

クラブ・スキー協発展のために

スキー・スノーボード リーダーテキスト



新日本スポーツ連盟

全国勤労者スキー協議会

まえがき

この冊子「スキー・スノーボード リーダーテキスト」は1998年9月に発行された「クラブ・スキー協発展のために スキーリーダーテキスト」を改訂したものです。

兼ねてから改訂の要望があり、第30期総会方針で改訂に着手する事になっていましたが、様々な事情で発行が遅れたこととお詫び申し上げます。

リーダーテキストの改訂は今回で5回目となります。今回の改訂では前冊の主要な部分を生かしながら時勢に合わせて一部表現や記述の修正を行いました。

情勢については2022年現在でのスポーツを中心にしながら「新型コロナウイルス」「地球温暖化」「SDGs」について記述しました。

また、簡素化を目的として「新日本スポーツ連盟」の運動や加盟他種目の紹介、スキー協の規約・規定についてはホームページ等を活用して頂くこととし削除しました。

その上で、「スキーを安全に」と合冊することとしました。

2019年末から世界に広がった新型コロナウイルスが、2020年1月に日本でも発見され、2022年1月には第6波となる感染が急速に広がり、1日10万人の感染者が出る状況になりました。感染の波が来るたびに「緊急事態宣言」や「まん延防止措置法」が適用され、全てのスポーツ活動が“不要・不急”とされ、完全に止まり、社会生活も制限されました。発症する前の時期が感染を広げるため感染を防ぐことが難しいため厄介なウイルスです。

第6波ではコロナによる犠牲者が1万人も出ましたが、新たな変異株への置き換えが進み、感染者は下げ止まり感染者が増えている状況です。

同時に、2020東京オリンピックは、新型コロナウイルス感染拡大で1年延長になりましたが、感染拡大の中でも2021年7月に強行開催に踏み切り、感染爆発を生み出しました。また、立候補時の運営費が3倍にもなり、2022年2月の北京冬季では人権問題から政治的ボイコットが行われるなど、オリンピック憲章からの乖離が問題となりました。今後は、こうした開催への疑問の検証が求められます。

大きな転換点でもあるスポーツ界で、新たなリーダーテキストがスキー協運動の発展のための指針となることを確信しています。「スキー・スノーボード活動で主人公になる」ために、一人ひとりの会員が持てる能力を発揮して、このテキストを手は大いにスキー協を広げましょう。

2022年6月 全国スキー協理事長 小川 洋

目次

「リーダーテキスト」編

まえがき	1
青い空、白銀の世界に	4
いきいきしたクラブ活動のために	12
魅力あるスキー・スノーボード指導のために	17
新日本スポーツ連盟の役割と活動	23
スポーツ文化の発展をめざして	25
スポーツはどのように生まれ、発展してきたか	29

資 料

スポーツ基本法の前文・目的と基本理念	33
ユネスコ 体育・身体活動・スポーツに関する国際憲章	35
オリンピック憲章・オリンピズムの根本原則	38
2020地球温暖化ストップ!!スキーヤー宣言	39
新日本スポーツ連盟の出発宣言	40
新日本体育連盟創立宣言	41

「スキーを安全に」編

*目次は「スキーを安全に」編に掲載

あとがき	79
------	----

「リーダーテキスト」編

青い空、白銀の世界に

現在、雪上スポーツは多様に楽しまれています。これからも楽しんでいくために取り組みを継続していかなければなりません。全国スキー協の規約・目的には「スキーの歴史的遺産を継承発展」と記されています。ノルウェーのレディエ洞窟で見つかった壁画をS T Tバッチのデザインに使用し、現在のスキーに引き継がれてきた歴史に思いを馳せることができます。

ノルウェーの冒険家フリョフ・ナンセンは著書で「あらゆるスポーツの王者に値するスポーツがあるとすれば、それはスキーである」と表現し、広めました。ノルウェー地方で発展したノルディックスキー、アルプス地方で発展したアルペンスキー、それぞれにキーマンがいますが遊びの中からスポーツへと発展してきました。そのことがあり現在、私たちが多様に楽しむことができます。

厳しい冬の自然の中で、日本にスキーを使って滑る技術が伝わって111年がたちました。生活では厄介者の雪が、地域経済にも役立つことになりました。

一面の銀世界で、スキー、スノーボードを楽しみ、笑顔に包まれる空間は、日常から解放させてくれます。仲間との楽しい時間、雪をかぶった木々の中を散策する中で感じるもの、雪は何かを与えてくれています。スキー協のクラブが、こうした空間をつくれるよう、“楽しさを広げる”取り組みをしましょう。

スキー・スノーボードの楽しさを広げる全国スキー協

全国勤労者スキー協議会（以下、全国スキー協という）は、スキー・スノーボード愛好者の思いと情熱を実現するために、1969年の創立以来いろんな活動に取り組んでいます。

日本にはいろんなスキー・スノーボード組織がありますが、430万人（2021年レジャー白書）とも言われるスキー・スノーボード愛好者の中で、なんらかのスキー・スノーボード団体に組織されているのはほんの一部です。

スキー・スノーボードは一人でも行けるし、滑れます。しかし、生涯スポーツとして考えた場合、どうでしょうか。技術向上、安全問題、経済的なこともあるでしょう。一時期、気の合ったメンバーで行っても、なかなか継続的に活動するのは難しいようです。

全国スキー協は、スキー・スノーボードをやりたい仲間が自主的にクラブをつくり、楽しむために必要な費用、時間、いろんな制約を仲間とともにひとつひとつ克服して、もっとスキー・スノーボードが楽しめるようにしようとクラブに愛好者を組織し、始められたものです。それは、スキー・スノーボードに関わって愛好者が主人公になるということです。

こうしてできたクラブが、それぞれバラバラで勝手に活動していたのではたまたま気の合う仲間が集まったのと同じになってしまいます。そのため、同じ目的をもったクラブが力を合わせようと、各地にスキー協がつくられているのです。

全国スキー協の組織は、都道府県スキー協にスキー・スノーボードクラブが組織され、その各都道府県スキー協が集まって全国スキー協を構成しています。

スキー・スノーボードクラブは、愛好者の要求実現のたしかなよりどころとなり、一人ひとりが自発的に加入し、具体的にスキー・スノーボード要求実現のために活動する組織として、スキー協の一番基本となっている単位です。

このクラブが、都道府県スキー協のもとに「多様なクラブの共同と交流の場」として、「地域でスキー・スノーボードの普及と向上をめざす推進力」として、「地域でスキー・スノーボード要求の実現」を

めざし、「他団体との協力・共同の窓口」として活動しています。

全国スキー協は、都道府県スキー協の集合体としての独自性を持ち、スキー・スノーボードの魅力をひろげ、スキー・スノーボード技術という専門性を追求すること、そして、このような取り組みへの協力・共同を広げスキー・スノーボード界を民主的に変えていこうというところに、組織として活動する意義があります。

1995年1月17日に起きた阪神淡路大震災では兵庫スキー協が被災した子供たちをスキー行事に招待、2011年3月11日に起きた東日本大震災では「被災した子供たちにスキー行事で笑顔を」という思いで2012年から2016年までの5年間、岩手県八幡平スキー場と宮城県えぼしスキー場において「震災復興春休み子どもスキー」を開催しました。この取り組みでは延べ1,000名を超える子供たちが参加、参加したボランティアは500名を超え、全国から集められた募金は1,140万円になりました。

全国スキー協の取り組み

全国スキー協規約第二条には「健康で文化的な生活をめざし、スキーの歴史的遺産を継承発展させ、スキーを広く大衆のものとし勤労者の立場に立ったスキーに対する正しい考え方、スキー理論とスキー技術の普及と向上をはかる」と明記されています。これを現在の状況に当てはめると次のように要約できるのではないのでしょうか。

(1) スキー・スノーボードを文化として発展させるために

全国スキー協は、スポーツを「それは、万人の権利でなければなりません」と位置づけ、「体育・スポーツの普及と発展を願うすべての人」と、各種のスポーツ活動を進める新日本スポーツ連盟（以下、スポーツ連盟）に加盟し、活動しています。

全国スキー協は、スポーツ連盟の“スキー・スノーボード”という種目組織の一つとしてスキー・スノーボードの楽しさを広げる取り組みや、技術向上に向けて取り組んでいます。1969年2月に創立され、53年の歴史があります。

創立当初は12都道府県52名でした。一時期はスキーブームで会員が増え32都道府県300クラブ、6,500余名まで発展しました。

それは、全国各地のスキー協加盟のクラブが、国民の中のスポーツ要求の高まりの中で、広範なスキー・スノーボード愛好者の要求に応え、スポーツの自主的・民主的発展を促進する活動が一定の影響をもってきた結果でもあるでしょう。スキー・スノーボードが好きで、地域、職場などでスキー・スノーボードクラブに加入している会員が、より良いスキー・スノーボード環境をつくる取り組みの中で持てる能力を十分に発揮してきたからです。

現在は、政治・経済の状況や少子・高齢化、趣味の多様化などもあり、26都道府県に約170のクラブ、約2,500余名で活動しています。

全国スキー協は、憲法で保障された健康で文化的な生活をめざし、2,500年にもおよぶスキーの歴史を継承、発展させるという大きな視野と未来への展望を持っています。

スキー・スノーボードを多くの人が楽しめるように「スポーツ権」の確立をめざし、フェアプレー精神を育むスポーツ活動、技術や理論の向上の取り組み、スキー・スノーボードの安全のための活動はますます重要になっています。

(2) スキー・スノーボード関係者との協力・共同を広げよう

スキー・スノーボードは「気軽に」行けるスポーツでもありません。最近では「安く、近くで、短い期間」で、という「安・近・短」の傾向が一層強まっています。高速道の高い料金や用具、リフト料金な

どを考えると不況時には最初に切り捨てられるスポーツになりがちです。スキー・スノーボードをしたいという要求が押しつぶされているようです。日本は、競技専用コースもなく、競技に関わるコーチや指導者は、活動費確保に苦勞しており、企業に頼っているのが現状です。しかし、企業のスキー部は業績の犠牲になり、「廃部」に追いやられる所も出るなど、選手やコーチは無権利状態です。国は、社会体育指導者資格認定制度は作ったものの、予算は無く、制度内容も問題が多く、スキー・スノーボード団体に頼るだけで何の保障もありません。

“スポーツは権利”が明記された「スポーツ基本法」

2011年6月に“スポーツは権利”と明記され『スポーツ基本法』が制定され、8月24日に施行されました。

今まで私たちスポーツ連盟が主張していた「スポーツは国民の権利」という考えが国の基本施策になったのです。

(3) スキー・スノーボード技術・指導法の研鑽をしよう

スキー・スノーボードを通じてクラブに加入してきた会員は、多様な技術向上の要求を持っています。スキー・スノーボードという専門クラブとして、クラブ全体が高い目標をもち、その目標に向かって科学的、計画的な活動が重要です。

クラブ相互の練習やトレーニングの交流など、工夫をした取り組みで、会員の持てる力をいかに発揮してもらうことです。「だれでも向上できる」という取り組みには、スキー・スノーボード技術や指導法の研究が重要な鍵をにぎっています。

スキー・スノーボード技術は変化、発展しています。技術を固定的に考えず、科学的にとらえ実践し、普及への指導法を確立するという「スキー・スノーボードを科学する」ということに、自らが「主人公」として取り組めるのはスキー協ならではの特徴です。

全国スキー協では、広く世界の技術、理論にも視野を広げ、学ばなかで、各地で指導活動を行ってきた歴史があります。現在、「基礎技術の発展形態がトップ技術にもつながる」「初心者からトップスキーヤーまでの統一的で一貫した」指導法を確立、実践し、指導員養成をおこない指導活動を行っています。

スキーの醍醐味を堪能する山スキーの普及にも精力的に取り組むとともに、山スキーリーダーの養成をおこなっています。また、競技力向上に向けたレーシングキャンプ、スキー・スノーボード競技大会を開催し選手の育成にも目を向けています。

スキー・スノーボード技術、理論を学び、技術向上のための取り組みがスキー・スノーボードの専門種目として活性化の源です。

(4) スキー・スノーボードと自然を考えよう

深い山岳地方でスポーツをする時、その山々を考えないわけにはいきません。酸性雨、雪、霧による木々の立ち枯れ、リゾート法を楯にした乱開発による森林破壊、地球温暖化傾向などについては、防止策が国際的にも論議され、自然環境保護の具体策が実行されはじめています。

日本は、低山にも多くの積雪があるという特徴があるため、スキー場がこうした自然環境の犠牲の上になりたっているという一面もあります。それは、「スキー・スノーボードが儲かる」とした企業が、資本にものをいわせた開発の結果と言えます。また、アルペン偏重の結果とも関係しているのではないのでしょうか。その意味でも、山スキーやノルディック系のクロカン、ウォーキングスキーなど多様な要求に応える取り組みが、クラブレベルで行なうことがこれまで以上に大切になっています。

スキー・スノーボードという種目が自然破壊を招くものでも、スキーヤー・スノーボーダーが自然破壊をおこなっているものでもありません。しかし、「地球規模で考え、地域で行動しよう」というスロー

ガンもあるように、スキーヤー・スノーボーダーの側も自然保護を考えた取り組みが必要になってい
ます。スキーヤー・スノーボーダーにとって大変大きな課題と言ってもいいのではないでしょう
か。

地域の環境や自然に目をむけ、リサイクルや日常生活でのエネルギー消費、ディーゼル車の使用な
ども考えなければならない時期にきているのではないのでしょうか。

国連は2015年9月の国連サミットで持続可能な開発目標（SDGs：Sustainable Development Goals）
を加盟国の全会一致で採択しました。2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標で、17の
ゴール・169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない（leave no one behind）」こ
とを誓っています。

SDGsには17の目標があります。1、貧困をなくそう 2、飢餓をゼロに 3、すべての人に健康と
福祉を 4、質の高い教育をみんなに 5、ジェンダー平等を実現しよう 6、安全な水とトイレを世
界中に 7、エネルギーをみんなに、そしてクリーンに 8、働きがいも経済成長も 9、産業と技術
革新の基盤をつくろう 10、人や国の不平等をなくそう 11、住み続けられるまちづくりを 12、つく
る責任、つかう責任 13、気候変動に具体的な対策を 14、海の豊かさを守ろう 15、陸の豊かさも守
ろう 16、平和と公正をすべての人に 17、パートナーシップで目標を達成しよう
です。スキー協としてもやれることから取り組んでいきましょう。

今、世界各地で豪雨、台風、熱波、干ばつ、海面上昇などの「地球温暖化・気候危機」に直面してい
ます。局地的な線状降水帯

による豪雨や豪雪、猛暑な
どは日本でも起こってい
ます。新型コロナウイルス
などの新しい感染症の出
現も森林破壊や地球温暖
化が背景にあります。国連
の気候変動に関する政府
間パネル（IPCC）の最
新の第6次報告書（2021年
8月9日）は、人間活動に
おける地球温暖化は「疑う
余地がない」と断定しまし

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



た。2021年のノーベル物理学賞は気候変動や気象現象を調べる数値モデル研究に与えられました。67年
には、二酸化炭素濃度が倍増すると地上の平均温度が2.4度上昇することを示しました。

日々の天気予報から将来の気候予測迄が可能になり、「10日先の予報がほぼできるように」なりました。

国連IPCCは、温暖化による環境破壊をくい止めるためには、気温上昇を1.5度以内に抑え込むこ
とが必要と示し、2050年までにCO₂排出ゼロにするために、日本は2013年に比べて62%の削減が必要
と、提言されています。

若い人たちがこうした将来への不安から、行動に立ち上がっています。スウェーデンのグレタ・トゥ
ンベリさんは2018年8月、15歳の時に「気候のための学校ストライキ」の看板をかかげ、より強い気
候変動対策を求めてスウェーデン議会前で訴えて知られるようになり、他の学校も「未来のための金曜日」
の気候変動学校ストライキ運動に発展しました。日本でも2019年9月、白馬高校の生徒が主体となっ

た「Hakuba SDGs Lab」によって白馬村でも気候マーチが行われ、2019年12月には白馬村の「気候非常事態宣言」につながったことから、令和2年環境白書に「若者の気候危機への行動」として浜松開誠館中学・高等学校と白馬高校の生徒の活動が掲載されました。浜松開誠館中学・高等学校では、長野県白馬高等学校と「教育連携に関する協定」の協定を締結し、2019年9月と12月、世界的な気候変動アクション「気候マーチ」に生徒が主体的に400人規模で参加し、気候変動に対する対策の重要性を訴えるなど、取り組まれています。

