

初心者ガイド

キャンモア流スキー用具のワンポイントアドバイス

- これからスキーを始めるあなたへ -

スキー（板）

スキーの長さ表示が自分の身長くらいがベスト。
スキーを立てて並ぶと、目の位置～首の位置で収まるはず
です。長すぎるとスキー操作が難しく、上達が遅れます。
小さなお子様でもエッジの付いたスキーを使って練習した
方が上達は早くなります。最近、店で売られているスキーは
ほとんどがカービングスキーといわれるもので、ターンがし
やすい形状となっています。でも真っ直ぐだって滑れるので
ご安心を！



ブーツ

とにかく履いてみて痛くない、緩すぎないものがベストです。
きついブーツでは足が痛いし、ゆる過ぎるブーツはスキーに
力が伝わりにくく、うまくスキーが回りません。
運動中脱げてケガの原因にもなり、とても危険です。
スキー靴を購入する場合、必ず本人が出かけて、時間をかけ
てフィッティング状態を確認してください。大きい靴の場合、中
敷きを外して厚手の靴下を履いてみる方法も試してください。



ポール（ストック）

ポールを逆さに立てて、リングの下を握り、腕を直角に
曲げ、脇につけた状態で構えられる長さがベスト。
ひもの長さが調整できるタイプがおすすめです。
ポールの持ち方はひもの下から手を通し、グリップ
と、ひもを一緒につかむよう握ります。
練習ではストックなしで滑る練習も有効です。スキー
学校でも両手を伸ばしてノーストックで滑走しますよ。



ビンディングの調整

ビンディングの調整は購入店で相談の上、事前に体格
に合わせた調整を確実にすることが大切です。ブーツと
金具の隙間が多すぎて、滑り出す前にすぐ外れるケー
スがあります。
調整は体力や骨の太さ、体重等を考慮して行います。
学校の規定によりアドバイスは致しますが、実際の調
整はご家庭でお願いいたします。



スキーに必要なグッズ



ゴーグル

帽子やキャップ



グローブ
（手袋）

ヘルメット



からだにあったスキー用具は 上達を早めます。

子供の場合、とかく成長や経済的な理由から大きめのサイズを選びがちですが、大き過ぎてスキーの操作ができずにスキーがいやになってしまうお子さんがいます。



ケガをしない、させないためにもからだにあったスキー用具を選ぶことは大切です。



ゲレンデに来る前に

ゲレンデに来る前に自宅で一度スキー用具を付けてみることも大事です。

ご不明な点は何でもお気軽にスキー学校のスタッフにご相談ください。

SAJスキー安全10訓

- (1) 準備運動忘れずに。
- (2) 無理なスピード事故のもと。
- (3) 自信過剰は事故のもと。
- (4) 睡眠不足はケガのもと。
- (5) 止まるな、休むなコースの中で。
- (6) 割り込みや無理な追い越しやめましょう。
- (7) 安全締具も調整しだい。
- (8) 服装整え安全第一。
- (9) もう一回、そこがスキーのやめどころ。
- (10) 事故なら無理をしないこと。



全日本スキー連盟公認校

キャンモアスキー学校

Address

北海道上川郡東川町西4号北43番地

Tel & Fax

0166 - 82 - 3650 【11月下旬～3月中旬】

URL

www.eolas.co.jp/hokkaido/canmore

E-mail

canmore@eolas-net.ne.jp