

# 雪道での転倒事故にご注意！

## 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なければならず、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歩きましょう。細い道を歩くときには、自然に両足の左右の幅が狭くなりますが、左右の幅は適度に離れている方が良いでしょう（20cm前後）。



### 靴裏全体をつけて歩く

重心を前におき、できるだけ靴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、小さな歩幅で靴裏全体をつけて歩く「すり足」のような歩き方が有効です。ただし、完全に地面を擦りながら歩くとつまづきの原因にもなるので、軽く足を浮かせて歩きましょう。



### 急がずに焦らずに余裕をもって歩く（早めの行動）

歩き方を理解したつもりでも、急いでいる時は忘れがちです。怪我をせず楽しい冬を過ごすためには、冬は夏より移動に時間がかかることは仕方がないと思って「余裕をもって」行動し、「急がず・焦らず」に歩きましょう。「余裕をもって歩く」ことで、しっかりと「滑りそうな道」を見分けながら歩くことができます。滑りそうな道を見分け、危なそうな場所には近づかないことも、転倒しないためには非常に重要です。

また、いわゆる「ながら歩き」は、周囲や路面に対する注意力が薄れがちになりますので、十分に注意しましょう。



△全速力の走りは危ない



△ながら歩きは危ない



◎余裕をもって歩く



こんな場所が  
要注意！

下りが  
すべりやすい！



下りが  
すべりやすい！

## 👉 雪道に適した靴の3つのポイント

**防滑性**：靴底が滑りにくくなっていること

**防水性**：水に濡れても靴の中にしみこまないこと

**保温性**：靴の中がいつも暖かいこと