

## 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ふことのほかに他人に迷惑を掛けないといふ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

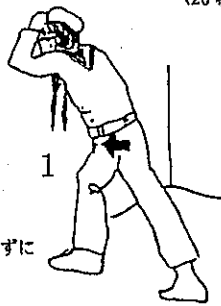
### (1) 準備運動の徹底

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あ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)



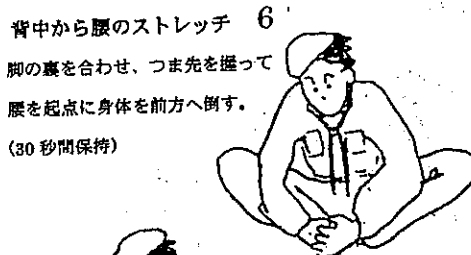
**腰から太ももの裏側のストレッチ**  
ひざを少し曲げたままで腰を起点にして身体を前に曲げる。  
(20 秒間保持)



**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。

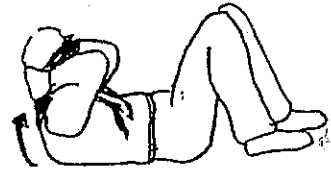


**太ももの表側のストレッチ**  
一方の脚を前方横に曲げ、他方をお尻のすぐ横に置いて上体を後ろに倒す。(20 秒間保持)



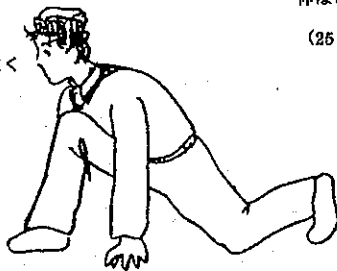
**背中から腰のストレッチ**  
脚の裏を合わせ、つま先を握って腰を起点に身体を前方へ倒す。  
(30 秒間保持)

**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)

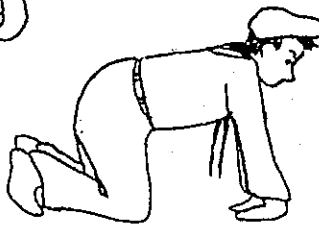


**太ももの裏側のストレッチ**  
一方の脚を伸ばし、身体を腰から伸ばした脚の方の曲げる。  
(25 秒間保持)

**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)

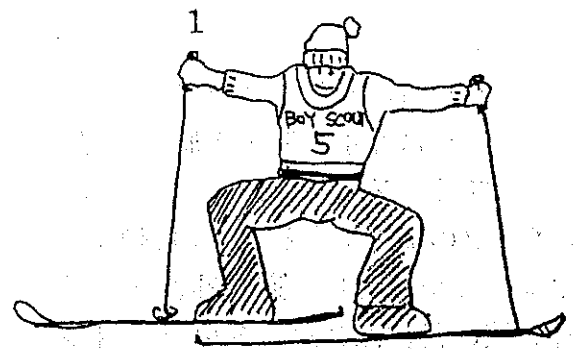


**肩のストレッチ**  
両腕を頭上上げて片方のひじを反対の手でつかみ、ひじを頭のうしろに引く (10 秒間保持)

ゲレンデに出たら

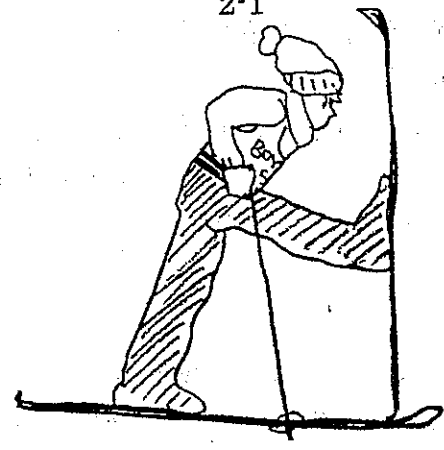
ゲレンデは思ったより寒く、筋肉が縮んでいます。身体を温めると同時に普段使っていない筋肉を動かしましょう。

脚の外側の筋肉を伸ばす。



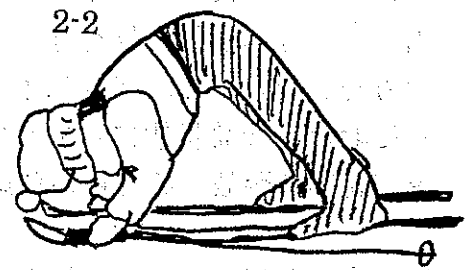
脚の裏側の筋肉を伸ばす。

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

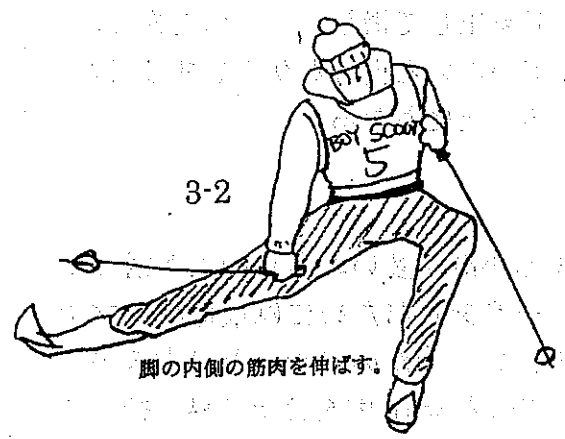


脚の前部の筋肉を伸ばす。

4-1



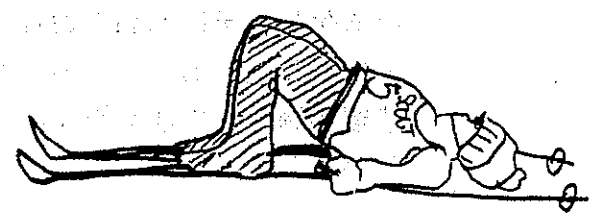
3-2



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。多くの人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		