スノースポーツにとって地球温暖化はとても重要な課題です。学習会やセミナー等で学習し、他団体とも共同して取り組んで行きましょう。

(5) 豊かな人間関係をはぐくむスキー・スノーボードクラブを

スキー協のクラブでは「オーナーとお客」という商業スポーツクラブとは違い、スキー・スノーボードを通じて会員同士が対等平等に交流でき、自由に学びあうという人間関係を重視した運営を行う中で、豊かな人格形成のために自己表現ができる場です。まさに、全会員が主人公となります。

クラブでは、シーズンでのスキー・スノーボード行事はもちろんのこと、頭と体のトレーニングや他のスポーツも積極的に取り入れましょう。スキー・スノーボードはシーズンスポーツですから、オフシーズンの取り組みも含めた、通年の活動が大変重要です。また、内々の取り組みにならず、広くスポーツ界、スキー・スノーボード愛好者に目を向け、新会員を迎えるなどでクラブの拡大・発展への夢や展望を持った計画的な活動を行うことが重要で、スポーツ権確立への第一歩となります。

さあ、あなたもスキー協のクラブでスキー・スノーボードの楽しみをおおいに広げましょう！

スキー協の組織制度

全国スキー協には以下の組織制度があります。

(1) 公認資格者制度

①スキー・スノーボード指導員制度

スキー・スノーボードという専門クラブにおいて、指導員が果たす役割は大きなものがあります。スキー・スノーボードは、適切な指導があれば誰にでもできるスポーツです。しかし、スキー・スノーボードをしたことがない人は非常に大変なものと考えていたり、経験者でも、もうこれ以上は上達しないなどとあきらめていたりします。こうした時スキー協の、指導員の実践内容や、スキー・スノーボードについての適切な助言ができれば、あらたな意欲が湧いてくるものです。

地域に根ざしたクラブレベルでの指導員の活動は、スキー・スノーボードを生涯スポーツとして続けていくための基本的活動です。全国スキー協では指導員制度にもとづき、指導員養成を積極的に行なっており、現在600名の指導員が登録しています。だからこそ、「親切で熱心」、なによりも「安全に、楽しく、早く、うまく」なると言われているのです。

○スキー指導員制度

指導員 初級指導員

中級指導員

上級指導員

○スノーボード指導員制度

②山スキーリーダー制度

自然の山野を登り、滑降する山スキーは、誰もが憧れるでしょう。しかし、山スキーは自然の山野が活動領域となることから、雪山での生活の知識、技術を必要とします。

「まず安全に、仲間と楽しく山スキー」をモットーに、山スキーの普及と向上のために山スキーリーダー制度を制定し、リーダーの養成を行っています。

③コースセッター制度

アルペンスキー競技の普及と技術向上、統一的な旗門セットの習得を目的としてアルペンスキー競技のルールや競技会の運営方法、旗門セットに関する技術を深く学び、競技スキーの楽しさ、すばらしさをより多くのスキー愛好者に広める役割を担っています。

(2) 安全対策と各種共済制度

「安全」活動はスキー協の原点です。これまで「安全で楽しいスキー」の普及に力を入れ、指導員養成時にも「安全」の課題が単位として組みこまれ、「スキーの安全」のテキストを発行、スキー場安全調査活動、行政への働きかけを行うなど、一貫して重視してきました。また、「全国スキー安全対策協議会」にも一役員を派遣し、多くのスキー・スノーボード関係者とともにスキー・スノーボード愛好者の安全確保について活動しています。

また、次の共済制度もつくっています。

①傷害対策基金

事故を起こさないための事前の取り組みとともに、不幸にして事故にあい、また事故を起こしてしまった時のために、その費用負担をできるだけ軽減しようと、会員が互いに助け合い、小額の掛け金で有利な給付を受けられるよう独自の「傷害対策基金」を設け、運用しています。

②搜索・救出基金

山スキーでの事故の場合は、搜索や救出に大変なお金がかかるのが実態です。緊急時のために、山スキー計画書の提出とともに「搜索・救出基金制度」を設け、山スキーの普及と発展に取り組んでいます。

③賠償保険

スキー・スノーボードでの事故は賠償問題となる場合もあり、民間の保険会社と提携した「賠償保険」の取次ぎも行っています。

なによりも、これらの取り組みを通して、会員の「安全意識」の高揚が最も大切です。

(3) 各種部会

①技術部会

都道府県の技術部員から選出されたブロック技術部員によって構成され、定期的にスキー技術の研究、理論の実践や、スキー教程の普及・伝達などを進めています。技術部会での内容は都道府県に伝達され、それぞれの県で深められ部会に集約されています。

②競技部会

競技スキーの楽しさの普及と競技力の向上をめざして、レーシングキャンプの開催や全国競技大会の運営指導とともに、コースセッターの養成もおこない、クラブレベルで競技に親しむ機会を増やすことなどが取り組まれています。

③山スキー部会

全国スキー協の特徴ともいえる分野です。スキーはゲレンデでおこなうものという固定観念にとらわれず、ゲレンデを離れ山野にスキーの醍醐味を求め、大自然に親しむ山スキーの普及・向上に努めています。また、用具、気象、安全対策などの研究やテキスト作成、山スキークラブづくりを進めています。

1996年6月には山スキーリーダー制度を設け、山スキーリーダーの養成・認定、研修を本格化しました。

山スキー部では海外での山スキーや毎年全国山スキー交流会を開催しています。

④スノーボード部会

スノーボードの専門部としてスノーボード愛好者の交流と技術向上を目的に活動しています。

スノーボード部では「スノーボードフェスタ」「スノーボードクリニック」「スノーボードファイナル」と銘打って年に3回の交流行事を兼ねた指導員養成・検定会を開催しています。

(3) 主な取り組み

①競技大会

専門組織として競技大会の位置づけは重要です。スキー・スノーボード技術はスピードと操作の合理性追求の中で常に変化発展してきました。競技大会で勝つために用具の開発と併せて先鋭的な技術が研究開発されています。競技大会で結果につながった技術は数年後にはかみ砕かれた技術として一般スキーヤー・スノーボーダーに普及されます。

スポーツにおける競争は『相互に認めあった明文化されたルールとフェアプレー精神のもとで行われることによって、野蛮な闘争でなく、人間的な文化としての価値』を発揮するものです。フェアプレーはプロ、アマの違いや競技レベルを問わず、すべてのスポーツにおいてもっとも重要な課題です。「勝利のために手段を選ばず」という風潮が根深くある中で、こうした競技のもつ積極的な考え方を広めるために、「全国スキー・スノーボード競技大会」を主催し、充実させてきています。

クラブ会員の多様な技術向上の要求に応えるとともに、競技力の向上は専門組織の重要な側面です。高い目標と計画をもって、クラブ相互の練習やトレーニングの交流などの活動が、競技水準の向上のみならずクラブ活性化にもつながるものです。

②デモンストレーター選考会・スキーテクニカルコンペ

技術部が主管となり教程技術を含めてスキー協会の技術向上と新しい技術リーダーの発掘と育成を主眼として毎年デモンストレーター選考会・スキーテクニカルコンペを開催しています。

自分のスキー技術を客観的に判断する良い機会となっています。

③機関誌「スキーマイト」の発行

スキーマイトは、会員自身が編集・発行している“機関誌”です。各地の会員が登場し、生きいきしたクラブ活動を誌面に反映させて、クラブ活動を応援しています。また、スキー・スノーボード界の出来事にも取材を行い、豊かな紙面づくりに努力しています。そのことは、スキー・スノーボード愛好者の多様な要求を実現し、スポーツ権をさらに広げることになり、内外から注目され、影響力も大きくなってきています。

④スキー、スノーボード教程、山スキーテキストの発行とビデオ制作

全国スキー協では、スキー文化を継承・発展させていく“歴史の担い手”として、会員の英知を集め、実証的に実践・研究を積み重ねた指導法「スキー教程」を発表してきました。このことは、会員とスキー・スノーボード愛好者の技術向上の要求の中で、自分たちがスキー・スノーボードの主人公であるという自覚の表れです。

これまで全国スキー協では、『働くもののスキー』『楽しく、早く、うまくなろう』『楽しく、早く、うまくなるスキー』『新体連スキー教程』と、指導教程を発行してきました。また、16ミリ映画も『楽しく、早く、うまくなろう』と『白のエチュード』を自主制作してきました。

そして1994年10月には、スキー教程をビデオとセットで発行するという画期的取り組みを行いました。このスキー教程とビデオは指導員、クラブの活動とあいまって共感を呼びました。

2004年には1994教程をよりカービングスキーに対応させ「体軸の傾き」をテーマとした教程を発行しました。B5サイズ、オールカラーページ+DVDセットとしました。

2004年に発表した教程では「体軸の傾き」をテーマに「内向傾ターン」というカリキュラムを発表しましたが内スキーを意識するあまりに外脚が軽くなる傾向がありました。そこでスキーの根本である外脚荷重をしっかりと伝えるために2018年9月に現在の教程を発表しました。

また、2012年にはスノーボード教程を作成しスノーボーダーの技術向上に取り組んでいます。

⑤スキー・スノーボードをとりまく環境改善にむけて

私たちはスキー・スノーボードの専門組織として、全国スキー・スノーボード競技大会、指導員認定制度やスキーシンポジウムなどの取り組みとともに、スキー・スノーボードをとりまく環境全体を視野に入れ、スキー・スノーボードをする条件を上げていくために「リフト料金の子供・障害者・シルバーへの割引き」の取り組み、スポーツにギャンブルを持ち込む「サッカーくじ」反対、国のスポーツ予算の増額をもとめ「消費税の廃止」、「スノースポーツにおいて世界選手権大会、オリンピック・パラリンピック等国際大会への選手派遣の拡大についての請願署名」、自然保護、核兵器廃絶など平和を守るための活動と、多様な取り組みをおこなっています。

しかし、実現のためには、他のスキー・スノーボード団体、スキー関係者、研究者・コーチなど、スキー・スノーボード愛好者やスポーツ関係者との協力・共同の取り組みを拡げることが大切です。

スキー・スノーボード人口は2021年時点で430万人ともいわれています。スキー・スノーボードの人気は、何よりも自然を対象に、雪山の中でおこなうスポーツということにもあるでしょう。しかも、その方法によって楽しみ方はいろいろです。山スキーやフリースタイルなど、アルペン系の楽しみ方の幅がどんどん広がっています。また、着実に「歩くスキー」が普及し、競技大会も数多く開かれるようになっていきます。

これらに加えて、スノーパラグライダー、スクートやファンスキーなど、他の種目と違って、その楽しみ方、技術の普及などはかなりの幅と速度をもって多様化していると言ってもよいでしょう。

このような状況を考えると、スキー協の活動は日本のスキー・スノーボード界で大変重要な役割をもっており、より大きな広がりや速度が求められています。

こうした取り組みを発展させてこそ、スキー協の役割が果たせるでしょう。

⑥サマーセミナー

全国スキー協では2年に1度、各ブロック持ち回りで「サマーセミナー」を開催しています。

その時々々の情勢に合わせて環境問題からスキー技術まで、組織内はもとより各界の著名人を講師に迎えて学習交流を行っています。

いきいきしたクラブ活動のために

全国スキー協には、2022年5月時点で各都道府県に約170のスキー・スノーボードクラブが加入しています。これらのスキー・スノーボードクラブのほとんどは自治体を中心に組織されている、いわゆる「地域クラブ」です。その他に、職場を中心に組織されているクラブや、全県的な目的別クラブとして「ジュニアクラブ」、「山スキークラブ」、「レーシングクラブ」「スノーボードクラブ」などもあります。

これらのクラブ活動やクラブそのものについて、実際にはさまざまな目的や活動があり、私たちスキー協のクラブは結成以来、今日までの活動の歴史の中で独自の発展をとげてきました。

スキー協は都道府県スキー協とクラブが要（かなめ）

全国スキー協は都道府県スキー協の集合体です。この都道府県スキー協に各クラブが加入しています。クラブは、スキー協の活動単位の基本となっているのです。

こうしたクラブをまとめる都道府県スキー協は、

- ①各都道府県のスキー協運動の中心として、スキー・スノーボード分野で各地のクラブを基礎に、普及と向上に取り組む。
- ②クラブ運営や取り組み、クラブ間の交流やクラブ活動の活発化のために援助する。
- ③スキー・スノーボード要求の実現に向けて、クラブの結成を促進し、組織を拡大する。
- ④各都道府県で、広範なスキー・スノーボード関係者や研究者と協力・共同し、スキー・スノーボード、スポーツ界の民主的発展のために取り組む。
- ⑤スポーツ連盟のスキー・スノーボード部門として、他種目とも連携し、スポーツ界全体に視野を広げスポーツ環境の改善に向けた取り組みを行う。

という役割を持っています。こうした都道府県スキー協に組織されたクラブだからこそ、地域や職場に責任を持って取り組みができるのです。

スポーツ連盟・スキー協の要は都道府県スキー協と組織されたクラブです。組織の基本というだけでなく外部にむけた運動の基本的単位です。地域、職場でクラブが活動してこそ、スキー協の運動は発展するのです。クラブは、責任をもつ「地域」「職場」の要求に応えることを実際の取り組みで示すことです。

クラブは身近なもの

クラブ会員にとっても、地域、職場の人にとってもクラブが身近でなければ発展しません。ここでは、クラブを組織する範囲の「地域」といった場合、「行政区」や市町村などとなりますが、沿線別などの社会環境や市内、郊外などといった生活環境の違いなどによることもあります。そうしたことが身近さでもありますし、運営において全クラブ員が必要とされている実感があること、自分のものと感じられる日常活動が大切です。スポーツが日常的になることと同じように、クラブ活動も日常生活の中で行えるようにしたいものです。会員が広範囲になっているクラブは、会員とも相談しながら会員の身近なところにクラブを作っていくように考えてはどうでしょうか。

専門クラブとしての運営のポイント

スキー・スノーボードという専門クラブの運営をすすめる上で、会員同士が互いに理解し、ともに

努力し、いきいきとしたクラブ運営に役立つよういくつかの点に注目しましょう。

①スキー・スノーボードの多様な発展を展望したクラブ運営を

スポーツとして、スキー・スノーボードを科学し、クラブ運営にもそれを反映させる。

②チームとクラブの違いをとらえた運営に配慮する。

会員の多様な要求と条件の違いを統一した運営。

③人間的な成長をクラブ活動を通じて

クラブへの加入にはさまざまな動機がありますが、根底には「存在をアピールする」「役にたいたい」「学び、交流したい」などの意識があります。

④社会的存在としてのスキー・スノーボードクラブの確立

自主的、民主的なクラブにふさわしく、会員からも周囲からも信頼されるクラブ

⑤会員の能力を発揮した創造的クラブ活動

こうした点に注目し、新鮮で魅力あるクラブ活動をおこない、新しい時代にふさわしいスキークラブにしましょう。

他のスポーツでは、日常的に練習会があり、一年中技術向上に努力し、競技会への参加があるのに対して、スキー・スノーボードは年に3～5回、10日前後スキー・スノーボードに行くのが一般的です。年2回というクラブ員も珍しくありません。しかも、長くて6ヵ月、短い地方ですと2、3ヵ月がシーズンです。あとの半年はスキー・スノーボードには関係ない過ごし方になりがちです。

上達するには「意欲」と「高い目標」を持つことが第一に必要です。そうした意欲に応え、継続できる運営を工夫しましょう。この際大切なことは、クラブ員全体の技術が上達する方針だからと言って、「少数の伸びるメンバーの足を引っばらず、どんどん伸ばす応援をすることでクラブの力になってもらうことを考える」ということです。もう一つは、「正しい練習法で楽しく練習を続ければ、誰でも上達できる」ということです。

スキー協はこれまで「楽しく、早く、うまくなる」スキー・スノーボードをめざし、指導法の研究に努力、実践を重ねてきました。こうした中で「安全に、早く、うまくなる」との評判を得るようになっていきます。指導員を中心に、よく研究し、工夫し技術向上に励みましょう。

スキー・スノーボード行事もマンネリにならず、行ったことのない場所に行ったり、競技や山スキーに挑戦するなど、高い目標をもつことがプラスになるでしょう。

クラブ活動の実際

スキー・スノーボードという専門種目のクラブですから、会員はもちろん会員外にも開かれたスキー・スノーボード「例会・行事」の開催がなければなりません。そしてクラブ運営の基本には「運営は民主的に、人間関係を重視」「例会・行事」におくことが必要です。こうしたクラブの運営のポイントは「三つの中心」「三つの大切」（別項参照）に要約されて実践されてきています。これまでの各地のクラブ活動の実践から、基本的な点について見てみましょう。

クラブは「加入、脱退が自由」なものですし、企業や労働組合、政党とは異なり、時には「有能な」（有能過ぎる）リーダーの存在がクラブ発展にマイナスになったり、事務局や運営委員会のみの奮闘が必ずしもクラブを発展させないことさえあります。というのも、クラブの目的が、一人ひとりのクラブ員が主人公となって要求の実現、会員間の人間的交流にあるからです。

