養成講習会資料

2006年度

安全編

スキー実施上の安全対策

スキーと安全

- 安全対策の原則的要点
  - 「もう少し注意すれば」「知らない」ではすまされない
  - スキー場はテーマパークではない
  - 冬の自然環境は刻々と変化する
    - 天候・雪の状態・地形・他人の状況
  - スピードとスリルが面白い
    - 無謀なチャレンジはだめ
    - 知識や技術を身につけ経験を積む

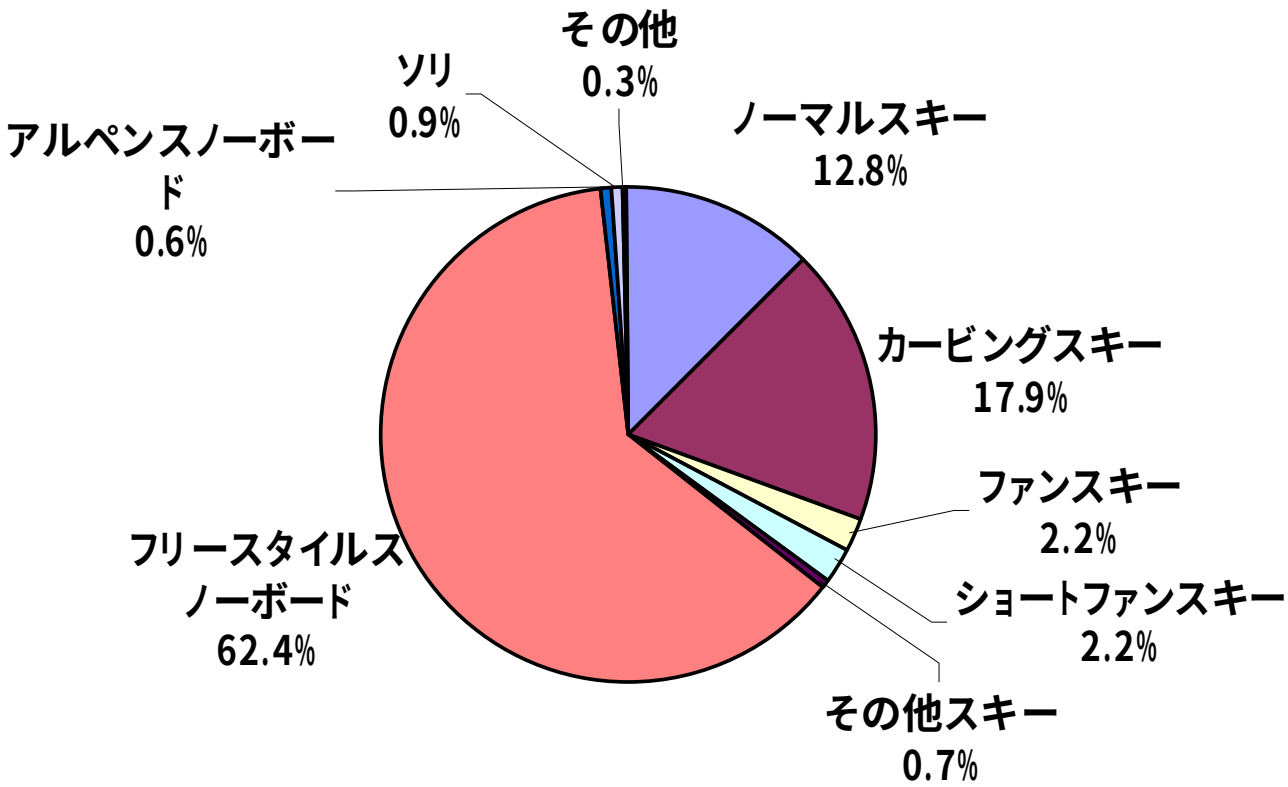
スキーと安全

- 指導者としての安全対策上の留意点
  - スノースポーツはテーマパークではない
  - 1：29：300
    - 重症・軽症・ヒヤリハット
  - 事故発生のメカニズムを知る
    - 人的要因
      - 心身の状態・知識、態度、行動、技術・用具
    - 環境要因
      - 斜面の状態・天候・人的環境

