

雪道での転倒に気をつけよう！

雪道で滑らない歩き方のポイント



小さな歩幅で歩く

歩幅が大きいと足を高く上げる必要があるため、重心移動（体の揺れ）が大きくなり、転倒しやすくなります。



滑りやすいところでは、基本的に小さな歩幅であるきましょう。

靴の裏全体をつけて歩く

重心を前におき、できるだけ足の裏全体を路面につける気持ちで歩きましょう。



道路の表面が氷状の「つるつる路面」では小さな歩幅で、足の裏全体をつけて歩く「すり足」のような歩き方が有効です。

急がず、焦らず余裕を持って歩く

歩き方を理解しても、急いでいる時は忘れがちになります。「余裕をもって」行動し、「急がず、焦らず」に歩くことが重要です。

「余裕をもって」
行動すると・・・

- ・「滑りそうな道」を見分けながら歩くことができる！
- ・転んでもすぐに対応できる！





**こんな場所は
要注意!!**

雪道に適した靴の3つのポイント

- ①滑らない: 靴底が滑りにくくなっている
- ②濡れない: 靴の中までしみこまない
- ③暖かい : 靴の中の保温性が良い