ワンマン運営が当初は必要な時もありますが長続きしませんから、2人から3人、3人から5人へと集団運営に早く切り換えます。20人程度までは全員参加で運営し、「全員発言」「全員一致」を目

標にすすめ、役割は原則として全員で分担、例会の会場とり、司会や記録、その他も複数での回り持ちで行いましょう。次第に適任者が判って、おのずと分担が決まってくるでしょうが、マンネリになることを避け当初のやり方を忘れず「誰でもできる」と常に新人登用、交代を習慣づけると、思わぬ持ち味を発見することにもなります。希望者が自発的に他の人に呼びかけてやるという雰囲気大切です。

三つの中心、三つの大切

このような目的をもったクラブ運営には、次のようなポイントを重視したいものです。

それは、生き方中心、励まし中心、例会中心の三つの中心と、連絡重視、批評重視、新人重視の三つの大切です。

生き方中心——成長したいという会員の要求を運営の中心をおくことです。クラブは生き方の発展を通じた仲間との出会いの場であり、「見えない自分」とも鮮やかに出会う場でしょう。

励まし中心——そしてそのなかで仲間を励まし自分を励ますことです。認める。信用する。協力協同して取り組みましょう。

例会中心——クラブは討論と合意での運営が必要です。つまり集合民主主義（直接民主主義）に徹した運営を中心にするのです。

連絡重視——クラブは構成メンバーとの連絡が切れたり弱まったりしないことが大切です。例会に参加出来なかった仲間にも連絡をとることで、参加意識を持続できるし、次の集まりに参加意欲も出ます。会報の送付や誌面への登場なども大切です。

批評重視——批評とは自分の意見を客観的に考えることにもなります。「私はこう考える」という意見を大切にしましょう。それは他の発言を大切に聞くことにもつながり、小数意見も大切にすることにもなります。そして批評が嬉しく受けとめられる雰囲気をつくることはとても重要です。

新人重視——新人の加入はクラブ・組織発展のバロメーターでもあります。運営の新鮮さは新人の加入によって増大します。新しい人生体験をもった仲間は、クラブのマンネリを打破する一番の新風です。新人の加入と定着率の大きさはクラブの新しい発展につながります。

(1) クラブ運営は役員会で

会員が多くなると、規約にもとづき役員会において運営するようになりますが、①役員会でなにかも決めないようにする、②どんどん新しい人が役員になる、という原則を守り、役員を選出は必ずしも「前役員推薦」とはせず、全クラブ員を対象にして選ぶのも良いでしょう。行事などは、中心メンバーに役員でない「実行委員会」を設けてやっていくのも一つの方法です。

規約は約束ですから、規約がないと団結の基準があいまいで、ともすれば古い人、技術の高い人、うるさい人のみが幅をきかずバラバラのクラブになりかねません。また、新しい人が入ったときにも困るし、入ってからこんなはずではなかったのに、ということにもなります。

クラブの規約は、そのクラブの現状に則したもので、誰にでもわかるものでなくてはなりません。結成の時からよその真似をして理想的な規約を作っても、数年後には無視されたり形骸化してしまいます。規約には共通認識、守るべきこと、目的、会員、活動内容、運営方法を載せますが、禁止とか処罰などはないのが普通です。

クラブ発展の鍵は「民主的運営」です。民主的というと多数決のように考えがちですが、ここでは「全員一致」をめざし、「一人ひとりの要求実現」に、「全クラブ員が条件と能力におうじて」活動するという高い次元の民主主義を指しています。「自主的」で「自立」した組織として、自律、自治が確立していることです。現在は「ガバナンス」の確立が求められています。

(2) クラブ財政を重視しよう

人が集まり、活動をすればお金がかかるのは当たり前です。会議の時のお茶やお菓子類、事務所にしている人の家の電話代、役員会を公民館や喫茶店で開くこともあるでしょうし、役員ともなると交通費も余計にかかります。こうしたことのために会費を集めます。また、「一般募集」行事の案内チラシ、会員募集のリーフレット作りは、クラブの当然の取り組みです。ニュース（機関紙）発行や発送など、クラブの活動にはいろいろお金がかかります。こうしたクラブ活動のための費用は、基本的にクラブが保障するようにしましょう。そのために「会費」を集めます。クラブ収入には「会費」と「行事収入」が考えられます。勿論、集めた会費の収支はきちんと、定期的に全員に報告するのは当然です。

会費は、最初の1、2年やってみるとどのくらい必要かわかってきますから、皆で話し合い決めると良いでしょう。この会費の状況をみれば人の動きがわかり、活動状況とクラブの性格もわかり、活動のバロメーターともなります。

「行事収入」は、クラブ活動の再生産に使われるものです。ですから、営利企業の「儲け」とは違うと考えるべきでしょう。

会計係は、お金の動きを通じてクラブ会員の状況を一番良く知っているし、客観的に見られるのですから、常に役員会や例会にその状況を報告し、長期的な財政計画も含めて、おおいに話し合しましょう。

(3) 機関紙は会員を楽しくするもの

クラブ機関紙は、発行自体が楽しいものです。会員がクラブ活動の主人公として紙面に登場できるからです。会員と会員が機関紙をつうじて結びつきが深まり、交流できます。

そこが、クラブ活動の基本と言われる由縁です。会員が増えてくれば、連絡網をつくり役割分担を行い運営します。そうとなかなか全体が見えにくくなってきたり、他の会員の動きがつかみきれず、連絡が届かなかつたりということが起こりがちです。機関紙は同じ内容で、全ての会員に伝わるだけでなく、会員を増やすためのクラブ紹介にも使えます。

会員が主人公という状況を機関紙で作るあげることです。会員や関係者の名簿からはじまって、行事や役員会の出席者や内容、反省、感想など。できる限り、一人ひとりの会員の動きがわかるようにすることが大切です。また、希薄になりがちな加盟、関連団体との関係や取り組みなどもきちんと掲載しましょう。

機関紙は定期発行していくと「記録」ともなります。ますます、待たれる機関紙になるでしょう。そうなればそのクラブは必ず発展します。クラブ発展の陰に“機関紙あり”です。

(4) 技術向上に指導員の役割は欠かせない

専門種目クラブでの例会・行事にとって、指導員の役割は大変重要です。スキー・スノーボードは自然の中で、用具を駆使して楽しむスポーツです。初めての人にとってはスキー・スノーボード用具をどのように使いこなすか、操作するかが、好きになるか、嫌いになるかにかかっているといてもいいのではないのでしょうか。こうした最初の出会いに指導員が深く関わってきます。

適切な条件で、用具の性能を発揮することで楽しさも広がります。経験と技術をもった指導員がクラブにいるか、いないかではクラブの発展に大きく影響します。指導員は、安全で「楽しく、早く、うまく」なるよう自分のもてる技術を伝える情熱を持っています。常に指導員養成を念頭においた運営を心掛けないといけないでしょう。指導員が複数いれば、互いの指導経験を交流、研鑽して指導員のレベルアップも計れるでしょう。

(5) 多様な取り組みで一年をつうじた活動を

スキー・スノーボードはシーズンスポーツです。雪がなくなり、滑れなくなると寂しくなりますが、このオフの時期の過ごし方でクラブの発展にも明暗ができます。オフシーズンには、多くのクラブが他種目のスポーツ（登山、水泳、テニスなど）に組み込み、冬のシーズンに備えるという傾向にあります。また、クラブ総会や学習会など、シーズン中にはなかなか出来ないことをしています。

シーズンが終わったらクラブ活動も「一休み」にしないでオフシーズンこそ、活発な取り組みで、活動範囲を広げ、あらたな活力にしましょう。シーズンの取り組みはオフシーズンで決まるとも言えます。

- ①他種目のスポーツやスキー・スノーボードに関わるトレーニングをクラブで行いましょう。技術向上や安全のためにも欠かせません。講習会への参加、他種目のコーチ派遣も依頼するなど意識的に行います。
- ②クラブのあり方を話し合い、方針を決めるクラブ総会を開催します。クラブ活動を考え、これからの取り組みを決める総会は必ず開催します。
- ③参加できる講習会は、コーチ養成の講習会に代表を送ったりすると良いでしょう。スポーツ連盟を活用してきちんとやりましょう。
- ④他クラブとの交流。一般会員が交流できることが大切です。こうした取り組みで自分のクラブの良い点や吸収すべきことなど、クラブ運営を考えるきっかけができます。他クラブとの交流は、自分のクラブを考え他クラブの事を知ることが喜びとなり、クラブやクラブ会員を一段と成長させることにつながります。
- ⑤スポーツに限らず視野を広げよう。「スキー・スノーボードだけしか知らない、話せない」とならないように、他の分野へ視野を広げることでクラブ活動も豊かになるでしょうし、指導時の表現なども豊かになり、幅が広がるでしょう。
- ⑥新会員こそクラブ発展の鍵。

毎年新しい会員が入る。これはいきいきしたクラブ活動の第一歩です。新しく入った人は大きなプラスです。この新入会でクラブが大きく前進するかもしれません。新たな会員は、これまでにない発想や熱意があります。スキー・スノーボードの楽しさとスキー協の取り組みを薦める仲間です。

「仲間が増える」ことほど嬉しいことはないでしょう。

- ⑦夢を持ち、目標を持つことが、大きなしっかりした組織を作る出発点です。そして、目標や理想に向かって、あきらめずに進んで行くことがクラブ全体のものになると、クラブ活動も生き甲斐となるでしょう。失敗は成功のもと。何もしなければ失敗はないのです。試行錯誤によって成長していくのですから、会員の活躍を暖かく見守ってやりましょう。

さあ！新しい時代にふさわしく新鮮で、魅力あるスキー・スノーボードクラブをつくりましょう。そして、日本のスキー・スノーボード界の一翼となりましょう。あなたの協力が必要です。都道府県スキー協、全国スキー協はあなたの活動をサポートします。

魅力あるスキー・スノーボード指導のために

スキー・スノーボードは、始めるきっかけと少しの援助があれば誰でも楽しめるスポーツです。小さな子どもから年配者まで、各年代においてそれぞれの楽しみ方ができます。大変魅力ある、奥深いスポーツでもあり、始めると「やみつき」になるでしょう。

雄大な自然の中で、科学の粋をあつめた用具を使って行います。また、気の合う仲間とともにスキー・スノーボードをすることほど、心がやすらぐことはないでしょう。スキー協の指導員は初めてスキー・スノーボードをする人のきっかけから、さらに向上を目指す人の援助をすることなど、大切な役割を持っています。

スキー協の指導員が広範な知識と、しっかりした人生観をもっていないと、スキー・スノーボードをつうじて雪の山野で人間性の回復と自然にかかわる生き方について考えてもらう、絶好の機会を失うことになってしまいます。

さて、その指導員とはどんなことをするのでしょうか？「もう一度あの指導員に教わりたい」と言われる魅力あるスキー・スノーボード協指導員の活動について考えてみましょう。

(1) スキー協指導員の基本的な役割

スキー協の指導員は、スポーツ組織における技術指導という役割を持っています。ですから、スキー協の指導員制度は、技術の上達度に対して与えられる勲章制度ではなく、科学的系統的指導法にもとづくスキー・スノーボード指導を公的に認める制度です。資格を取っただけでは意味を持ちません。もちろん、「スキー協の顔」として活動するわけですからスキー協の規約、方針、指導員規程に基づく献身的な活動を他のクラブ会員の模範となって実践して初めて、指導員資格は「珠玉の輝き」を発することができます。

全国スキー協規約第2条には『スキー協の目的』として、「健康で文化的な生活をめざし、スキーの歴史的遺産を継承・発展させ、スキーを広く大衆のものとし、勤労者の立場にたったスキーに対する正しい考え方、スキー理論、スキー技術の普及と向上を計る」とあります。

そして、この目的を達成するために、指導員規程第2条には、『指導員の任務』として、「指導員は民主的運動のリーダーとしての自覚と誇りをもって、運動の一層の発展のために努力すると共に、スキー指導法の技術と系統性を深く学び、スキーのすばらしさ、楽しさをより多くのスキー愛好者に広めるために活動を行う」とあります。そのためにも、指導員は都道府県スキー協やクラブの中で、先頭にたって活動することです。また、「スキーマイト」「スポーツのひろば」を自ら講読するのはもちろん、常に会員やスキー・スノーボード教室参加者などにもすすめて読者をふやし、「クラブへの加入や協力してクラブ作り」を訴えると共に、自己のスキー・スノーボード技術の向上と、スキー・スノーボード指導法の習熟のためにもたゆまぬ努力が必要になります。

これらのことでもわかるように、スキー協指導員の役割はゲレンデだけのものではなく、広くはスキー協活動の全般にわたることを理解してほしいと思います。

スポーツ団体では指導員は、そのプレーする部分で活動することは当然です。従って指導員の奮闘の度合いが、端的にスキー協の活動（技術、組織）の前進の度合いを左右すると言っても過言ではありません。そのために、指導員として活動するために規程は、2つの義務付けを行っています。一つは年次登録で、「今年も私は指導員として活動します」という決意を「年次登録」という形で表します。もうひとつは、指導員研修会参加で、指導員のレベルアップは勿論、年々発展補強されるスキー

教程を全ての指導員が正しく理解するために「研修会参加」が必要になります。指導員は、自分が全ての手本になることを常に忘れないように、日頃からの研鑽が大切になります。

(2) 指導にあたって留意すべきこと

①対象者

対象者は、その時々の記事や派遣先の記事の性格によって様々になります。幼児であったり小学生、一般の大人であったり、年配者ということもあるでしょう。また、参加者の技術や期待も違ってきます。こうした対象者に対して、指導内容も変えなければならないでしょう。なによりも、「楽しく、早く、うまく」なるために最善を尽くすことです。

②自然とふれあい、自然保護を

高度に発達した管理社会や長時間、過密労働という人間性を阻害される状況の中では雪と自然とふれあうスキー・スノーボードは、人間性回復にとってかけがえのないものです。クラブ行事・例会は冬の野外での自然と人間の一体感、自然の中でよみがえる生命の喜びを堪能できるよう配慮することが大切です。自然の中でよみがえった人間性は、美しい日本の自然の大切さを自覚できるでしょう。一度破壊された自然は二度と帰ってくることはありません。私達の子孫に、自然を美しいまま残すよう努めましょう。

③人と人のふれあいを大切に

スキー・スノーボード教室や行事で一緒になって初めて顔を合わせた参加者達が、仕事などの利害関係から開放され、クラブでの行事や例会をつうじてともに自然とふれあい、人と人が真に人間らしいつながりを持つことのできるように努めましょう。

人と人との心が通い合うことは、根源的な喜びと楽しさを感じさせることになります。このことの中にこそ、スキー・スノーボードクラブが作られる必然性と必要性があるのでしょう。

④安全対策

スキー協の記事はケガをする人が少ないというのが伝統となっています。指導員の努力の成果です。指導員が「受講者に絶対に事故を起こさせない」という決意を固め、細心の注意と具体的対策を必ず行うことが大切です。

体力と技術に応じた用具の使用、技術に応じた斜面の選定、技術に応じたスピードコントロールで事故の大半は防ぐことができます。

また、行事实行委員会のメンバーや他の指導員、そして参加者の協力で事故の要因を除く努力も必要です。同時に、規制や命令でなく、受講者の自主的、自発的な注意を促すようにすることが大切です。不幸にして事故が発生した場合には、あわてることなく冷静に、安全処置と「応急処置」をおこないましょう。（詳細は「スキーを安全に」を参照）

⑤急変する自然条件への対応

冬山の気象変化は目まぐるしく、激しい時もあります。また、時間の経過とともに気温も雪質も大きく変化します。天気予報に注意し、ゲレンデの選定、受講者の服装チェックなどに十分注意を払いましょう。

単なる技術コーチ的な感覚だけでは、参加者の生命と安全を保障しかねないことになります。山スキーや登山のリーダーが、あらゆる条件（雪、気象、体力、技術、気力、チームワークなど）を十分観察し、目標（山、コース）を確実に達成するために全力を傾け、教訓を学びとる必要があります。

⑥指導員の持ち味を生かして

実際の指導にあたっては、参加者の立場にたつて、技術水準や運動適正、さらには習得技術の要求に応じて指導します。指導はうまい説明、上手なデモンストレーションだけでは伝達されません。指導員の人格、人間性を通して伝達される部分が非常に多いものです。指導員の職業、性格、経験のにじみでた、持ち味をおもいきって打ち出した指導こそが参加者の信頼を得られます。そのことを通じて技術上達が実現することができるでしょう。