安全のための用具選びと調整

用具と安全

スキーヤーが選べる安全
道具の調整による安全



用具と安全

- S-B-Bシステム
  - 板とバインディング
  - バインディングとブーツ
  - 適正な調整
- ワークショップチケット
  - 責任の明確化
- 用具選び
  - 目的･技量･バーン
    - スキーヤーの判断･申告
  - 安全管理システム完備のｼｮｯﾌﾟ

スキーヤーに求めるマナーと安全

- SAJの安全10則
- スキーヤーの滑走心得
  - F.I.Sのルール

・他者の尊重　・コントロール　・ルート
・追い越し　・合流と再開　・停止
・徒歩　・標識　・援助
・身元

指導者に必要な安全管理

- 指導中の安全管理
  - 安全の優先
  - 安全の確保
  - 危険の回避
  - 救護
  - 注意事項の伝達
  - 事前の協議

指導者に必要な安全管理

- スキー場における安全管理
  - 安全の確保
  - スキーヤーの保護
  - スキーヤーへの告知
  - 案内図の設置
  - パトロール
  - 救急医療体制
  - 標識
  - 立ち入り禁止
  - 危険物の表示
  - 衝撃の緩和
  - 特異な状況
  - 初級コースがないとき
  - その他の掲出
  - 表示･掲示･標識の維持
  - 雪上車両の装備
  - 雪上車両の運行
  - 雪崩の危険
  - 特殊用具の使用
  - 秩序の維持

