

スキー訓練は楽しく!!

知っておこう —ケガの特徴と指導者の役割り—

いよいよ冬のシーズンになり、冬季訓練としてスキー、スノーボードを取り入れることが多くなると思います。今回は、これらのスポーツにおける代表的なケガの特徴と安全対策についてお伝えします。

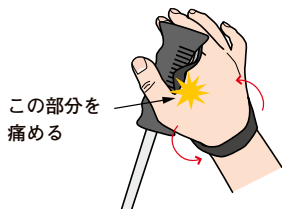
ケガの特徴

① 立ち木や鉄柱、他者に衝突した際に、頭部や顔面、胸部を強打し、頭蓋骨の骨折やろっ骨、鎖骨を骨折することがあります。また、死亡事故原因で最も多いのが、この“立ち木への激突”です。

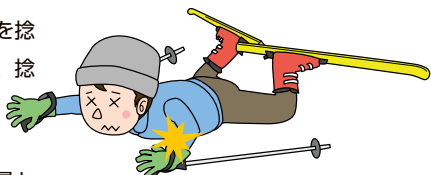
② バンザイをした形で転倒し、腕が伸び、引っ張られる状態になった場合に肩を脱臼することがあります。もちろん肩から落ち、直接肩の外側を打撲した時にも脱臼します。



③ スティックを握ったまま転倒し手をついた場合、親指の骨折や脱臼をきたすことがあります(スキーサム)。

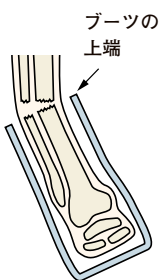


④ 手をついたときに手首を捻り、手首の関節の骨折、捻挫をきたします。



⑤ スキーで転倒した際に最も多くケガをする部位が膝です。転び方によっては膝の内側の靭帯(内側副靭帯)、その他に損傷を受けることがあります。

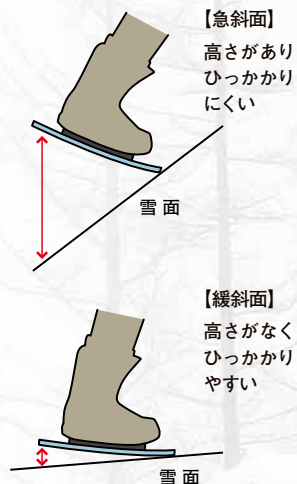
⑥ スキーで転倒の際、ブーツの上端(ブーツトップ)が支点となり、その部位で下腿(ふくらはぎ、すね)の骨を折ることがあります(ブーツトップ骨折)。



⑦ 特にカービングスキーなどで、ターンの際に強い捻れの力が加わったとき、ブーツの中で足首を捻挫したり骨折したりします。

⑧ スノーボードでは1枚のボードに両足が固定されているので、バランスを崩すと一気に転倒につながります。

⑨ スキーでは急斜面で転倒することが多いのですが、スノーボードでは緩斜面で転倒することが多いです。これは、通常スノーボードは山側のエッジに重心を置いて滑るため、急斜面だと谷側のエッジが雪面から浮いていますが、緩斜面だと谷側エッジと雪面との隙間が狭いため、容易にエッジを引っかけやすい。このとき、体の正面を谷側に向けて滑っていると前につんのめり、頭部や顔面を強打したり腕を痛めてしまいます。逆に体の正面を山側に向けて滑っているときに転倒すると、後頭部を強打します。これらは予期しないタイミングで突然、そして一瞬で起こるため、大変危険です。頭部の強打により脊髄損傷や頭部外傷、脳挫傷を起こし、ときには致命的なケガになることもあります。



事故発生時刻の特徴

スキー、スノーボードとも事故発生時刻のピークは10時~12時(1日の総発生数の30%)と14時~15時(同27%)です。12時から14時までは食事時で滑走人数が少ないためその前後がピークとなりますが、この昼食時間帯でも事故は起きており(同24%)、この5時間だけで一日の総数の80%強の事故が起きています。時間の経過とともにくる疲労と慣れがケガに関係しているようです。もう1つ特徴的なことは、「もう1回。あと1回」の1回が事故につながっています。「今日はそろそろおしまいしよう。でも、最後にもう1回だけ」…ありがちです。しかし、疲れきって板やスピードのコントロールが出来ない状態で滑ると間違いなく転倒につながります。そして…骨折です。1日中楽しく夢中になって滑っていると、自分で思っているより体は疲れていることがあります。せっかく楽しく滑っていたのに、最後のその1本が事故につながります。スキー、スノーボード訓練を楽しみ思い出に終わらせるためにも、引き際が大切です。「最後の1回」と思ったときが終了するときです。