(3) 講習（スキー・スノーボード教室）における指導員の心得

1. ゲレンデに出発するまで

- ①目的地までの列車やバスの中での活動から指導員の仕事が始まります。行事責任者や事務局とよく協力し、楽しいスキー・スノーボード行を演出しましょう。
- ②宿舎の部屋割りや集合場所の指示は正確に行い、できるだけ早く掲示するなど周知徹底します。特に夜行の際は、到着後少なくとも6時間程度の睡眠時間を確保しましょう。
また、次の点にも注意するようにしましょう。
 - イ) 各自の体調をチェックし、具合の悪い人には休養してもらおう。
 - ロ) 貸スキー・スノーボードは技術・体力に合ったものを選び、ストッパー、ビンディングの調整など、不備がないよう点検を援助する。
 - ハ) 服装のチェックも、事故防止、機能性（保温性、防風性）等、その日の気象条件を考慮する。
- ニ) 集合時間、集合場所がはっきりわかるように伝える。
- ホ) ゼッケン、名札などの配付も早めに済ませる。

2. クラス分けについて

クラス分けを正しく行なうか否かは、スキー・スノーボード教室を十分に楽しいものにすることと、技術の上達速度とに決定的な影響を与えます。クラス分けは組織作りですし、仲間作りです。指導員責任者が中心になり、すべての指導員が協力し、次の諸点に注意し、正しいクラス分けをしましょう。

- イ) クラス分けの前に、一定時間足慣らしのために滑ってもらい、今までの習得技術を充分発揮して滑れるようにする。
- ロ) 一度の滑りだけでは不十分の場合が多いので、一回目で大別し、二つのグループで二度目の滑りを行い調整するとよいでしょう。
- ハ) クラス分けはスキー・スノーボード技術だけに頼ることなく、年齢、体力的な差も考慮するとともに、一緒にきたグループなども支障がないかぎり希望に添うようにします。
- ニ) 十分に配慮したクラス分けをしても、クラス内に技術進歩のアンバランスが起きます。
アンバランスの発生は、基本的には指導員の責任で、受講者のせいにはすべきではありません。途中でのアンバランスも最終的には揃う（遅れた人も追いつく）と考え、一番遅れている人に水準を合わせ、他の受講者の温かい援助と協力を求めることも考え、クラス全体で励まし合うようにしましょう。少なくとも、安易に下のクラスに落とすなどは、指導員として恥ずかしいことです。学校教育の「落ちこぼれ」的扱いをスキー場においては絶対にしてはなりません。
大きな行事や長い日程（3日以上）の場合などは、最初のクラス分けの段階で、受講者全員に事前に「アンバランス発生時は、クラスの編成変えを行う」ことを、明確にしておき、指導員会議などでよく相談して調整するようにしましょう。

また、指導員の数が限られていて、技術差がある班体制にならざるを得ない場合、統一的な技術テ

ーマを要求するのではなく、生徒のレベルに応じて要求する技術テーマを変えて滑ってもらうことや、練習する技術をプルーク等の基本技術にして、生徒の技術レベルごとに要求の度合いを変えたアドバイスするなどの配慮を心掛けましょう。

3. 講習を始める前に

用具点検、準備体操、自己紹介などをする中で、できるだけ早く打ち解けて、楽しいクラスの雰囲気をつくるようにしましょう。

①用具の点検（指導員は簡単な修理用具の携帯が必須）

靴の履き具合、スキー・スノーボードと靴のセッティング、ストックの正しい握り方、セーフティビンディングの正しい調整などに力を貸すようにしましょう。滑走面もチェックし、ワックスを塗ることも必要です。こうした用具の点検の中で、用具の理解を深めるようにします。初心者の場合には、靴底への雪の付着防止に防水スプレーやワックスの塗布も考えるとよいでしょう（レストランなどのタイルでは滑らないように）。

②自己紹介

名前だけでなくスキー・スノーボード経験、趣味、要望など、時間と気温など条件の許す範囲で、互いの気心が知れるようにすることが大切です。この時、指導員が良き手本を示すことです。出来るだけ全員がお互いの名前を覚えるように工夫しましょう。指導員は少なくとも2時間以内に、全員の名前と特徴を覚え、ゼッケンで人を呼ぶなどという失礼は慎みましょう。

③準備運動

楽しい雰囲気を作りつつ、充分に行うことは事故防止にもなります。体や手が動いても、雪の上や慣れないスキー・スノーボード靴のために必要な程度に動いていない人が多いので、上手にリードすることです。指導員の指示どおりに体を動かすという条件反射のようなものをこの機会に作れば最高です。準備運動は身体を温めることが大切です。そのためにはスキーを履かない状態で行なう準備運動を推奨します。少し息が上がるくらいの全身運動のメニューを考えて実施してください。

④到達目模の約束

3日間なら3日間の日程で技術上達の目標を説明し、指導員と生徒が一体となって目標を達成するよう約束しましょう。目標が明らかであれば、指導は系統的となるし、参加者にも理解しやすく、意欲もでます。特に、全員の力で目標を達成した喜びは格別です。

⑤最適な斜面選定と安全の確保

「斜面の選定は最高の指導者」という格言があります。参加者の技術上達に、技術の習得に最適な斜面を選ぶことは決定的といってもいいものです。斜面が参加者の技術程度に合わなければ、体が硬くなってケガのもとですし、練習効果もあがりません。そして、練習の際に他の人から突入されないよう、斜面の使い方や止まる場所に注意するなど、安全には細心の注意をはらいましょう。また、スキー場の安全についても気がついた事については、管理者などに申し入れも必要です。

用具点検、準備運動、自己紹介などをする中で、できるだけ早く打ち解けて、楽しいクラスの雰囲気をつくるようにしましょう。

4. スキー・スノーボード講習でのポイント

①講習は、参加者の要望や技術程度にもとづき指導教程を組み立て、やさしいものからだんだん難易度をあげていきます。練習種目が完全にできなくてもおおよそのことができるようになったら一端先に進み、あとでもう一度戻ってみると意外な進歩を発見するものです。

②一度にたくさんのことを指示せず「重点をひとつだけ」のアドバイスにしたいものです。

③練習中の運動のポイントを強調し、リズムによって動作できるよう「かけ声」をかけて助けるのもよいでしょう。

④難しい用語はさげ、言葉はやさしく、判りやすく、参加者にマッチした言葉使いをしましょう。

⑤指導員の動作は、できるだけオーバーにして見せる必要があります。相当のオーバーアクションでも、参加者からは普通には見えない場合が多いものです。実技の手本は何回も行いましょう。

⑥先ず良いところを褒め、「こうしたらもっと良くなります」と、具体的に指導し、少しでもうまくいったらすかさず誉めるようにし、自信と積極性をもたせるようにしましょう。

失敗した時の大切な言葉は「惜しいなあ」の一言。つい生徒の欠点に目が行きやすいですが、生徒の良いところを見抜くのは指導員として最も重視して欲しいところです。

⑦基本ができたなら、リフトを使って長い距離を滑るようにしましょう。指導員が先頭に滑り、練習技術を使い、練習種目に合った斜面を選び、受講者がばらばらにならないように安全なスピードで滑ります。スタート順はローテーションして先頭で滑る生徒を交代させましょう。指導員の後を滑らせるだけでなく、うまい生徒の後をうまくいかないでいる生徒をつかせて滑らせることもしてみましょう。時には生徒を先に滑らせ生徒に下から指導員の滑りを見てもらおうようにしましょう。

⑧指導員が先に滑って、生徒に滑ってもらいアドバイスする際、生徒がコース側に背を向けたままアドバイスを受けているケースをよく見かけます。生徒がコース側に背を向けている状態は斜面の上から暴走してきたスキーヤーやボーダーに追突される危険性があります。アドバイスする際は、生徒をコースの脇に立たせ、生徒からコース側が見える状態にしてから行うことを徹底しましょう。

⑨指導員が先に滑って生徒を滑らせる際、生徒が指導員の位置より下に行って止まるケースをよく見かけます。（これは明らかに暴走滑走ですが）生徒が指導員の下に止まると指導員は下を向いてアドバイスしなければならなくなります。すると次に滑ってくる生徒の滑りが見られなくなってしまいます。指導員の下に止まった生徒は次に滑る生徒に迷惑をかけている訳です。

マナーとして生徒が指導員の上に止まると、指導員は次の生徒の滑りを見ながらアドバイスができるので、後から滑る生徒の待ち時間を短縮できることを生徒に伝えましょう。かといって、講師の真上で急ブレーキをかけて止まるのは危険です。講師の真上に安全に止まるには、コース側からターンを切り上げて講師の真上にピタッと止まれることを目標にするように生徒に伝えてください。これはスピードコントロールとライン取りの練習になります。これができた生徒には握手してあげてください。

⑩講習中うまくできた生徒がいたら、どうやったらできるようになったかを発表してもらいましょう。講師の言葉よりきっと仲間の成功の言葉は伝わりやすいでしょう。

⑪生徒の滑りは、なるべく動画で撮影してあげましょう。滑った直後に見てもらうとより効果的です。撮影の際、良い点と課題を織り交ぜた講師のコメントも入れるとなお良いでしょう。最近ではスマートフォンの撮影性能も良くなりビデオカメラ並みの映像が撮れます。この映像をラインやメッセージを使って生徒に送ってあげると喜ばれます。このように映像を生徒個人に送る場合は本人の了解を得ているので問題ありませんが、その他の人に見られる掲示をする場合は、生徒の肖像権やプライバシーには十分配慮しましょう。

講習にトランシーバーを使い、生徒に聞こえるように「エッジング、エッジング」というように力を入れるタイミングや、「ポジションをもっと前に」等のアドバイスを届けることは、その場での滑りの修正が可能となるので滑った後にアドバイスするより効果的です。

⑫講習中、スキー場でのマナーやエチケット、自然なども折にふれて話しましょう。もちろん、指導

員自身も実行します。

イ) コースの安全を確認し自分のコントロールできるスピードで滑る。

ロ) 自然を大切にし紙屑、空き缶、吸殻などは、決められた場所に捨てるか、宿まで持ちかえる。

ハ) 滑走中に転倒したときはできるだけ早く起き上がり、斜面の端によけるようにする。

ニ) コースの中央やリフトの下に並ばせない。

⑬風の強い時には説明はなるべく少なくし、説明するときは参加者の背中が風上に、指導員の顔を風上にむけるような細かい配慮をする。

⑭過労は練習効果が上がらないばかりか怪我に直接むすびつきます。時には休憩を入れお菓子や飴などを用意して気分転換を計るとともに、まわりの山や自然の解説などをするよう準備も必要です。

⑮昼食や休憩は参加者と一緒にし、感想、意見、希望などを聞くようにすることは指導にあたってとても大切です。その際、飲酒は絶対に禁止です。

⑯講習終了時は、翌日の練習目標を約束し、集合場所・時間を明確にしておくことです。

⑰「教えてやる」というような態度はとらず、生徒と一緒に考え、上達の一助を担うという気持ちが大切です。他の指導員の指導経験や、時には参加者から感想を聞くなどして、自身の指導レベルを常に高める努力が必要です。

5. 講習のあとで

できれば第1日目の夜に、短時間でもミーティングを持つよう工夫しましょう。自己紹介の補足、講習の感想や次の日の要望を出してもらい、疑問などにも答えることです。その日に撮影した生徒の滑りの映像を映して確認し合うことも大切です。

この時に翌日の予定等の事務連絡の他、班長さんを選んだり、クラスの名前を決めたりするといろんなプラス効果があります。また、最後の晩には反省会を兼ね、懇親的なミーティングが望ましいでしょう。指導員への意見、最終日の要望などを全員から聞き、講習に生かすことです。これらのミーティングによって参加者の意欲を高め、自主性を強めることで技術向上が早まり、クラブやスキー協の話を変えて、会への加入ともなり、新しいクラブができるもとにもなります。なにより、指導員の勉強になり、よりよい指導ができるようになるでしょう。

6. 指導記録と評価

以前は指導員が指導記録をつけ、指導報告書をだすことが望ましいとされてきました。現在ではビデオカメラは勿論スマートフォンでも綺麗な動画が撮れる時代になりました。この動画に「評価と励まし、今後について」のコメントを入れて生徒に送ってあげることで十分生徒へのアドバイスが伝わります。ライン等で講習会グループを作って情報交換することも仲間意識を高めます。生徒と指導員とのアドレス交換をしていつでも質問やお問合せを受けられるようにしていきましょう。

生徒の滑りを的確に見極め生徒のやる気を増すためのアドバイスができるようにするためには常に勉強が必要です。仲間や先輩指導員の協力と援助も得ながら努力しましょう。生徒への評価は、十分な観察と愛情のこもったものでなくてはなりません。

指導員の役割は、大変ですがとてもやり甲斐のあるものです。しかも、「先生、先生」といわれ、頼りにされる嬉しさで、その喜びは大きいものです。参加者がうまく滑れるようになった時、講師として最高の満足感を得られます。特に生徒が全く初めてスキー・スノーボードを体験する場合、「スキー・スノーボードを初めて習った先生のことは一生忘れない」とも言われています。スキー協やクラブの一番はっきりした評価は、「また次も来たい」と言われるかどうかです。「もう一回あの先生に教わりたい」と言われる指導員めざして、ともにがんばりましょう。

新日本スポーツ連盟の役割と活動



——スポーツはかきねを越えて——

新日本スポーツ連盟は、1965年11月12日に「新日本体育連盟」として創立されました。新日本体育連盟創立から30周年をむかえた1995年に、日本で初めてとなるスポーツを組織名に入れた“新日本スポーツ連盟”に改称を行い、スポーツの発展をめざした活動に歩み始めました。

創立時に「体育・スポーツが少数のひとの独占物であった時代は過ぎました。それは万人の権利でなければなりません」と、宣言して声を上げました。この宣言は、国際的にみてもスポーツ権宣言の嚆矢（こうし・最初の意）ともいえるものでした。

このことは、日本のスポーツ分野に、国際的なスポーツ理念となったスポーツ権を、実現する組織ができたことになりました。それはまた、「国民の手になるスポーツ大会が始まった1963年6月30日、この日は我が国のスポーツの歴史に、新しいページを刻みこんだ記念すべき日となりました。晴れあがった空にファンファーレが響き、33都道府県代表による大パレードが開始」（「スポーツ祭典の歩み」より）され、第1回全国青年スポーツ祭典に参加した6万人の青年の思いが実現したのでした。

こうした青年たちの思いを引き継ぎ、スポーツ分野に形成された組織が、都道府県・地域ごとに組織され、一体性を持ったスポーツ組織として誕生したのです。スポーツ連盟は、スポーツ団体として、国民が日常的にスポーツを楽しみ、生活を豊かにしたいという要求実現のために「国民のスポーツ権」の旗をかかげて、「いつでも どこでも だれでも いつまでも スポーツを」、「スポーツは平和とともに」と、実現のために活動してきました。

スポーツは国民の基本的な権利であり、国民だれもがスポーツを楽しめるようにしようと、4,000を超えるクラブ、約3万7,000人の会員が、13種目組織に参加する総合スポーツ団体です。13種目は登山、卓球、テニス、野球（軟式）、スキー・スノーボード、サッカー、水泳、バレーボール、バドミントン、ランニング、ソフトボール、ウォーキング、ミックスマレーボールで、25都道府県・地域組織で活動しています。

全国勤労者スキー協議会は、こうした活動をスキー・スノーボード分野で、スキー・スノーボードの楽しさを広げる取り組みを、スポーツ連盟の中心的な組織としてともに取り組んできました。

スポーツ連盟はこんな活動をしています。

スポーツ連盟の種目クラブは、スポーツを楽しみたい、うまくなりたいたいという目標を仲間の協力し、クラブ活動を通じながら会員自身の力を発見、発揮し、より良い生活を築き、地域社会の一員として大切な役割を果たしていく活動を行っています。