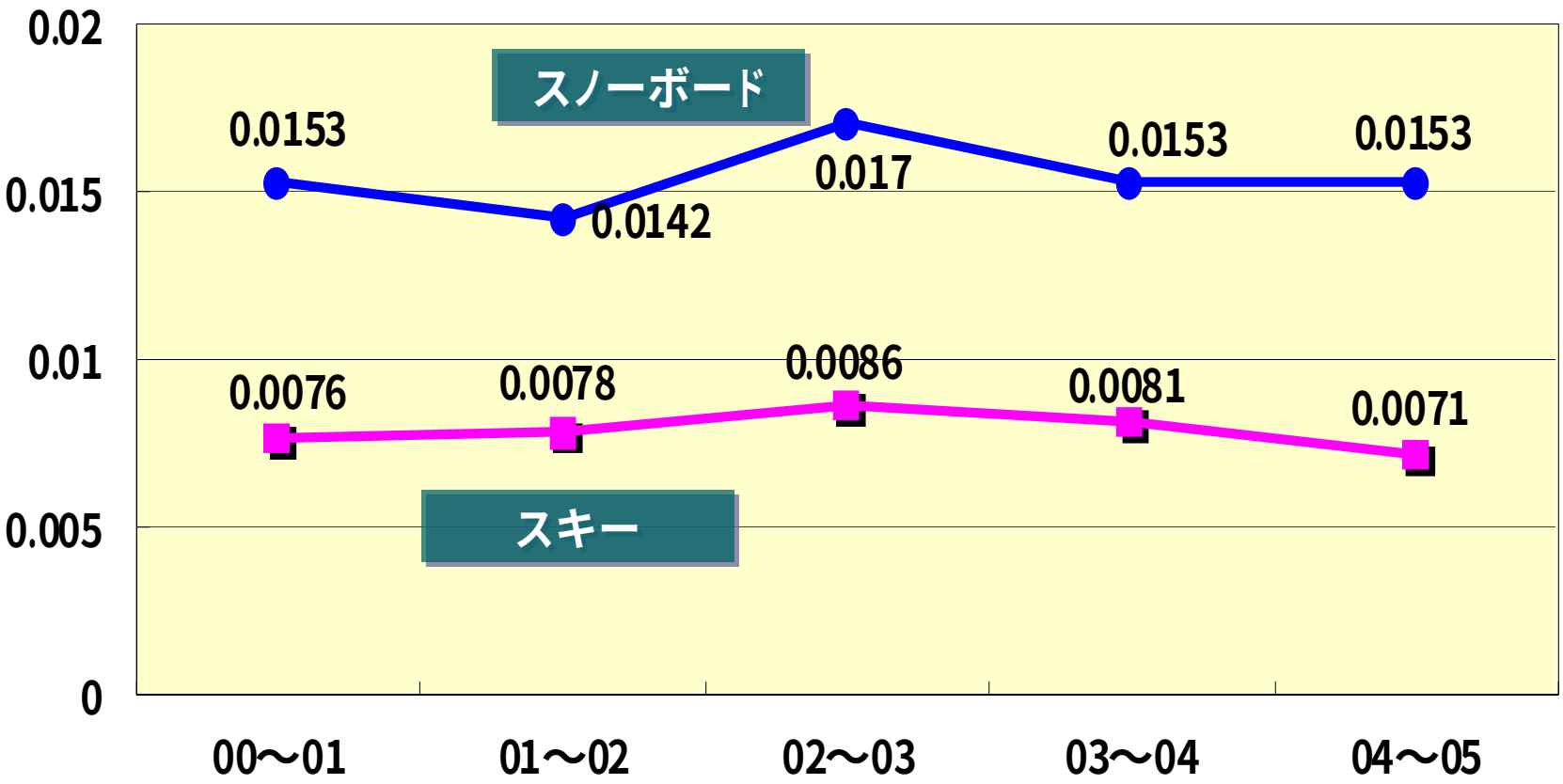
気象と安全

- 冬山の気象
  - 天候は急変する
  - ルート喪失
  - 滑落
  - 雪屁（せっぴ）
  - ツリーホール
  - クラック
  - 落石
  - 雪崩

気象と安全

- 雪崩
  - 点発生雪崩
    - 斜面の一点からクサビ状
  - 面発生雪崩 (右図)
  - 表層雪崩
    - 新雪が起こす
  - 全層雪崩
    - 春先が多い

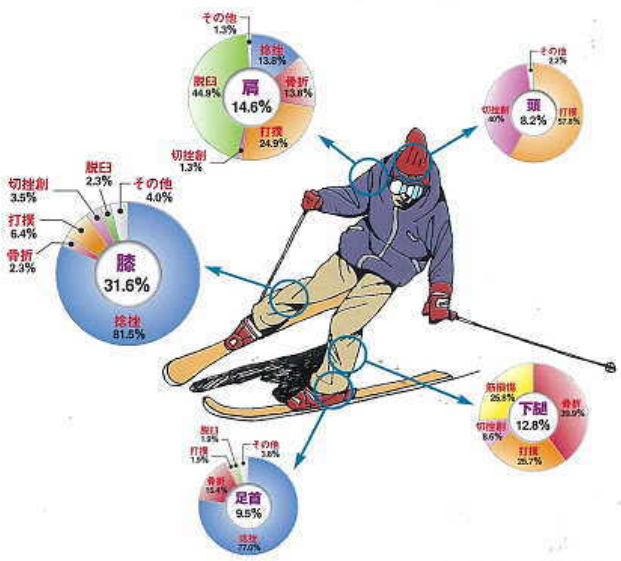
スキー傷害の実態


0.02
0.015
0.01
0.005
0
スノーボード
0.0153
0.0142
0.017
0.0153
0.0153
スキー
0.0076
0.0078
0.0086
0.0081
0.0071
00～01
01～02
02～03
03～04
04～05