講習よし
講習指定区域



講習禁止



歩行よし
歩行者指定通路



歩行禁止



注意して
ユックリ行け



スキー滑走
禁止



パトロール
連絡所



救急診療所

安全のために

1. まず服装や道具を確認しましょう

暖かい陽気の日は、思わず半そでやTシャツのまま滑ってしまいがちです。しかしスキーに転倒はつきもので、転倒した際、自分の板のエッジで体を傷つけてしまう可能性もあります。また雪面衝突の衝撃がモロに伝わって打撲をおこします。特にスノーボードの服はファッション性を重視したものが多くありますが、機能性にも富んだものを選びましょう。そして、紫外線や外傷から眼を保護するためにゴーグルを、手を保護するためにスキークラブを、転倒時の頭部打撲やエッジから頭を保護するために帽子やスノー用ヘルメットを必ず着用しましょう。

そしてもう1つ大切なことがあります。板に装備されているビンディング (binding) です。

ビンディングの役目はスキーとスキーブーツの固定です。そしてもうひとつ大事な役目は、転倒時、スキーヤーの脚に過度な負荷がかかったときにスキーから脚 (スキーブーツ) を解放し、スキーヤーの安全を守ることにあります。ビンディングの解放値はその人の体重や足の大きさ、筋肉のパワーなどによって決まります。締めすぎると転倒時に無理な力がかかったときに脚が解放されず、脚が捻れて捻挫や骨折をし、安全締具としての意味がありません。逆に緩すぎるとちょっと力を入れただけで解放され、かえって転倒の原因になります。このようなことがないように、前後のビンディングを自分の技術と体重にあった解放値に調整しておきましょう。

2. 睡眠不足はケガのもとです

深夜のスキーバスで目覚めたら一面の銀世界。でもバスの中で十分に寝たつもりでも案外眠い経験をしたこと、ありませんか。眠気やダルさを感じたまま滑っていると集中力を欠き、転倒や衝突につながり…そして骨折。

3. 滑り出す前に…

準備運動を忘れずにしましょう。ゲレンデに着いてすぐにリフトに乗りたい逸る気持ちをぐっとこらえて、まずはストレッチ体操を。体が少し汗ばむくらいの準備体操をしておけばよいでしょう。そして、事前に転倒した際の安全な転び方を練習しておきましょう。安全な転び方がケガを防ぎます。

4. 滑り始めたら…

スピードは自分の技術に合わせて調整しましょう。カッコをつけ

て自分でコントロールできないくらい速いスピードで滑るのは…暴走。そしてその先にあるのは転倒、激突…そして骨折。さらに、自信過剰は事故の元です。直滑降、コブ、ジャンプ…どれもカッコいいです。でもボーイスカウトのスキーは競技ではありません。見栄を張った結果、待っているのは…転倒、転落、滑落…そして骨折。

5. マナーと危険は表裏一体

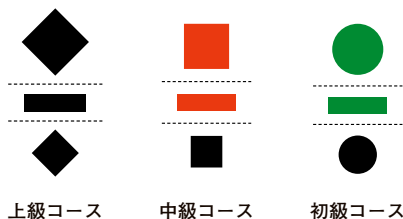
ゲレンデの真ん中で止まったり、ましてや休憩を取るのは大変危険です。これはマナーの問題でもありますが、ゲレンデの滑走エリア内で立ち止まっていると邪魔でもあり、衝突事故の原因にもなります。そして衝突の結果…骨折です。また、割り込みや無理な追い越しも危険です。これもマナーの問題です。ぶつからなければ大丈夫、というのではなく、他者に恐怖を与えます。一つのゲレンデの中には上級者から初めてスキーをする人まで実に様々なレベルの人が混在しています。自分の技術を見せびらかすのではなく、初心者レベルのスキーヤーもいたわれる心の余裕を持ちましょう。

6. ケガをしたなら無理はしないこと

転倒し体を痛めたな、と思ったらそれ以上無理をせず、ひとまず休憩を入れ、それでも痛みがやわらいでこないようならリーダーに伝え、救護所を受診しましょう。

引率者の心得

- 1 リーダーは、隊員の人数が多いときやその引率が特殊な事情にあるときは、あらかじめスキー場管理者と行動計画を協議し、その指示に従いましょう。
- 2 リーダーは事前に必要な情報を得ることに努め、隊員の人数・技能・経験・心身の状態を十分把握して、何よりもまず安全を優先します。
- 3 安全の確保のためにリーダーはスキー場で行動するときは常に隊員の能力に合ったコースを選択し、安全な場所を確保するよう心がけましょう。
- 4 リーダーはできるだけ安全な服装や用具を用いるよう隊員に勧めるとともに、常にそれらを点検するよう促しましょう。
- 5 危険を回避するために、リーダーは常に気象の変化や付近の障害物と他のスキーヤーの滑走状況に注意し、隊員に具体的な指示を与えて事故を起こさないよう心がけましょう。
- 6 リーダーは隊員に事故が起こったときは自ら救助し、必要ときはできるだけ早く他に援助を求めましょう。



全国スキー安全対策協議会および調布市スキー連盟ホームページより引用改変。その他、WEBにて多数の情報が得られるので、各自必要な情報を参考にし安全なスキー、スノーボードを楽しんでください。

安全委員会