一人一人がクラブ・スポーツ場面で主人公となるスポーツ活動を、自主的な活動を積極的に展開することが大切です。そのことが、継続して発展するうえで大切です。

スポーツ連盟は、こうした種目のスポーツクラブを各地につくり、充実・発展をめざした取り組みを全国で進めています。

スポーツに関わる全ての人の可能性・力が開花するよう、競技大会、練習会の開催、スポーツを行う条件・環境の充実・発展をめざす活動を次の内容で展開しています。

1. 『全国スポーツ祭典』を開催。（2年に1回）

17競技種目に、予選大会などをふくめ7,000人以上もの選手・役員が参加。全国スポーツ祭典が開

かれない年には「全国競技大会」（種目ごとの選手権大会）を開催。全国大会にふさわしいハイレベルなチームの参加から交流種目まで幅広い方々が参加し、開催されています。

2. スポーツ活動に欠かせない指導員、審判員の養成・研修から、技術・指導法の研究や教本などの発行を推進し、初心者教室や技術講習会なども開催しています。
3. 各地に自主的スポーツクラブの結成・育成する活動のために、リーダー養成やスポーツクラブ活動交流集会の開催などで、スポーツクラブ・活動の発展に向けて取り組んでいます。また、新日本スポーツ連盟附属スポーツ科学研究所と協力した多様な分野でのテーマでの学習会・研究会なども開催しスポーツ科学の発展をめざしています。
4. スポーツを楽しむにはその保障となるスポーツ環境の整備・拡充はかせません。そのために、国や自治体に向けて要望・意見提出など、スポーツ組織の役割としての取り組みを進めています。スポーツにおけるプレイの場面でのスポーツ精神、フェアプレイ精神の発揮、さらにそのことを社会生活にもつなげるなど、スポーツの価値を高める運動やスポーツ団体の自主性擁護、スポーツ愛好者・選手の人権の確立をめざし、すべてのスポーツ関係者との協力と共同を進めています。
5. 「スポーツは平和とともに」のスローガンをかけ、反核・平和マラソンを実施するなど、平和の文化であるスポーツを通して平和を守り育てる取り組みを行っています。スポーツは戦争に翻弄された歴史をへて築かれ、平和のもとで発展につながりました。スポーツ連盟は半世紀の歴史のなかで、紛争につなげない憲法9条を守る共同の取り組みを行っています。
6. 海外のスポーツ団体（フランスFSGTや韓国体育市民連帯など）との交流を継続しています。全国スキー協では1973年からFSGTとの交流を行い、2009年にはフランスから3人を招待し、創立50周年の取り組みを行っています。FSGTとは交流協定を結び、相互交流を進めています。
7. 「スポーツのひろば」誌は、スポーツ連盟の各地の活動、種目・クラブの生きいきとした多彩な取り組みを共有し、より広げるために発行しています。各地、各種目の取り組み交流に生かされて、クラブ活動が掲載されることで喜ばれています。B5版、年10回（1・2月、7・8月号は合併号）3,600円/年・税込。

スポーツ文化の発展をめざして

——生きる力を得るスキー・スノーボード・スポーツを——

近代スポーツは、人間の文化として発展してきました。全国スキー協会は、スポーツ連盟とともに“スポーツは権利”をかかげて、多くのスポーツ愛好者がいつでも、どこでも、いつまでもスポーツができるようスポーツ活動だけでなく、スポーツをする環境改善の取り組みをスキー・スノーボード分野で取り組んできました。こうした取り組みの結果、2011年に「スポーツ基本法」が制定され、スポーツは、世界共通の人類の文化であると規定をし、『スポーツは、心身の健全な発達、健康及び体力の保持増進、精神的な充足感の獲得などを目的に今日国民が生涯にわたり心身共に健康で文化的な生活を営むうえですべての人々の権利であり、スポーツに親しみ、スポーツを楽しみ、又スポーツを支える活動に参画することのできる機会が確保されなければならない』と明文化されました。

これからは、スポーツ基本法に基づく国のスポーツ施策の充実が図られ推進されるように、国や自治体に求めていく取り組みが大切です。また、社会的な課題への取り組みを同時に行わなければならないでしょう。

(1) スポーツ組織に求められるガバナンス

スポーツ界は、「暴力事件や種々のハラスメント告発」「公金助成金の不正受給」「助成金の過大・水増し請求」「謝金の競技団体への還流、証拠書類のねつ造」「役員の内紛」などが相次ぎ、国民から厳しい目で見られ、具体的なガバナンス強化策の確立と実施が求められる事態に直面しました。

スポーツ庁は、暴力、種々のハラスメント、差別などから競技者の生命と人権を守り、不正を正す『ガバナンスコード』の公表を、統括するスポーツ団体に求めています。女性、障害者の競技者の人権を守る活動を重視し、女性、障害者の指導者の配置、相談窓口の開設など安心して競技に打込める環境づくりが組織に求められています。

(2) 公共スポーツ施設の整備と指導者の充実

日常にスポーツができるためには、公共スポーツ施設の減少に歯止めをかけ、老朽施設の補修、改築、耐震化を国の施設整備費の大幅増額と計画的な整備を図ることが大切です。

「だれでも、どこでも、いつでも、いつまでも」スポーツができる施設整備と共に利用料金の適正化や指導員、スタッフの増員、拡充によりサービスの向上が図られなければなりません。

障害者の利用できる多機能型スポーツ施設の増設とバリアフリー化、障害に配慮した設備用具の充実と指導者、ガイドの配置も必要です。

(3) 自然と共生するアウトドアスポーツの発展と地球温暖化ストップの取り組み

「自然との共生するアウトドアスポーツ」の発展のために、環境アセスメントを遵守し、環境破壊や汚染から自然を守ることや風力発電や大規模ソーラー発電設備の設置が自然破壊につながらないように規制の強化が必要です。

(4) スキー、スポーツの発展を目指し

日常のスキー、スポーツ活動を通じて、スキー、スポーツの価値を改めて認識、普及し今日のスキ

一、スポーツ情勢を切り開くことが大切です。そのために次の項目が、スポーツ組織からの取り組みとして重要です。

◇スポーツマンシップやフェアプレーの促進。スポーツマンの人権や生活の確立とその擁護

◇国、企業などからの自立し、自治の確立。封建的体質の一扫や民主主義の徹底。

◇スポーツメディアのスポーツに対する見識の向上。

◇サッカーくじに頼らないスポーツ環境整備の国、地方のスポーツ予算の増額。

(5) 「スポーツにおける多様な性のあり方」について理解を

「男らしさ」「女らしさ」や「男は強く、黒色を」「女は弱く、色は赤やピンク」など、これまでの社会でつくられてきた性です。

多くの動物には雌雄の区別があり、私たちの生活する社会でも、多くの場合「女性」と「男性」との性別二元性となっています。スポーツにおいても、性別によって競技の場を分けて公平性を確保してきました。しかし身体的な性の特徴は外形だけに現れるわけではなく、染色体の型や性ホルモンの多少にも個人差があります。「100%の男性」「100%の女性」は存在しないとも言えます。

性の区別をめぐるスポーツ界のルールは変化してきました。国際オリンピック（IOC）は、2000年に女性選手の性別を確認する検査を廃止しました。その理由は①医学的には性を明確に区別することはできないこと、②人権を侵害しないことのほうが競技の公平性を維持するよりも重視されるべきであること、の2つでした。2004年には、IOCや世界陸連（WA）は一定の条件の下で性別を変えた選手の参加を承認するルールをつくりました。このルールは、選手の自分らしさを守ること、競技の公平性を維持することの狭間で揺れています。

スポーツに関わるすべての人が知っておくべきこととして次のことを、組織で考えておくことが求められているでしょう。

①性には多様性があることを知る

②性の多様性を尊重する

③LGBTや性の多様性に関する正しい知識や情報を自ら得る努力をする

④指導者自身がジェンダー・性自認・性指向に関する考え方・発言に自省的である

⑤本人が「どうして欲しいのか」の希望を聞き、それを尊重する

⑥アスリート自身が相談できる場所や情報を提供できるようにしておく

⑦カミングアウトを受けた場合には、自分自身の判断だけで行動を起こさず、本人の意向を聞く。

アウトィングになることもあるので注意する

⑧相談を受けた場合に、病院に行くことや診断書の提出を安易に求めない

などを考えることが求められているといえます。

（資料：日本スポーツ協会発行「SOGIに関する理解を深めるために」冊子）

(6) スキー協の活動の未来について

全国スキー協は、2019年に50周年を迎え、全国の多くの仲間と共に半世紀以上にわたり、スキースポーツの発展のためにスキー教室、競技大会、子どもスキー、山スキー、スノーボード、平和と安全、国際交流や環境問題などスキーの楽しさを伝える多様な活動を行ってきました。

一方、スキー人口は大きく減少しレジャー白書（2021年版）では2011年の630万人から2020年には270万人になっています。スノーボードでは340万人から160万人と減少しています。同様に、ス

スキー協会も減少しています。労働環境と低賃金など生活環境の厳しい中、長期的視点での持続可能な活動を全国の体制整備と各都道府県スキー協と協力し、スキースポーツを取り巻く社会的条件の改善に努め将来を展望することが求められています。スキー協としての課題は

- ・会員数の減少に歯止めをかけ前進に転ずるのか
- ・会員の高齢化に沿った活動の在り方
- ・次世代への継承(子どもスキーの各県実施や孫世代のスキー実施)
- ・公認資格者の減少と高齢化(新しい指導員の育成と若返り)

各年代向けの活動方針の明確化やクラブ運営の工夫と時代に沿った新しい企画などスキー協の英知を組織運営に生かすことが求められています。

スキーで広がる世界— 国際交流について

全国スキー協は新日本スポーツ連盟を通じて、フランスのF S G T (Fédération Sportive et Gymnique du Travail)との交流を深めています。

2006年3月にF S G T競技大会に代表団6名で参加した際に、新日本スポーツ連盟とF S G Tとの間で「協力協定」に調印しました。それ以降、2009年には40周年ウィークに3名が来日、2011年には群馬・前橋スベロークラブが40周年記念行事でピレネーにてピコアスキークラブと交流、2012年には宮城県女川町の仮設住宅で震災にあった子供たちと交流を深めるために来訪しました。

2019年3月には全国スキー協50周年ウィークに3名の代表団が参加、北陸観光を含め、おおいに交流を深めました。

未来に向かってスキーの楽しさ素晴らしさを多くの人に広げるために!!知ることで広がる世界があります。

(7) スキー・スノーボードは楽しく、素晴らしいスポーツ

北京オリンピック(2022年2月4日~20日)、パラリンピック(2022年3月4日~13日)での選手の活躍は多くの人に生きる勇気と感動を与えました。力と技を駆使して限界、可能性にいどみ、正々堂々と全力を尽くす姿が人々の心を揺さぶり、あらためてスポーツの素晴らしさを目のあたりにしました。

スキー・スノーボードは大自然の中で、あらゆる斜面を自由自在に滑ることにより、素晴らしい快適性に喜び、感動を私たちに与えてくれます。あなたも楽しくスキー・スノーボードをしていることでしょう。

スポーツの喜び、楽しさ、爽快さを経験した人にとって、記録や技術の向上を追求するようになります。そうした目標をもつことは自分の未知への挑戦、新しい世界を自分のものとし、生きる喜びとなり、スポーツを恒常的に、また生涯スポーツとなるでしょう。

スポーツはどのように生まれ、発展してきたか

人間は生まれた瞬間から生きているという証とばかりに手足、口を動かすなど、全身運動をします。社会生活をするとともに社会的な影響を受け、身体運動をしなくなる人もできます。

「好きだから」「健康のために」「余暇に」「楽しいから」「競技大会で良い成績を出したいから」「体力をつけたい」「ストレス解消のため」など、スポーツを始める動機はそれぞれです。いずれにしてもスポーツの快適性を求めておこなっているのではないのでしょうか。人間は本質的に体を使って喜び、快適性を得たいという人間的な欲求を持っています。

スポーツをしない人達のことも含めてスポーツとは何か、スポーツはどのように発展してきたのか、原点に戻って考えたいと思います。

(1) スポーツはどのように発展してきたか

ポイント

労働の中から生まれた競技は、民主主義の発展と結びつき、他人を尊重するルールが作られ、様式化され文化としてのスポーツとなりました。

人々に喜び、感動を与えてくれる今日のスポーツが長い人類の歴史の中で、野蛮な競技からどのように発展し、人間にとって生きていく上で必要な文化となったのでしょうか？

人類の誕生—原始共同体——樹上生活をしていた猿が地上で直立二足歩行により食料確保のために手を使った労働が始まり、道具を作ることが可能となり狩猟・農耕ができるようになりました。狩猟・農耕を確実にするためにはよりすぐれた道具、それを使いこなす技術、体力、精神力を必要とされ、そのためのトレーニングが行われるようになり、その成果をめぐり競争になりました。それは、槍投げ、ランニング、格闘技などでした。これらは、生きていくための身体活動でした。

奴隷制社会——道具の発達には武器も作るようになり、生産力が小さいため他の種族を制圧し、敗者を奴隷化し農耕や牧畜の労働力としました。こうして生産力が向上し、直接労働をしなくても生活ができる支配階級を生み出しました。古代ローマでは支配階級は娯楽のため剣闘士を檻の中に入れ、剣闘士同士の殺し合いや猛獣との格闘をさせるなど野蛮なことが行われました。古代ギリシャではランニング、槍投げ、レスリング、ボクシングなどが行われていました。

封建制社会——領主（貴族）、武士（騎士）の力による支配体制です。武士による軍事訓練が主なものであり、馬術、格闘技、弓術などです。フランスの貴族の中でテニス生まれ、農奴には余暇がない中で、恒常的ではないがフットボール、右投げ、幅跳びなどが行われました。

資本主義社会——産業の著しい発展により、資本力を持っている階級と企業で雇われ働く労働者の階級が誕生しました。生産性が低い初期の段階では、労働者は長時間、過密労働で余暇も少なく、スポーツをする時間はほとんどありませんでした。お金と時間に余裕のある資本力を持っている階級がスポーツの担い手でした。また、当時のアマチュア規定では「機械工、職工、あるいは労働者、これはアマチュアと認めない」（イギリス）、日本では「体育教師、車夫、郵便配達夫、牛乳配達夫」は競技から締め出されていました。

こうした中で、「自由、平等、博愛」などの人権思想が台頭してきて、人はみな自由で、平等であり、隣人を愛せ、すなわち他人を認めなければならないという考えはスポーツに大きな影響を与えました。

1896年、ピエール・ド・クーペルタンの提案によりアテネで近代オリンピックが開催されるようにな

りました。

現在、オリンピック憲章・オリンピズムの根本原則（資料3参照）には、『オリンピズムは肉体と意志と精神のすべての資質を高め、バランスよく結合させる生き方の哲学である。オリンピズムはスポーツを文化、教育と融合させ、生き方の創造を探求するものである。その生き方は努力する喜び、良い模範であることの教育的価値、社会的な責任、さらに普遍的で根本的な倫理規範の尊重を基盤とする』とされ、その目的は『人間の尊厳の保持に重きを置く平和な社会の推進を目指すために、人類の調和のとれた発展にスポーツを役立てることである』と記述され、オリンピック大会が開催されています。

2021年の東京オリンピック・パラリンピック開催は、コロナウイルス感染拡大もあり、70%もの国民の開催中止・延期の声の中で開催され、感染爆発を生み出しました。こうした国民の命の大切さとオリンピック理念の乖離が問題となる事態が生じました。オリンピック運動が曲がり角にあるといわれるようになっていきます。

(2) 人間が創りだした文化としてのスポーツ

ポイント

民主的な人間関係をつくる文化としてのスポーツ。「文化」は生活の仕方、人間が歴史的につくりだした価値ある生活様式。日本と国際的なスポーツの位置づけの違い。

長い人類の歴史をへて、近代になってヒューマニズムにもとづく身体の安全と対等、平等の条件で競い合うことを定めたルール、そしてスポーツマンシップ、フェアプレー精神とが結合され、野蛮な争いから人間性をもった競技に変わり、互いに相手を尊重する民主的な人間関係ができるようになりました。人類の平和と友好に大きな貢献をするようになり、スポーツは人と人が結びつくための効果的な手段となり、戦争などの暴力的な争い、憎しみ合い、いがみあった世界に新たな人間関係をつくるものとなり、人間が生きていく上で必要な文化としてのスポーツに発展してきました。

日本では文化＝芸術と使われることが多く、絵画、彫刻、演劇、音楽など、芸術が主であり、スポーツは入っていません。広辞苑では「文徳で民を教化する事、世の中が開けて生活が便利になる事。文明開化、人間が自然に手を加えて形成してきた物心両面の成果、衣食住を始め技術、学問、芸術、道徳、宗教、政治など生活形成の様式と内容を含む」としています。

スポーツ宣言（1986年、スポーツ・体育国際評議会）では「スポーツそれ自体が文化の必須の要素である。それは、倫理、生活方法、道徳的態度を授け、また同時に自分自身と他者の理解を生きいきともたらず」とし、国際的には文化としてのスポーツというとらえ方が定着しています。文化とは生活の仕方、人間が歴史的に創りだした価値ある生活様式であり、スポーツは人間にとって必要な文化です。

(3) スポーツの価値は？

ポイント

人間的な成長に貢献する二つの側面— そのためにフェアプレーは必要不可欠。
そこで培われたものは人類の進歩に貢献する。

今日の技術革新は人間の生活条件を改善しましたが、一方で人間の健康と心のアンバランスをもたらしました。産業の発展はベルトコンベアの流れ作業などに見られる単純労働を生み出し、精神労働が肉体労働より重要となり、知識の吸収のために余暇時間を費やさねばならず、都市の過密は長時間