スキー傷害の実態

- スキー事故の特徴
  - 膝の捻挫
  - 肩の脱臼
  - 下腿の骨折

■図4　カービングスキーに多いケガ
（自分で転倒した場合）



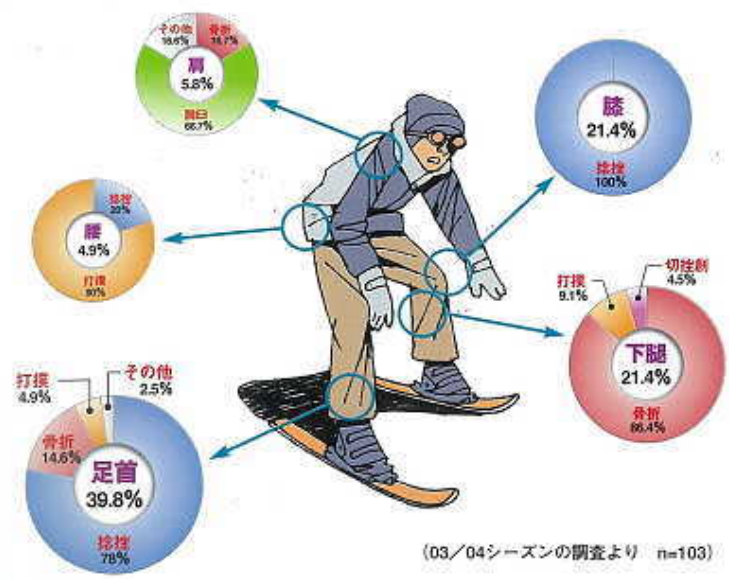
（03／04シーズンの調査より　n=548）

自分で転倒した場合

スキー傷害の実態

- ショートファンスキー
  - 足首の捻挫
  - 膝の捻挫
  - 下腿の骨折

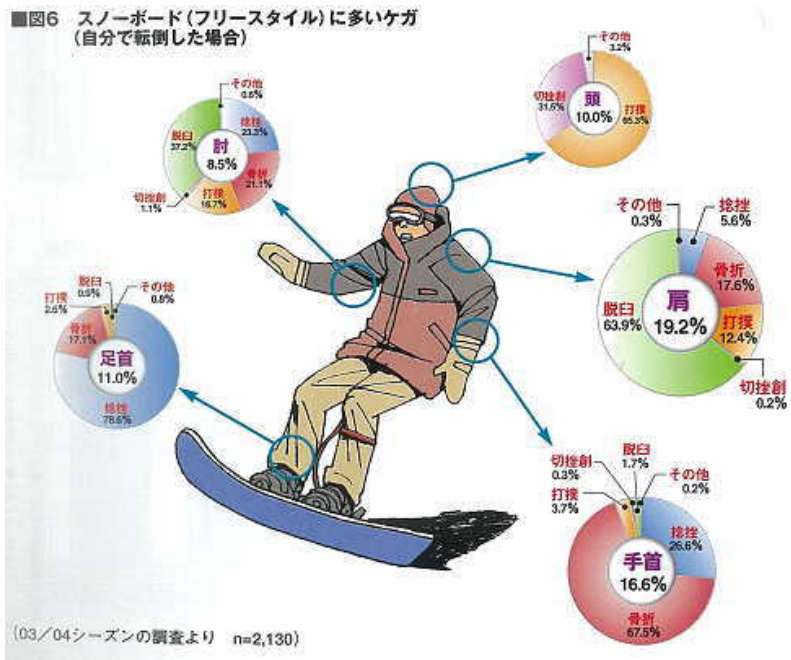
■図5　ショートファンスキーに多いケガ
（自分で転倒した場合）



（03／04シーズンの調査より　n=103）

スキー傷害の実態

- スノーボード外傷
  - 肩の脱臼
  - 手首の骨折
  - 足首捻挫



スキー救急法総論

- 救急法の原則
  - 自分自身を守り、急病人やケガ人を正しく救助して医師に渡すまでの応急手当
- 守らねばならないこと
  - 自分の身の安全
  - 生死判定は医師が判定
  - 医薬品は使わない
  - 治療行為は行わない
  - 必ず医師の診断を受けさせる

スキー外傷の救急処置

ただちに手当てが必要な場合

- 心停止（心室細動含む）
- 呼吸停止
- 意識障害
- 大出血

– 手当ての基本

- 観察/ただちに・・・か調べる/連絡/協力

スキー救急法

- 特殊性
  - 冬の雪山
  - 気象変化
  - スキー技術
  - ウェアー
  - 特殊運搬器具
  - 二重事故
  - 活動エネルギーが大きい
  - 保温

生徒への指導

- 救急車を呼んでもゲレンデには入れない
- パトロール、団体なら本部、グループならリーダーの電話番号を教えておく

先生として

- 安全を意識しないで怪我無く上達させてあげてください
- そのためには他人に迷惑をかけないマナーを教えてあげてください
- 二重事故防止と、保温、元気付けなら誰でも出来る
- 救助は、日頃の「訓練」が大事