

# 雪道で転ばないコツ 教えます！

雪道での転倒で多くの方が救急搬送されており、その半数以上が**高齢の方**です。  
少しの注意で転倒事故は防げますので、  
転ばないコツについてお伝えします。



# 雪道で滑らない歩き方のポイント①

## 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。

# 雪道で滑らない歩き方のポイント②

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！



# 滑りやすい場所を知る①

## 横断歩道

横断歩道は車や人がたくさん通るところなので、道が踏み固められやすい場所です。また、停まっている車が発進するときのタイヤの摩擦によって道路が磨かれるので、滑りやすくなります。

また道路や、横断歩道のあるところの歩道には緩い傾斜がついており、滑りやすいため注意が必要です。



## 車の出入がある歩道

住宅や店舗の駐車場入り口など、車の出入りのある歩道は、雪が車に踏まれて固くなりやすく、またタイヤの摩擦で磨かれるため、滑りやすくなる場合があります。

さらに車道に出るための傾斜が歩道に設けられていることが多く、つるつる路面のときには転倒しやすくなります。



# 滑りやすい場所を知る②

## バスやタクシーの乗降場所

バスやタクシーの乗降場所は、人や車で踏み固められ滑りやすくなることがあります。

特に乗物から降りるときは、段差や通行人との接触により転倒する可能性があります。



## 地下街や店内の出入口

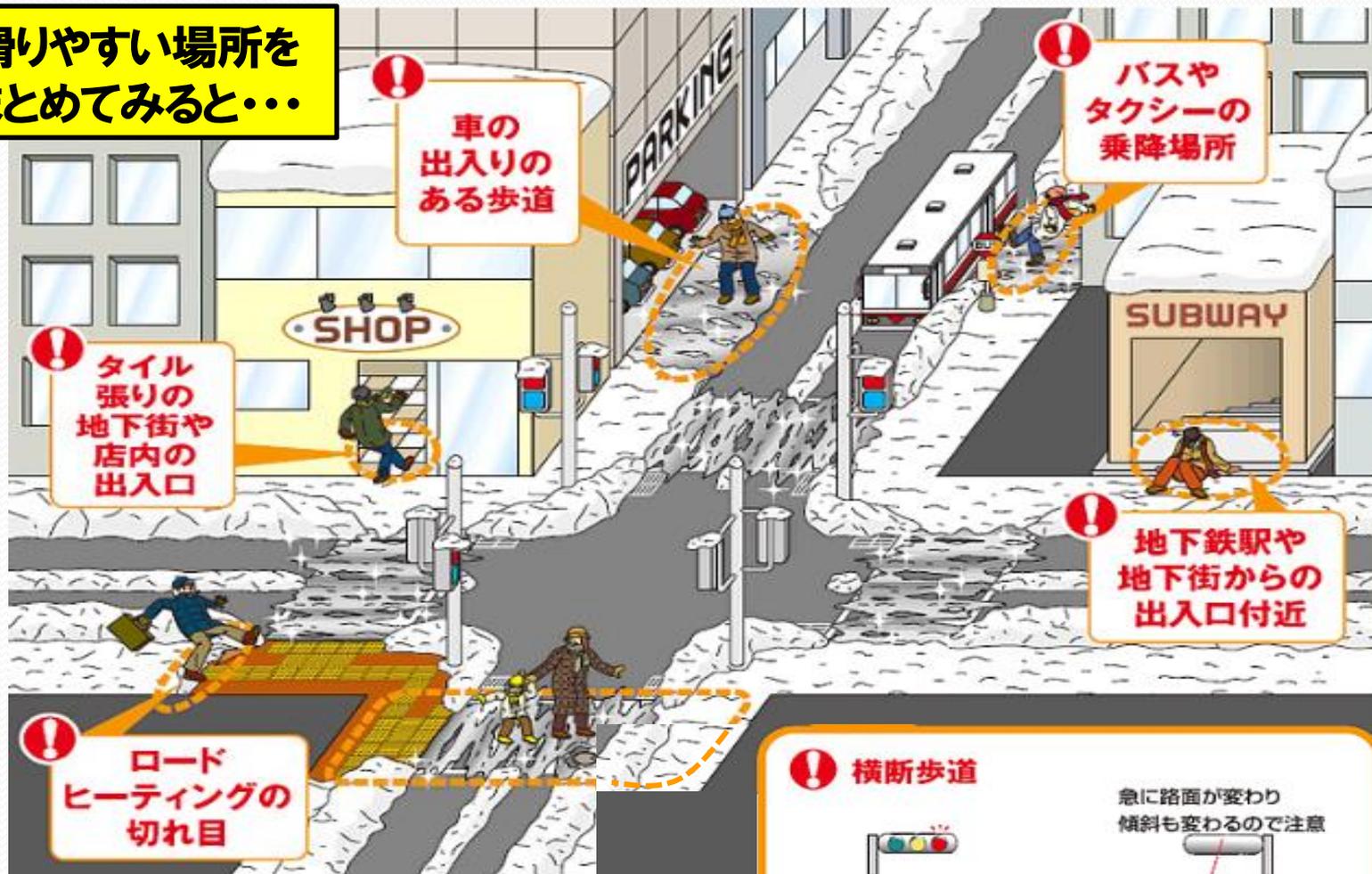
タイル張りの地下街や店内に入る時、靴の裏についた雪や水で滑ることがあります。入る前に雪や水を落とすことが大切です。

また、滑り止め金具付きタイプの冬靴は、このような場所では滑りやすくなることもありますので、気を付けましょう。



# 滑りやすい場所を知る③

滑りやすい場所を  
まとめてみると…



# 雪道歩きの靴選び

安全で快適に歩くためには、雪道に適した冬靴を選んで履くことが大切です。



雪道に適した冬靴とは？

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

# 滑りにくい冬靴のひみつは靴底にあり！①

## ピン・金具付きの底

先の尖った金属のピンや金具が靴底についており、固い氷を強くひっかき突き刺します。



### 【ここに注意！】

じゅうたん等の上を歩くと金具がひっかかってつまづいたり、建物内のタイル等の床で滑ったりすることがあります。



## 深い溝のある底

深い溝がついている靴底は、路面に対するグリップ力が強いので滑りにくくなっています。靴底が固くて単に溝が深い靴底は、つるつる路面では滑りやすいので、靴底の柔らかさも重要です。



### 【ここに注意！】

底が硬い靴は、つるつる路面では滑りやすいので、溝の深さだけではなく靴底の柔らかさも重要です。また、溝に雪が詰まると滑りやすくなります。



# 滑りにくい冬靴のひみつは靴底にあり！②

## 柔らかいゴム底



柔らかいゴムを使った靴底は、路面に対する接着力が強いため滑りにくくなっています



## 滑り止め材入りゴム底



滑り止め材が混ざっている靴底は、ヤスリのように路面の表面をひっかくので滑りにくくなっています。



**雪道で転んでケガをしないためには、**  
**○歩き方を意識する ○危険な場所を知る**  
**○適切な靴を選ぶ**  
**ことが大切です。**

**また、日頃から体を動かし、筋力やバランスを鍛えることも大切です。**

**日々の生活を少し工夫し、冬を快適に暮らしましょう。**