の通勤をもたらし、車社会は日常生活の中で体を動かす機会をなくしています。さらに今日の長時間、過密労働はスポーツをする余裕さえ奪っています。

こういう状況の中でスポーツは二つの役割を持っています。

第一は健康維持、体力向上のための身体的成長です。特に社会が発展し、生産、生活が便利となった現在、必然的に運動不足となり、長い人類の歴史の中で作られた筋肉、人体、骨など、人間としての機能退化を余儀なくされており、スポーツの必要性が増しています。

第二は社会的、精神的な能力の向上、即ち人格の全面的成長です。知的、道徳的能力を伸ばすことです。それはただスポーツをやればできるものではありません。フェアプレーがあってはじめて人格形成にいけるのです。

ユネスコ「体育・身体活動・スポーツに関する国際憲章」（資料2参照）は、「質の高い体育・身体活動・スポーツの提供は、フェアプレー、平等、誠実、卓越、責任、勇気、チームワーク、規則や法律の順守、自身や他者に対する尊重、共同体意識、連帯並びに楽しさや喜びなどの価値を促進するために要するあらゆる潜在的な能力を発揮するために欠かせない」ことを指摘しています。

スポーツをする中でフェアプレーを貫くならば、そこで培われた精神は生活習慣となり、人間的な成長に貢献します。社会生活においても不正に対して目を向けることができ、平和な社会の担い手となり、人類の進歩に貢献することとなります。

(4) スポーツクラブは人間的に成長するための場

ポイント

要求実現の協力、共同を通じて人間的に成長する場です。

能動的な行動によってのみ人間的に成長します。

人間的に成長するには競技の中でフェアプレーをすることが大切ですが、スポーツで費やす時間は競技よりトレーニング時間のほうが多いのが普通です。そのトレーニングおよびクラブ活動は日常的に所属クラブを中心に行われています。

クラブに参加する人は「うまくなりたい」「楽しくやりたい」「仲間がほしい」などの要求をもとに入ってきます。クラブは職業（職域クラブは除く）、人生観、趣味、思考などが違う人がスポーツがしたいという共通の要求で結集されます。

クラブに入っても人間関係が悪かったり、気に入らなかつたりすればクラブを辞めたと言わなくとも足を向けなければ終わりです。ですからクラブの民主的運営が大切です。それには、一人ひとりの要求を出し合い、実現することです。ここでは多数決原理ではありません。徹底した民主主義です。自らの要求を実現するためには、仲間やまわりの人々の要求を実現することにより可能となる事を学ぶでしょう。

つまり、要求実現の協力・共同という行動です。こうして自分以外の人の要求や痛みがわかり、他者への思いやりなどが生まれます。これはフェアプレーと同じであり、「スポーツ、君が主人公」です。その活動は能動的であり、この能動的な仲間の行動によってのみ人間的に成長するのです。ですから、クラブの目的は一人ひとりのクラブ員の要求を実現し、人間的に成長することです。クラブがうまく行っているかどうかを見る場合、クラブ員の要求を実現しているか、どのように人間的に成長しているかを確認することが大切です。

(5) スポーツは生きていく上で必要な基本的権利

ユネスコ 体育・身体活動・スポーツに関する国際憲章（資料2参照）

「健全な身体と健康だけでなく、全面的でバランスのとれた人間の発達に貢献する」
「社会レベルでは社会関係を豊かにし、スポーツだけでなく社会生活にとっても欠くことのできないフェアプレーを発達させる」

スポーツ基本法・前文（資料1参照）

スポーツは、世界共通の人類の文化である。スポーツは、心身の健全な発達、健康及び体力の保持増進、精神的な充足感の獲得、自律心その他の精神の涵（かん）養等のために個人又は集団で行われる運動競技その他の身体活動であり、今日、国民が生涯にわたり心身ともに健康で文化的な生活を営む上で不可欠のものとなっている。スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、全ての人々の権利であり、全ての国民がその自発性の下に、各々の関心、適性等に応じて、安全かつ公正な環境の下で日常的にスポーツに親しみ、スポーツを楽しみ、又はスポーツを支える活動に参画することのできる機会が確保されなければならない。

スポーツは人類にとって必要な文化として発展してきました。したがって、すべての人はスポーツに親しみ、実践する権利を持っています。2011年に制定された『スポーツ基本法』には「スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、全ての人々の権利」と記述されました。

これより先、1965年新日本体育連盟創立宣言（資料6参照）で「体育・スポーツが少数の独占物であった時代は過ぎました。それは万人の権利でなければなりません」という理念を掲げ、さらに1979年「スポーツ権の確立をめざして」という呼びかけを行い、スポーツが文化として発展することを追求してきました。この見地は憲法第25条「すべての国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する」としているように、スポーツは文化であり当然その重要な部分です。

スポーツ権は国際的に定着していますが、わが国においてはスポーツの役割を低くみて、スポーツ権を認めようとしない風潮があります。『スポーツ基本法』が制定されたいまこそ、誰もがスポーツをする権利が保障される方向に転換することが必要です。そして、すべての人が生涯をとおしてスポーツを楽しめ、生きる力を得ることではないでしょうか。

(6) スポーツの民主的、文化的な発展のために

ポイント

心から喜べるスポーツのためには、独自のものとして発展させ、障害となっている職場の問題、政治、経済問題を解決し、社会を明るくすることです。

①スポーツを独自の文化として発展させる

スポーツは技術を中心にした抽象的な無形文化財の一つでもあります。労働から独立して、様式化され、独自の発展をしました。ところが、議員の票集めのためのソフトボール大会、野球大会、企業内では労務管理、宣伝広告塔、あるいは労働組合に関心を持たせるためのスポーツ大会などは、自主的に行われる親睦行事と違ってスポーツ以外の目的のために参加者が利用される「スポーツ大会」は文化として発展させる考えはありません。誰かのために役立つスポーツでなく、基本的にスポーツを独自の文化として、自分自身に生きる力を得るものとして発展させなければなりません。

②指導員、クラブ役員等がスポーツを発展させ、推進者自らが資質向上をする

スポーツの民主的、文化的な発展のためには、指導員、クラブ役員等リーダーは、技術指導、クラブ運営を通じて多くの仲間を指導し、推進することです。そのためにも、先ず自らがスポーツの文化的、社会的な価値を学び身に付け、人間的に成長し、仲間から尊敬される素晴らしいリーダーとなることです。

③スポーツを企業の営利目的とする商業主義を規制する

競技大会、企業の都合によるスポーツクラブの解体や選手の解雇など、商業主義の横暴を規制しなければ文化としてのスポーツの発展は保障されません。

④公共スポーツ施設、指導員制度の確立など、条件整備を国や地方自治体に要求する

スポーツがいつでもどこでも出来るようにするには、施設など条件整備がなくてはできません。憲法第25条の精神にそって確立することが重要です。

⑤自然を大切に守る

スポーツは自然の中で行われます。特にスキー・スノーボードは山岳部で行われ、自然との関わりがあります。酸性雪、人口雪、山林破壊造成スキー場、硫安使用等が問題となっています。将来にわたってスキー・スノーボードができるように、人類の発展のためにも環境保全が大切になっています。

⑥心から喜べるスポーツをするために社会を明るくする

いま、スポーツと政治・経済は切っても切り離せないものとなっています。先に述べた商業主義、条件整備はそれを示しています。

スキーリフトの子ども、障害者料金を設定させたのはスキー協が全国的な署名運動を起こし、当時の陸運局に交渉して政治を動かし出来たものです。私たちが一生懸命スポーツをやろうとすればどうしても職場の問題や政治・経済問題を解決し、社会を明るくしていかなければ本当に自由に、楽しく、心から喜べるスポーツはできません。

これまで見てきたように、スポーツは生きていく上で必要な基本的権利であり、人間的に全面的に成長するために必要な文化です。スポーツは文化として発展してから、私たちに感動と喜びを、そして生きる力を与えてくれます。スポーツを文化として正しい方向に発展させることは、私たちに課せられた重要な課題ではないでしょうか。

スポーツ基本法の前文・目的と基本理念

前文

スポーツは、世界共通の人類の文化である。

スポーツは、心身の健全な発達、健康及び体力の保持増進、精神的な充足感の獲得、自律心その他の精神の涵(かん)養等のために個人又は集団で行われる運動競技その他の身体活動であり、今日、国民が生涯にわたり心身ともに健康で文化的な生活を営む上で不可欠のものとなっている。スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、全ての人々の権利であり、全ての国民がその自発性の下に、各々の関心、適性等に応じて、安全かつ公正な環境の下で日常的にスポーツに親しみ、スポーツを楽しみ、又はスポーツを支える活動に参画することのできる機会が確保されなければならない。

スポーツは、次代を担う青少年の体力を向上させるとともに、他者を尊重しこれと協同する精神、公正さと規律を尊ぶ態度や克己心を培い、実践的な思考力や判断力を育む等人格の形成に大きな影響を及ぼすものである。

また、スポーツは、人と人との交流及び地域と地域との交流を促進し、地域の一体感や活力を醸成するものであり、人間関係の希薄化等の問題を抱える地域社会の再生に寄与するものである。さらに、スポーツは、心身の健康の保持増進にも重要な役割を果たすものであり、健康で活力に満ちた長寿社会の実現に不可欠である。

スポーツ選手の不断の努力は、人間の可能性の極限を追求する有意義な営みであり、こうした努力に基づく国際競技大会における日本人選手の活躍は、国民に誇りと喜び、夢と感動を与え、国民のスポーツへの関心を高めるものである。これらを通じて、スポーツは、我が国社会に活力を生み出し、国民経済の発展に広く寄与するものである。また、スポーツの国際的な交流や貢献が、国際相互理解を促進し、国際平和に大きく貢献するなど、スポーツは、我が国の国際的地位の向上にも極めて重要な役割を果たすものである。

そして、地域におけるスポーツを推進する中から優れたスポーツ選手が生まれ、そのスポーツ選手が地域におけるスポーツの推進に寄与することは、スポーツに係る多様な主体の連携と協働による我が国のスポーツの発展を支える好循環をもたらすものである。

このような国民生活における多面にわたるスポーツの果たす役割の重要性に鑑み、スポーツ立国を実現することは、二十一世紀の我が国の発展のために不可欠な重要課題である。

ここに、スポーツ立国の実現を目指し、国家戦略として、スポーツに関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、この法律を制定する。

(目的)

第一条 この法律は、スポーツに関し、基本理念を定め、並びに国及び地方公共団体の責務並びにスポーツ団体の努力等を明らかにするとともに、スポーツに関する施策の基本となる事項を定めることにより、スポーツに関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって国民の心身の健全な発達、明るく豊かな国民生活の形成、活力ある社会の実現及び国際社会の調和ある発展に寄与することを目的とする。

(基本理念)

第二条 スポーツは、これを通じて幸福で豊かな生活を営むことが人々の権利であることに鑑み、国民が生涯にわたりあらゆる機会とあらゆる場所において、自主的かつ自律的にその適性及び健康状態に

応じて行うことができるようにすることを旨として、推進されなければならない。

2 スポーツは、とりわけ心身の成長の過程にある青少年のスポーツが、体力を向上させ、公正さと規律を尊ぶ態度や克己心を培う等人格の形成に大きな影響を及ぼすものであり、国民の生涯にわたる健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育む基礎となるものであるとの認識の下に、学校、スポーツ団体（スポーツの振興のための事業を行うことを主たる目的とする団体をいう。以下同じ。）、家庭及び地域における活動の相互の連携を図りながら推進されなければならない。

3 スポーツは、人々がその居住する地域において、主体的に協働することにより身近に親しむことができるようにするとともに、これを通じて、当該地域における全ての世代の人々の交流が促進され、かつ、地域間の交流の基盤が形成されるものとなるよう推進されなければならない。

4 スポーツは、スポーツを行う者の心身の健康の保持増進及び安全の確保が図られるよう推進されなければならない。

5 スポーツは、障害者が自主的かつ積極的にスポーツを行うことができるよう、障害の種類及び程度に応じ必要な配慮をしつつ推進されなければならない。

6 スポーツは、我が国のスポーツ選手（プロスポーツの選手を含む。以下同じ。）が国際競技大会（オリンピック競技大会、パラリンピック競技大会その他の国際的な規模のスポーツの競技会をいう。以下同じ。）又は全国的な規模のスポーツの競技会において優秀な成績を収めることができるよう、スポーツに関する競技水準（以下「競技水準」という。）の向上に資する諸施策相互の有機的な連携を図りつつ、効果的に推進されなければならない。

7 スポーツは、スポーツに係る国際的な交流及び貢献を推進することにより、国際相互理解の増進及び国際平和に寄与するものとなるよう推進されなければならない。

8 スポーツは、スポーツを行う者に対し、不当に差別的取扱いをせず、また、スポーツに関するあらゆる活動を公正かつ適切に実施することを旨として、ドーピングの防止の重要性に対する国民の認識を深めるなど、スポーツに対する国民の幅広い理解及び支援が得られるよう推進されなければならない。

ユネスコ 体育・身体活動・スポーツに関する国際憲章

第23期日本学術会議 健康・生活科学委員会 健康・スポーツ科学分科会 監訳
体育・身体活動・スポーツに関する国際憲章（仮訳）

＜前文＞

ユネスコ総会は、

1. 国連憲章において、基本的人権と人間の尊厳及び価値への信念を宣言し、社会的進歩と生活水準の向上とを促進する決意を確認したことを想起し、
2. 世界人権宣言によって、すべての人は、人種、皮膚の色、性、言語、宗教、政治的又はその他の意見、国籍もしくは社会的出身、財産、門地、その他の地位によるいかなる差別をも受けることなく、そこに掲げられているすべての権利と自由を享有していることを想起し、
3. 人権の行使の条件は、すべての人が身体的、精神的、社会的な充足を育み維持させること、それらの能力を発達させ保つことができる安全と自由であることを確信し、
4. 被害を受けやすい又は取り残された集団が受けている格差を克服するために、体育・身体活動・スポーツのための資源、権限、責任が、ジェンダー、年齢、障がい、その他一切の理由に基づく差別なく与えられなければならないことを強調し、
5. 人類の無形の遺産のひとつである体育・身体活動・スポーツの文化的多様性には、運動遊び、レクリエーション、ダンス、組織化されたもの、日常的なもの、競争的なもの、伝統的なもの、先住民のものとしてのスポーツやゲームが含まれることを認識し、
6. 体育・身体活動・スポーツは、健康、社会的・経済的発展、若者のエンパワメント、和解、平和など、さまざまな個人的及び社会的恩恵をもたらすことを認識し、
7. 質の高い体育・身体活動・スポーツの提供は、フェアプレー、平等、誠実、卓越、責任、勇気、チームワーク、規則や法律の順守、自身や他者に対する尊重、共同体意識、連帯並びに楽しさや喜びなどの価値を促進するために要するあらゆる潜在的な能力を発揮するために欠かせないことを指摘し、
8. 質の高い体育・身体活動・スポーツを実現するために、あらゆる個人、専門家、ボランティアが一律に適切なトレーニング、監督、カウンセリングを受ける必要があることに対して注意を喚起し、
9. 幼少期からの保護者や保育者との遊びの経験や質の高い体育に参加することは、生涯にわたって身体活動やスポーツに参加し、さらには社会の一員となるために必要なスキル、態度、価値、知識、理解、喜びを子どもたちが学ぶための必須の入り口となることを明確に示し、
10. 体育・身体活動・スポーツは、人と人とのより強い絆、連帯、相互の尊重と理解、すべての個人の高潔性と尊厳に対する尊重を高めようとするべきであることを強調し、
11. あらゆるレベルの関係者による協調した行動と協力が、差別、人種差別、同性愛嫌悪、いじめ、ドーピング、不正な操作、子どもに対する過剰なトレーニング、性的搾取、不正取引並びに暴力から体育・身体活動・スポーツの高潔性と潜在的な恩恵を保護するための前提条件であることを主張し、

12. 体育・身体活動・スポーツは、自然環境において責任をもって行われることで豊かになること、ひいてはそれが地球の資源を尊重し、人類のより良い利益のための資源保護と利用への関心を呼び起こすことを自覚し、
13. この国際憲章は、体育・身体活動・スポーツを人類の発展に役立てることを宣言し、そして、その原則がすべての人類にとって現実のものとなるよう、すべての人、とりわけ政府、政府間組織、スポーツ組織、民間団体、実業界、メディア、教育者、研究者、スポーツ専門家とボランティア、参加者とその支援者、審判、家族並びに観客が憲章を守り、普及するよう強く促す。

