

知っておきたい スノボの心得 9か条

せっかくスノーボードに来たんだから、100%楽しみたい！
そのために知っておきたい9つの心得。周りに教えてくれる人が
いなくても、これを知っていれば大丈夫！

1

よく転ぶ初心者こそ
ヘルメットが大事

ゴーグルは
首にかけない！

**安全で上達にもつながる！
着こなし・身だしなみ**

ちゃんとした着こなしができること、
上達のスピードも変わってくるって
知ってた？安全はもちろん、上達の近
道のためにも身だしなみを整えよう！

パウダーガードは
ブーツにかぶせる

2

**スノーボードの
正しい持ち方・歩き方**

人が密集している場所では、スノー
ボードの持ち方を間違えると人に
当たってしまうことも。人に怪我を
させないためにも、正しい持ち方を
習得しよう。

スノーボードは
脇に抱えて
持つのが一番安全

3

走り出した板は
止まらない…

**リーシュコードは
みんなの命綱！**

リフトを降りてバイディングを
付ける時や、斜面で調整をする時に
ありがちなのが板流し。万が一の危
険回避のために、リーシュコードは
必ず付けよう。

4

**バイディングの
付け方・外し方**

バイディングを付ける順序があるのは知っ
てる？バイディングを外したあとに必ず
やるべきことは？これを知っていれば上達
も早いし、痛い思いをしなくてすみます…。

ハイバックに足を取られて
転倒するものもある。
お尻に刺さるとかなり痛い…

5

**習得すれば怖くない！
安全な転び方**

スノーボード最大の恐怖は転倒。で
も、ちゃんとした転び方をマスター
すれば、痛みも軽減できるし、怪我
を防ぐことにもつながるので、まず
は平らな場所で練習しよう。

手をつくと
最悪、骨折して
しまうことも

6

前足に
重心を乗せて、
すっくと滑れば
移動は楽チン

**方向転換からウォーキング、
そして、スケーティングへ**

何かと移動が多いゲレンデを楽に動けるテクニ
クがスケーティング。リフトの乗り降りにもかなり役に
立つので、これも平らな場所で繰り返し練習しよう。

7

**目指せ！連続ターン。
まずはサイドスリップから**

ターンができるようになると、楽しさは倍増！
その第一歩はボードを横にしたままゆっくり
ズルズル滑ること。つま先側とかかと側両方で
できるようにすれば、すぐに連続ターンだ！

脚ビーンはバランスが
取りづらいので、少ししゃがんで
ブレーキをかけよう

8

**平常心で落ち着いて。
リフトの乗り方・降り方**

転倒の次に恐怖なのが、リフ
トの乗り降りでしょう。でも、
慌てなければ意外と簡単。と
にかく椅子や降り口をよく見
て、まっすぐ、まっすぐ。

リフトの椅子を
しっかり見て
準備をしよう

9

**スノーボードの掟！
ゲレンデ六法**

みんなでマナーを守れば、嫌な思
いをせずに楽しく1日を過ごせる。
みんなでゲレンデ六法を覚えよう。

スノーボードを
そりにしない

ゲレンデ六法

- | | |
|-----|--|
| 第1条 | 滑りをコントロールする義務。自分にも他人にも暴走はケンです |
| 第2条 | 前をよく見て滑る義務。下方を滑るスキーヤーやボーダーが優先です |
| 第3条 | 他人の滑りを妨げない義務。上から見えないところは、なおケン！ |
| 第4条 | 滑り出す時、コースへ入る時の義務。滑ってくる人をケンな目にあわせない |
| 第5条 | 他人に危害を与えない義務。スキーやボードには必ずリーシュコードを付けましょう |
| 第6条 | 標識や指示に従う義務。ケンを避けるための注意信号です。リフトの安全利用もあなたの責任です |