680,000	685,000	690,000	695,000	700,000	705,000	710,000	715,000	720,000	725,000	730,000	735,000	740,000	745,000	750,000	755,000	760,000	765,000	770,000	775,000	780,000	785,000	790,000	795,000	800,000	805,000	810,000	815,000	820,000	825,000	830,000	835,000	840,000	845,000	850,000	855,000	860,000	865,000	870,000	875,000	880,000	885,000	890,000	895,000	900,000	905,000	910,000	915,000	920,000	925,000	930,000	935,000	940,000	945,000	950,000	955,000	960,000	965,000	970,000	975,000	980,000	985,000	990,000	995,000	1,000,000																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
GDP	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245	250	255	260	265	270	275	280	285	290	295	300	305	310	315	320	325	330	335	340	345	350	355	360	365	370	375	380	385	390	395	400	405	410	415	420	425	430	435	440	445	450	455	460	465	470	475	480	485	490	495	500	505	510	515	520	525	530	535	540	545	550	555	560	565	570	575	580	585	590	595	600	605	610	615	620	625	630	635	640	645	650	655	660	665	670	675	680	685	690	695	700	705	710	715	720	725	730	735	740	745	750	755	760	765	770	775	780	785	790	795	800	805	810	815	820	825	830	835	840	845	850	855	860	865	870	875	880	885	890	895	900	905	910	915	920	925	930	935	940	945	950	955	960	965	970	975	980	985	990	995	1,000																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Unemployment	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	6.0	6.2	6.4	6.6	6.8	7.0	7.2	7.4	7.6	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6	9.8	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	11.0	11.2	11.4	11.6	11.8	12.0	12.2	12.4	12.6	12.8	13.0	13.2	13.4	13.6	13.8	14.0	14.2	14.4	14.6	14.8	15.0	15.2	15.4	15.6	15.8	16.0	16.2	16.4	16.6	16.8	17.0	17.2	17.4	17.6	17.8	18.0	18.2	18.4	18.6	18.8	19.0	19.2	19.4	19.6	19.8	20.0	20.2	20.4	20.6	20.8	21.0	21.2	21.4	21.6	21.8	22.0	22.2	22.4	22.6	22.8	23.0	23.2	23.4	23.6	23.8	24.0	24.2	24.4	24.6	24.8	25.0	25.2	25.4	25.6	25.8	26.0	26.2	26.4	26.6	26.8	27.0	27.2	27.4	27.6	27.8	28.0	28.2	28.4	28.6	28.8	29.0	29.2	29.4	29.6	29.8	30.0	30.2	30.4	30.6	30.8	31.0	31.2	31.4	31.6	31.8	32.0	32.2	32.4	32.6	32.8	33.0	33.2	33.4	33.6	33.8	34.0	34.2	34.4	34.6	34.8	35.0	35.2	35.4	35.6	35.8	36.0	36.2	36.4	36.6	36.8	37.0	37.2	37.4	37.6	37.8	38.0	38.2	38.4	38.6	38.8	39.0	39.2	39.4	39.6	39.8	40.0	40.2	40.4	40.6	40.8	41.0	41.2	41.4	41.6	41.8	42.0	42.2	42.4	42.6	42.8	43.0	43.2	43.4	43.6	43.8	44.0	44.2	44.4	44.6	44.8	45.0	45.2	45.4	45.6	45.8	46.0	46.2	46.4	46.6	46.8	47.0	47.2	47.4	47.6	47.8	48.0	48.2	48.4	48.6	48.8	49.0	49.2	49.4	49.6	49.8	50.0	50.2	50.4	50.6	50.8	51.0	51.2	51.4	51.6	51.8	52.0	52.2	52.4	52.6	52.8	53.0	53.2	53.4	53.6	53.8	54.0	54.2	54.4	54.6	54.8	55.0	55.2	55.4	55.6	55.8	56.0	56.2	56.4	56.6	56.8	57.0	57.2	57.4	57.6	57.8	58.0	58.2	58.4	58.6	58.8	59.0	59.2	59.4	59.6	59.8	60.0	60.2	60.4	60.6	60.8	61.0	61.2	61.4	61.6	61.8	62.0	62.2	62.4	62.6	62.8	63.0	63.2	63.4	63.6	63.8	64.0	64.2	64.4	64.6	64.8	65.0	65.2	65.4	65.6	65.8	66.0	66.2	66.4	66.6	66.8	67.0	67.2	67.4	67.6	67.8	68.0	68.2	68.4	68.6	68.8	69.0	69.2	69.4	69.6	69.8	70.0	70.2	70.4	70.6	70.8	71.0	71.2	71.4	71.6	71.8	72.0	72.2	72.4	72.6	72.8	73.0	73.2	73.4	73.6	73.8	74.0	74.2	74.4	74.6	74.8	75.0	75.2	75.4	75.6	75.8	76.0	76.2	76.4	76.6	76.8	77.0	77.2	77.4	77.6	77.8	78.0	78.2	78.4	78.6	78.8	79.0	79.2	79.4	79.6	79.8	80.0	80.2	80.4	80.6	80.8	81.0	81.2	81.4	81.6	81.8	82.0	82.2	82.4	82.6	82.8	83.0	83.2	83.4	83.6	83.8	84.0	84.2	84.4	84.6	84.8	85.0	85.2	85.4	85.6	85.8	86.0	86.2	86.4	86.6	86.8	87.0	87.2	87.4	87.6	87.8	88.0	88.2	88.4	88.6	88.8	89.0	89.2	89.4	89.6	89.8	90.0	90.2	90.4	90.6	90.8	91.0	91.2	91.4	91.6	91.8	92.0	92.2	92.4	92.6	92.8	93.0	93.2	93.4	93.6	93.8	94.0	94.2	94.4	94.6	94.8	95.0	95.2	95.4	95.6	95.8	96.0	96.2	96.4	96.6	96.8	97.0	97.2	97.4	97.6	97.8	98.0	98.2	98.4	98.6	98.8	99.0	99.2	99.4	99.6	99.8	1,000