第1条—体育・身体活動・スポーツの実践は、すべての人の基本的権利である

- 1.1 すべての人は、人種、ジェンダー、性的指向、言語、宗教、政治的又はその他の意見、国民もしくは社会的出身、財産、その他一切の理由に基づく差別を受けることなく、体育・身体活動・スポーツを行う基本的な権利を持っている。
- 1.2 これらの活動を通じた身体的、精神的、社会的な充足と能力を発達させる自由は、政府、スポーツ、教育に関わるすべての機関により支援されなければならない。
- 1.3 すべての人、とりわけ就学前の子ども、女性及び少女、老人、障がいのある人、先住民族に、体育・身体活動・スポーツへの参加のための誰もが受け入れられる適切で安全な機会が提供されなければならない。
- 1.4 レクリエーション、健康増進、パフォーマンスの向上といった目的にかかわらず、体育・身体活動・スポーツに参加し、あらゆる管理・意思決定レベルに参画するための平等な機会には、すべての少女と女性にとって積極的に守られなければならない権利である。
- 1.5 体育・身体活動・スポーツが多様であることは、それらの価値や魅力の基本的な要素になる。伝統的な、さらには先住民のゲーム、ダンス、スポーツは、今日創られつつある形態も含めて、世界の豊かな文化遺産を表現するものであり、保護され、普及されなければならない。
- 1.6 すべての個人は、体育・身体活動・スポーツを通じて各人の能力と興味に応じて一定の達成を得る機会を持たなければならない。
- 1.7 どの教育システムも、身体活動と他の教育要素との間のバランスと結びつきの強化を図るため、体育・身体活動・スポーツについて必要な位置づけと重要性を付与しなければならない。教育システムは、質が高く、排除される者がいないような体育の授業が優先的に毎日、初等・中等教育の必須要素として含まれること、そしてスポーツと身体活動が学校及びその他の教育機関で、子どもたちや若者の日課で欠くことのできない役割を果たすことを保証しなければならない。

第2条—体育・身体活動・スポーツは、個人、コミュニティ、社会全体に幅広い恩恵をもたらすことができる

第3条—すべての関係者が戦略的ビジョンの創造、方針の選択肢や優先順位の策定に参画しなければならない

第4条—体育・身体活動・スポーツのプログラムは、生涯にわたる参加の動機づけとならなければならない

第5条—すべての関係者は、その活動が経済的、社会的、環境的に持続可能であることを保証しなければならない

第6条—研究・科学的根拠・評価は、体育・身体活動・スポーツの発展に不可欠な要素である

第7条— 体育・身体活動・スポーツの教育、コーチング、管理は有資格者が行わなければならない

第8条— 質の高い体育・身体活動・スポーツには、適切で安全な場所、施設、器具が不可欠である

第9条— 安全性及びリスク管理は質保証の必須の条件である

第10条— 体育・身体活動・スポーツの高潔性と倫理的価値の保護及び促進は、すべての人にとって普遍的な関心事でなければならない

第11条— 体育・身体活動・スポーツは、開発、平和、紛争後及び災害後の目標の実現において重要な役割を果たすことができる

第12条— 国際協力は、体育・身体活動・スポーツの範囲と影響を拡大するための必須の条件である

オリンピック憲章 (2021年8月8日から有効)

オリンピズムの根本原則

- 1 オリンピズムは肉体と意志と精神のすべての資質を高め、バランスよく結合させる生き方の哲学である。オリンピズムはスポーツを文化、教育と融合させ、生き方の創造を探求するものである。その生き方は努力する喜び、良い模範であることの教育的価値、社会的な責任、さらに普遍的で根本的な倫理規範の尊重を基盤とする。
- 2 オリンピズムの目的は、人間の尊厳の保持に重きを置く平和な社会の推進を目指すために、人類の調和のとれた発展にスポーツを役立てることである。
- 3 オリンピック・ムーブメントは、オリンピズムの価値に鼓舞された個人と団体による、協調の取れた組織的、普遍的、恒久的活動である。その活動を推し進めるのは最高機関のIOCである。活動は5大陸にまたがり、偉大なスポーツの祭典、オリンピック競技大会に世界中の選手を集めるとき、頂点に達する。そのシンボルは5つの結び合う輪である。
- 4 スポーツをすることは人権の1つである。すべての個人はいかなる種類の差別も受けることなく、オリンピック精神に基づき、スポーツをする機会を与えられなければならない。オリンピック精神においては友情、連帯、フェアプレーの精神とともに相互理解が求められる。
- 5 オリンピック・ムーブメントにおけるスポーツ団体は、スポーツが社会の枠組みの中で営まれることを理解し、政治的に中立でなければならない。スポーツ団体は自律の権利と義務を持つ。自律には競技規則を自由に定め管理すること、自身の組織の構成とガバナンスについて決定すること、外部からのいかなる影響も受けずに選挙を実施する権利、および良好なガバナンスの原則を確実に適用する責任が含まれる。
- 6 このオリンピック憲章の定める権利および自由は人種、肌の色、性別、性的指向、言語、宗教、政治的またはその他の意見、国あるいは社会的な出身、財産、出自やその他の身分などの理由による、いかなる種類の差別も受けることなく、確実に享受されなければならない。
- 7 オリンピック・ムーブメントの一員となるには、オリンピック憲章の遵守およびIOCによる承認が必要である。

*JOC（日本オリンピック委員会）のHPより抜粋

2020 地球温暖化ストップ!! スキーヤー宣言

私たちが住み活動する日本列島は、中緯度に在りながら雪の恵みに多く与かり、豊富な水資源とともに、雪を活かしたスノースポーツを多くの国民が楽しみ、また産業として中山間地の振興に大きな役割を果たしています。最近では、日本のパウダースノーを求めて、世界中からスノースポーツ愛好家がわが国を訪れています。

ところが近年、地球温暖化の進行により我が国の山岳とスキー場は雪不足にみまわれています。新潟県は、昭和(37～63年)と平成(2～30年)の平均降雪量(5指定観測点)を比較すると、平成は昭和に比べて173cmも年間降雪量が減っていると報告しています。このまま温暖化が進行すれば、スキーをはじめとするスノースポーツは重大な危機を迎えるでしょう。

地球温暖化は、産業革命以降の生産活動によって発生した二酸化炭素などの温室効果ガスに起因しています。国連気候変動枠組み条約国会議(COP)で2016年に約束したパリ協定は、「世界の平均気温上昇が産業革命以前(1850年頃)比で2℃を十分下回り、1.5℃未満となるよう目指す」と決めました。しかし、パリ協定に基づいて各国が提出した目標では実現は不可能です。排出大国での温暖化抑止の一層の対策が急務となっています。

スウェーデンの環境活動家グレタ・トゥンベリさんらの呼びかけに応じて、2019年9月、気候マーチに全世界85か国で若者をはじめ760万人が参加。日本では5000人が参加、長野県白馬村では高校生3人の「雪を守ろう」の発案に120人が賛同し、JR白馬駅から村役場までのパレードを実行、2020年2月2日には「グローバル気候マーチ」のプラカードを掲げ120人が岩岳スキー場を滑りました。こうした動きに励まされて白馬村議会は2019年12月4日に「気候非常事態宣言」を採択しています。白馬村宣言は「人類が1.5℃目標実現のため、これから5～10年が最後のチャンスと認識するとともに、覚悟を持って行動を実施できるかが、生活や経済、ひいては地球の行く末をも決定付けることとなります。」と緊迫感を持って宣言しています。

私たちスノースポーツ愛好者は、白馬村宣言に学び、自分事として気候非常事態を理解し、温暖化ストップの意思表示を行いましょ。日常生活と諸行動を地球環境倫理に則り、環境に優しい生活を出来ることから実行しましょ。クラブ・県スキー協などと協力しスキー用具のリサイクルを図りましょ。メーカーに対し再生可能な用具の提供を求めましょ。

他団体とも協力し、自治体に対し気候危機宣言を決議・実行するよう求めましょ。石炭火力発電の早期停止と再生可能エネルギーに転換することを政府と電力等エネルギー排出関連会社に要求しましょ。

以上、宣言します。

2020年9月6日 全国勤労者スキー協議会 山スキー部会

新日本スポーツ連盟の出発宣言

1995年10月8日 新日本体育連盟第21回臨時全国総会

新日本体育連盟は、本日開催した第21回臨時全国総会において、創立以来かかげてきた「新日本体育連盟」という名称を「新日本スポーツ連盟」と改称することを決定し、11月12日の創立記念日をもって実施に移します。わが国のスポーツ界にあって、スポーツという言葉が団体名称に関するスポーツ組織は、新日本スポーツ連盟をもって嚆矢とします。

わが国においては、戦前・戦中にスポーツが敵性文化、自由主義として排斥されました。このような経験から、スポーツという言葉が団体名称に用いることは、スポーツ関係者が長年にわたりなし得なかったのです。時あたかも戦後50年、この歴史的時点に新名称「新日本スポーツ連盟」を宣言することは、わが国のスポーツの歴史に新しいページを開く瞬間だと言わねばなりません。

この歴史的な船出にあたり、創立宣言の「体育・スポーツが少数の人の独占物であった時代は過ぎました。それは万人の権利でなければなりません」という基本理念を想起し、スポーツを国民の権利として確立するために奮闘することをあらためて誓うものです。

スポーツは人間だけが持つ文化です。そして、今やスポーツは大きな広がりへと進歩をとげ、国民生活にとって不可欠なものとなっています。それはなによりも、スポーツが健康と人格形成にとって欠くことのできないものであり、普遍的価値である人権、自由、平和、民主主義、社会進歩に貢献することのできる文化であるということに根ざしています。

しかし、一方において、今日スポーツを商業主義的に利用したり、政治的に利用したりする動きも強められています。スポーツのもつ本質的な価値とわが国のスポーツの現状は、スポーツを民主的に、また文化的に発展させる運動と、それを押し進める組織の必要性を要請しています。

私たちは、この時代の要請に応じて30年間「新日本体育連盟」として、スポーツを国民の権利として確立するために運動を展開してきました。そして、本日この30年の歴史と伝統をふまえ、21世紀を展望するにふさわしい名称として「新日本スポーツ連盟」を決定しました。

私たちは日常的なスポーツ活動の規模と水準を大きく発展させ、国民のスポーツ要求実現とその組織化のために活動します。第20回全国スポーツ祭典は、広範なスポーツ関係者の賛同の広がりのもとに成功をおさめました。また新しい競技種目の組織化など、組織的な発展がはかられています。

同時に私たちは、スポーツを国民の権利として確立するために、広範なスポーツ関係者、国民各層との協力・共同を発展させます。「サッカーくじ」導入反対のたたかい、反核・平和マラソンのとりくみは、スポーツの文化的な荒廃を許してはならない、「スポーツは平和とともに」になければならないという、共通の願い、目的のもとに展開された国民共同の運動として大きな成果をあげて前進しています。

こうした活動、組織、運動が前進、高揚するなか、私たちは創立30周年という節目を迎え、新しい名称の確定を契機に、スポーツを国民の権利として確立するために、そして、スポーツの民主主義的文化的発展のために、21世紀に向けて大きく羽ばたくことを内外に宣言するものです。

新日本体育連盟 創立宣言

本日、ここにわたしたちは新日本体育連盟を結成し、体育・スポーツを愛好する日本のすべての皆さんに呼びかけます。

体育・スポーツが少数のひとの独占物であった時代は過ぎました。それは万人の権利でなければなりません。

長い間、日本の大衆はこの権利を享受することをはばまれてきました。体育・スポーツをもっとも必要とする勤労青年が、こんにちなお、体育・スポーツからはなはだしく遠ざけられているという一事をみても明らかです。

それどころか、近年は体育・スポーツを軍国主義の推進の道具としたり、民主的諸運動への対抗物として利用しようとする動きさえでています。

しかしいまや各地にサークルや自主的競技会を組織するという根強い運動が、劣悪な条件を克服して勤労大衆自身の手によってすすめられています。専門家、研究者のあいだには大衆と結合してみずからを發展させ、また、普及に奉仕しようという動きが生まれています。これは民主的体育・スポーツ運動の新しい夜明けをつげるものです。指導者、研究者、教師、選手、クラブやサークルの活動家の皆さん、今こそ手を結ぼうではありませんか。私たちの力を大きく結集しようではありませんか。

新日本体育連盟（新体連）は真に自主的な組織として体育・スポーツの普及と發展を願うすべての人を対象とした個人加盟の全国組織です。それは大衆の体育・スポーツ活動の發展のために必要な指導と援助を行ない、関係者みずからの生活と権利を守り、研究と実践を發展させることを目的としています。したがって、既成の体育・スポーツの組織・団体への所属・加入をなんら妨げるものではありません。また体育・スポーツの新しい働き手としてこれから伸びようとする青少年の加入を歓迎するものです。

体育・スポーツを愛好する日本のすべての皆さん、団結して大衆の新しい体育・スポーツの時代を開きましょう。

1965年11月12日 新日本体育連盟創立大会

「スキーを安全に」編

目次

第1章 総論	45
1、全国スキー協の安全の取り組み	
(1)「スキーの安全」を構造的に把握	
(2)「スキーの安全」とその責任	
2、「環境の改善」を目指して	
第2章 スキー・スノースポーツの環境	48
1、はじめに	
2、スキー場の概要と管理事項	
3、気象条件とスキー場・スキーヤー	
4、国民の所得と余暇の増進	
5、気候変動と平和	
第3章 スキー傷害の概要	52
1、なぜ「ス安対」は「99 警告」を発したのか？	
2、信頼できる「スキー傷害報告書」	
3、画期的に改正された 2000 年の傷害報告書	
4、「99 警告」の効果はあったのか？「死亡事故は半減した」	
5、2003 年の調査結果から学ぶこと	
6、「ハット・ヒヤット」をチェックして、事故の手前でくい止めよう	
第4章 安全なスキー技術	57
1、レーシングカーは、素晴らしいブレーキを持っている	
2、基本となる 3 要素	
3、3つの気配り	
4、3つの環境変化に対応しよう	
5、「技術とマナーを持つ」素晴らしい指導者を目指そう	
第5章 スキー用具と安全	60
1、安全なスキー用具とは？	
2、覚えておこう、5つの指標	
3、Aさんはいつも「解放値5」と決めている	
4、Aさんがスポーツ店の店長から渡された「ワークショップ・チケット」	
5、PL法（製造物責任法）と「ワークショップ・チケット」は誰の味方か？	
6、スキーブーツについて	
7、安全を意識して、店と用具を選ぼう	
第6章 スキー傷害と安全対策	63
1、一人でもケガをしない安全対策	
2、行事を楽しく成功させよう	
3、良いマナーで安全なスキー	
4、保険の勧め	

第7章 スキー傷害と救急法	66
1、スキー傷害事故に遭遇したら	
2、重大事故への対応	
3、心肺蘇生法	
4、止血法	
資 料	70
F I S の 10 ルール	
P L 法（製造物責任法・平成6年法律第85号）	
スキー傷害の概要 【全国スキー安全対策協議会 2020/2021「スキー場傷害報告書」より】	
全国統一スキー場標識及び表示マーク等色刷一覧表	

第1章 総論

雪の豊富な日本。冬の大自然の中で行われるスキー（スノースポーツ）は多くの愛好者、関係者によって親しまれてきました。同時に多くのスポーツの中で、死亡を含め傷害の多いスポーツと分類され、近年スキー場に於けるスノースポーツ愛好家の受傷率は用具や楽しみ方の多様化にもより、特にスノーボードの出現とその愛好家の増加により、ある調査によると0.01%、ロープウェイ、リフトなど利用の年間延べ1万人に一人の愛好者が何らかの受傷をするデータが出ています。また、その受傷率が右上がりに増加しているのが現実です。

スポーツ活動中のケガや事故によって、最近では、訴訟にいたることもあり、スキー協においても“安全”問題を抜きにスポーツ活動はできません。

ここでは、安全にスポーツ活動を行う上で、都道府県連盟・種目組織・クラブの活動を見直し、競技大会、行事で

- ①事故やケガを防止する
- ②主催者・スタッフ、指導者・コーチ、参加者が、安全に配慮し互いに協力し合う
- ③事故の際には、的確、迅速な対応を行う

このような“安全なスポーツ活動”のために必要な視点について学ぶものです。

ここで学んだ内容をスキー協活動に生かし、参加者に事故やケガがなく、楽しく交流でき、そして向上できるスキー活動をつくり、広げましょう。

1、全国スキー協の安全の取り組み

(1)「スキーの安全」を構造的に把握

スキーの安全を、Aスキー技術、Bスキー環境、Cスキー用具、の三つの要素によってとらえ、その関連性を構造的に把握した取り組みを行っています。

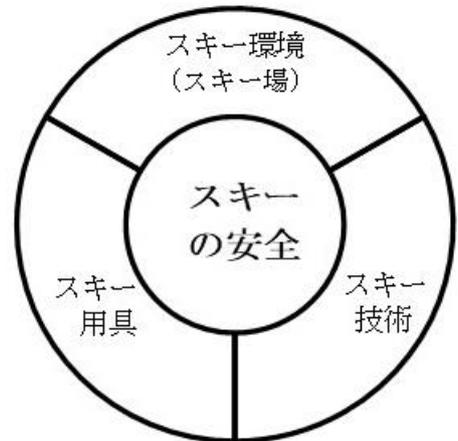
A スキー技術

全国スキー協は、結成当初からスキーの安全とスキーの普及を運動の中心に据え、今日まで活動を進めてきました。

まずスキーの普及の問題では、「安全に、楽しく、早く」のスローガンにもあるように、恐怖心の少なく、早く滑れるようになるために“プルーク斜滑降を導入技術とする”指導法を実践し、スキー普及で画期的な成果を上げてきました。こうした「安全に楽しく、早く」の実践は、スキー協のクラブ結成を各地に広げる原動力ともなっています。

