

## 2. 服装・用具

## 2. スキーをするときの服装・用具



←動画「スキーをするときの服装・用具①」  
(ブーツのはき方・スキーのはき方)

### スキーブーツのはき方

① 靴下のしわをピンと伸ばす



② 足を入れる



**※ブーツの中にズボンを入れない**  
靴の中にズボンを入れて金具を締めると、  
圧迫されて内出血することがあります。

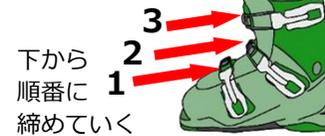
③ かかとを地面に打ちつけ、つま先まで足をしっかり入れる



④ 金具をしっかり締める

#### フロントバックルタイプ

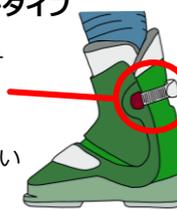
靴のタン（ベロ）をすねに合わせる



#### リアエントリータイプ

前に体重をかけながら締める

※靴の左右を間違いないので注意



⑤ パワーベルトをギュッと締めたらOK



※靴の種類によって、ベルトがあるものがないものがあります

### 重要

技能向上・安全確保の両面において、スキーブーツが正しくはけているかどうかはスキー学習における最重要事項の一つですが、多くの児童が緩い状態でスキー靴をはいています。  
金具を締めることの大切さを指導した上で、1人1人の状態を確認することが大切です。

### スキー板の装着の仕方

① 靴の裏の雪をしっかりと落とす

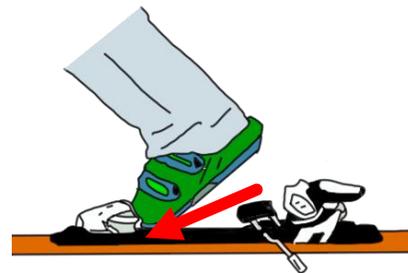


ストックでたたいて落とす方法

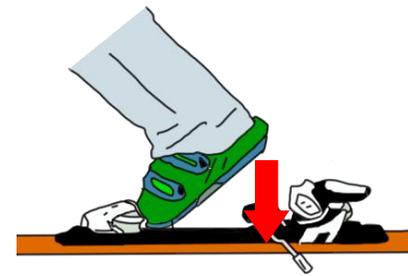
金具にこすりつけるように蹴って落とす方法



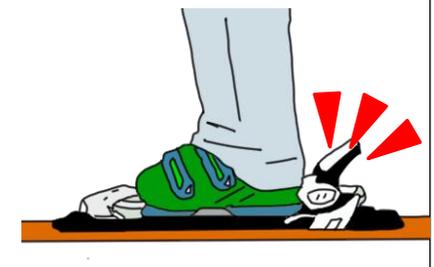
② 前の金具につま先を入れる



③ 後ろの金具を「グッ！」とふむ



④ 「カチッ！」と音がしたらOK



**ワンポイント** | 斜面でスキーが外れたときには、谷側の板→山側の板の順で付けます。

## 2. スキーをするときの服装・用具



←動画「スキーをするときの服装・用具②」  
(服装、ストックの持ち方、用具の運び方)

### スキーのときの服装

#### ■ スキーウェアの中

- ・保温効果のある  
インナーウェア、  
スパッツなど
  - ・ジャージやフリース  
などの動きやすい服
- ※ジーンは動きが制限  
されるので望ましくない



**ヘルメットまたは帽子** | 必ず耳まで  
隠れるものを装着。

**チャック** | 上までしっかりと閉める。

**ウェア** | 上下ともに、スキーウェア。  
ウインドブレーカーには十分な防寒  
機能が備わっていないことがほとん  
どなので、ウインドブレーカーの子は  
防寒が十分か、手首・足首部分の肌が  
出ていないかなど特に注意して確認。

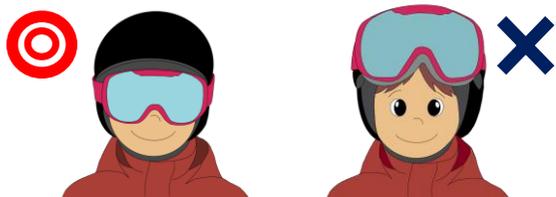


**ゴーグル** | 視界確保・防寒・安全の  
3観点から、スキー場での学習では  
できる限り装着することを推奨。

**手袋** | 必ずスキー用の物を装着。

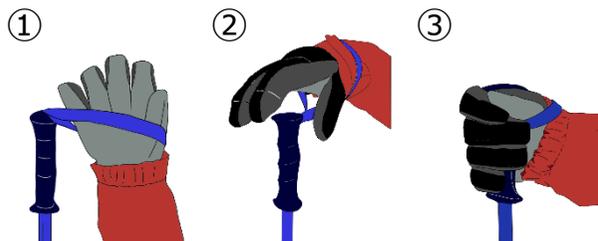
**すそ** | 靴の中に雪が入ると、体が冷  
える原因になります。スキーパンツ  
の内側に付いているカバー(ゴムの  
ついた部分)を、スキー靴の上から  
しっかりとかけます。

### ゴーグルをつけるときの注意



**ゴーグルは常につけた状態**でいるのが鉄則で  
す。ゴーグルは外気が入ってくると曇るので、  
①一度付けたら外さない  
②帽子やフェイスマスクですき間を作らない  
の2点に気を付けましょう。

### ストックの持ち方



- ① 輪の下から手を通して
- ②③ 上から、ストラップごと  
グリップを握る

### 用具の運び方

周りに注意して、人や物に  
ぶつからないよう気を付けて運ぶ



基本の運び方