この方法は、ゆるい練習斜面を確保しづらい、狭くて混雑するわが国のスキー場という現状や、初心者に必要な以上の恐怖心を抱かせないことを優先したものです。

スキー協結成の数年前から、体育研究同志会でのスキー分野の教師、学者・研究者、スキー指導者などが協力して「プルーク斜滑降を導入技術とするスキー指導法」を実践・開発し、スキー指導で画期的な成果を上げてきました。全国スキー協では、この指導法を活用し、充実・発展をさせて現在まで、スキー技術指導法を含め、「スキー教程」の改定を行ってきましたが、このことは一貫した考え方として活かされています。



「安全に、楽しく、早くうまくなろう」をスローガンとしたスキー協は、安全テキスト・救急パンフレット「スキーの安全」や資料の発行など、スキー協顧問（当時）の稲垣元博医学博士のご尽力も得て傷害防止の努力を重ねています。スキー協スキー・スノーボード指導員・山スキーリーダーの養成、研修に於いては「安全対策と救急法」をスキー・スノーボード技術、指導法とともに必須科目としています。

B スキー環境

スキーをめぐる環境は、スキー場と付随する施設、生活の中での経済的条件など大きく社会的観点での取り組みが求められてきました。

1981年6月の全国スキー協代表者会議での決議「子供と障害者のスキーリフト料金割引制度の実現」は署名運動、関係方面への要請行動など全国的な運動として誰もが、権利としてスポーツを楽しむためのスキー環境改善への一つの契機となりました。

子供のスキーリフト料金割引制度は着実に普及し、シニア料金割引制度へと発展されています。障害者に対するリフト会社の配慮も進んできています。

この運動を通して全日本スキー連盟（SAJ）、日本職業スキー教師協会（SIA）、日本身体障害者スキー協会、日本鋼索交通協会、観光協会、スキー場経営者、関係自治体など、わが国スキー界の多くの人々と接触と話し合いの中で、これらのわが国スキー関係団体によって組織された「全国スキー安全対策協議会」（略称 ス安対）に全国スキー協は団体加盟して役員を派遣、わが国のスキーの安全のため積極的な取り組みを強めています。

また、組織内相互扶助として万が一の事故に対する対応として「傷害・救出基金」制度と、他人への人的物的加害に対しての賠償責任に「賠償保険」制度を確立運用してきました。

C スキー用具

スキー用具の変化はスキー技術の発展と共に、その変化発展は著しく、ケガの部位や程度も変化してきています。スキーエッジによる切り傷、転倒時のセーフティビンディングの開放状態、プラスチックブーツの素材疲労破壊、滑走時などのヘルメット着用など、用具に関わる事故の研究にも取り組まれています。

（2）「スキーの安全」とその責任

スキーの安全を全面的・構造的にとらえて活動を推進していくとき、一つの事故に対して「誰が、何処で、何を」と言う責任の問題が発生してきます。この「スキーの安全の責任」は誰が、何処が負うのかも構造的に把握することが大切です。

A 行政（国・自治体）の責任

スキー場のほとんどは公共のスポーツ・レクリエーション施設のひとつであり、諸省庁、自治体はスキー場管理者に対してスキー場認可基準を法令によって定め、その基準に基づきスキー場の安全対策を指導・監督する義務が課せられています。

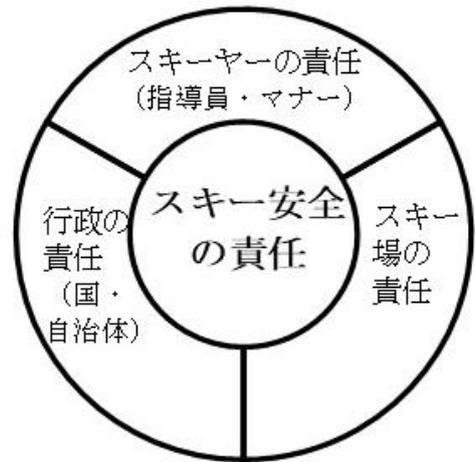
国のスポーツ予算をギャンブルのあがりにたよる貧困なスポーツ政策と、環境・条件整備政策が「行政の責任のがれ」としてではなく、スキーの安全に及ぼしている責任は重視しなければなりません。

B スキー場管理者の責任

スキー場経営者・リフト会社などのスキー場管理者には、スキーヤーなどその区域における施設利用者に快適な環境を提供して、その管理区域において発生することからの全てに対して、安全対策の観点からその責任を負わなければなりません。

C スキーヤーの責任

スポーツにおけるスキー、レクリエーションにおけるスキーの区別なく、スキー愛好者はプレーするその時々状況において、その技法、その技量だけでなくさまざまなルールを順守することを求められており、スキーヤー自らが責任を持つ必要があります。



2、「環境の改善」をめざして

スキー愛好者の安全を第一義的に考えるとき、安全なスノースポーツのため、環境の改善が求められます。スキー場エリアに関する内容（ゲレンデ、施設など）、余裕のあるスキー行（日程、経済面、健康など）、国の政治、官公庁や自治体への働きかけなど、中央、地方での諸官庁へ要請交渉などのスキー協独自の取り組みを今後とも強める必要があります。

スキー協の行事、クラブでのスキー行事で今滑っているゲレンデの状況、諸施設はと、「安全の目」をとおして「スキー場の安全点検運動」を全国的に意識的な取り組みの継続が必要です。

また、万が一の保障のため「傷害・救出基金」「賠償保険」制度の運用改善、強化も取り組みます。

「全国スキー安全対策協議会」は、わが国のスキー界、スノースポーツ関係団体、索道協会、関連業者などによって構成され、その規約に「スキーヤーの安全確保、スキーの快適な環境作り、関係機関の総意結集と対策、スキーの安全のための官公庁関係機関への請願、陳情、建議」などとうたっています。全国スキー協も構成団体の一員として積極的な活動を行います。

第2章 スキー・スノースポーツの環境

1、はじめに

日本人の余暇活動への参加は、スキーに270万人、スノーボードは160万人、年間平均活動回数はスキーが6.2回、スノーボードは8.5回と「レジャー白書2021版」は示しています。これらスキーヤーやスノーボーダーが活動するスキー場・スノーパークは全国に約550箇所あり、日本は世界でも有数の「スキー大国」から減少の一途となっています。

スキー環境とは、スキー場、交通機関、宿舎、気象条件、勤労者の休暇・賃金など、広い範囲にわたります。またスキー場とは、ゲレンデ（ピステ）・リフト・スキーセンター（食堂・休憩所・救急パトロール・レンタルスキー・スキー学校など）などが含まれます。

2、スキー場の概要と管理事項

スキー場は、①交通、②積雪、③気象、④地形と土質・植生、⑤土地利用などを考慮にして、一般的には設置・運営されます。

またスキー場の管理には次のような事項があげられ、多岐にわたります。

①人工降雪を含むゲレンデの積雪状況とコース整備

*雪質

区分	雪温	含水率	形状など
乾雪	0℃未満	0%	雪粒は握っても結合しにくい
湿雪	0℃	3%未満	雪粒を握ると結合する
濡雪	0℃	3～8%	隣接する雪粒の間に水が見える
超濡雪	0℃	8～15%	両手で握ると水がしみ出る
水べた雪	0℃	15%以上	雪は水で溢れている

*人工降雪機械

ガンタイプ（操作性に優れスポット的降雪に適する）

ファンタイプ（大量の降雪が可能だがより低温が必要）

*斜面

急斜面 20度超、中斜面 10～20度

緩斜面 10～5度、緩い斜面 5度以下

②リフト券を販売し、リフト（特殊索道）・ゴンドラリフト（普通索道）等の輸送機器により利用者を輸送します。これらの輸送機器は「鉄道事業法」の適用を受けています。

*固定循環式（同じスピードで運行）

*自動循環式（乗降時低速運行）

③多様なコース・アトラクション

* コースの圧雪整備の有無（圧雪しないコースの存在）と整備状況

☆蔵王や志賀のように複数のリフト会社が存在する大規模なスキー場では、連絡コースの整備がなおざりにされている場合があります。

*コブ、ポールコース、クロスゲームコースなど

*ウェーブ、ワンメイク（台形のジャンプ台）、ハーフパイプなど

*夜間照明の有無

- ④バギー車（人の移動）、スノーモービル（人の移動）、クローラー（重量物の運搬）、圧雪車、除雪車などの車両により、スキー場の整備・運営が行われています。スキーヤーなどスキー場の利用者は、これらの車両に十分な注意を払う必要があります。
- ⑤安全設備（雪崩・落雪防止柵等、転落・衝突防止ネットやパット）
☆自然景観を重視するため、安全設備を省略しているスキー場もあります。
- ⑥ゲレンデ内コース表示
全国スキー安全対策協議会は「全国統一スキー場標識及び表示マーク」（裏表紙中面に掲載）を制定し、各スキー場にその設置を呼びかけています。
これは大別すると、A／禁止標識（赤）、B／注意標識（黄）、C／指示標識（青）、D／注意旗（黄・黒）、E／救護関係表示マーク（緑・黄）、F／コースの難易度を表す色と形（黒＝上級、赤＝中級、緑＝初級）になります。
- ⑦スキーセンター内のサービス施設
（休憩、飲食、案内・情報提供、救急）
- ⑧駐車場・域内道路
- ⑨一般スキーヤーへの情報提供
- ⑩オフシーズンの管理
私たちスキーヤーは、安全についてスキー場管理のどこに問題があるのかを明確にして対応することが大事です。

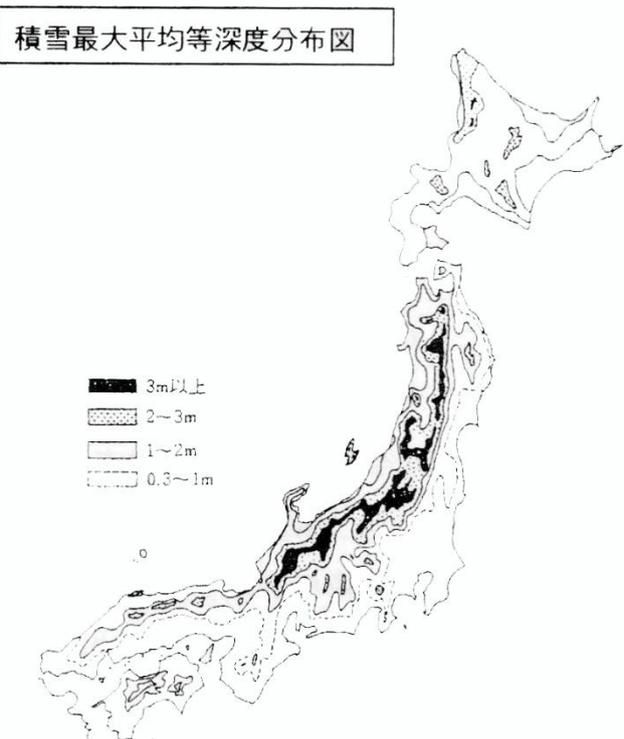
3、気象条件とスキー場・スキーヤー

①日本は世界でも有数の雪国

12月から2月にかけての冬季、日本はシベリア大陸からの北西の季節風が日本の脊梁山脈に当たり、風上の日本海側を中心に多量の雪を降らせませす。そのため、日本は地中海と同程度の中緯度でありながら、スキーが可能な積雪があります。

① 標高とスキー場——「気温減率」

積雪さえあれば平地でも出来るクロスカントリスキーは日本海側の海岸でも可能ですが、斜面を必要とするアルペンスキーは、一定の標高が必要です。新潟県北蒲原郡にある胎内スキー場は最下部の標高が140mと、本州でも一番低い場所に位置するスキー場の一つです。一方、標高1,500m～2,000mの志賀高原スキー場は、冬季には乾燥粉雪でスキーが楽しめ、スキーシーズンも12月から5月までと半年に及びます。この相違は、高度が100m高くなるに従い気温は平均して0.6～0.5℃下がることに一つは起因しています（気温減率）。このことから、より高緯度で、標高の高いスキー場に行く場合は、防寒対策を重視する必要があります。



② 風速と体感温度

一般的には、風速 1 m で体感温度は 1℃ 下がると言われています。冬季、北西の季節風による降雪は、南東斜面をはじめとする風下に多量の積雪をもたらします。気温が 0℃ 以下であれば風速 10m で乾いた積雪は地吹雪となり視界を制約し、ゴンドラやリフトの運行制限も検討されます。

森林限界を超えたスキー場と樹林帯のあるスキー場によっても違いがあります。

風速が強まるにつれて体感温度は下がり、気温が低いほど体感温度が下がる割合が大きくなります。体感温度は、おおそ気温 - (4 × √ 風速) で求められます。強風のときは体温を逃がさないように、帽子、耳あて、マフラー、ウインドブレーカーなどウェアの調節に心がけましょう。

* 風速と体感温度

	風速	3 m	6 m	10m	15m
気温	10℃	7.1	2.8	-0.5	-2.7
	5℃	1.5	-3.8	-7.8	-10.5
	0℃	-4.1	-10.4	-15.1	-18.2
	-5℃	-9.7	-17.0	-22.3	-26.0
	-0℃	-15.4	-23.5	-29.5	-33.7

* 風速と周りの様子の対照表

風速	周りの様子
3 m	木の葉や細い小枝が動く。
6 m	小枝が動く。砂ほこりが立つ、約 -5℃ 以下では雪が舞い上がり吹雪になる。
10m	大枝が動く。0℃ くらいでも雪が乾いている時は吹雪になる。
15m	樹木全体が揺れる。風に向かって歩きにくい。

④ 雪質の種類と雪崩の危険性

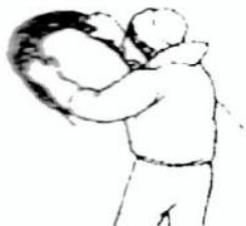
スキー場の管理エリア内は、雪崩の危険がある場合はスキー場がコースを閉鎖するなどして、雪崩の危険性は軽減されますが、斜面に積雪があれば雪崩の危険はゼロではないことを念頭に置きましょう。

コース外を自己責任で滑走するオフピステスキーの場合、雪崩の危険性がより大きな問題になります。そのため、雪上で簡単にできる“弱層ハンドテスト”（下図参照）などを、山スキーリーダーや指導員から実地で学んで、雪崩の危険を回避しましょう。

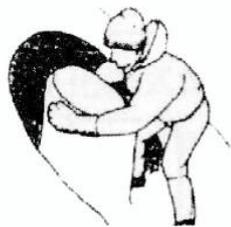
万が一にも雪崩に遭遇したときの救出を迅速・的確に行うためには、ビーコン（電波発生器）・ゾンデ棒・スコップの 3 点セットの携行と使用法の習熟が必要です。

弱層ハンドテストの方法

①手前の雪面に直径 40 cm
(肩幅程度)の円を描く



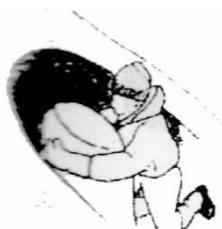
②さらにスコップ掘り、
高さ 70 cmの円柱をつくる



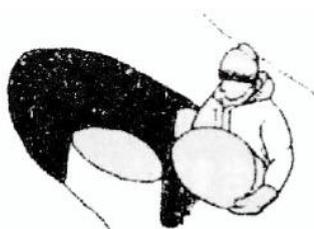
③円柱の上部を両手で
抱えて手前に引っ張る



④ずらして引っ張る



⑤抱える位置を順次下へ



⑥軽く引っ張るだけで円盤がはずれたら…
雪崩誘発の危険あり

4、国民の所得と余暇の増進

積雪のある山岳地域をフィールドとするスノースポーツは、他の種目に比べて、所得と余暇の影響を大きく受けます。「お金と暇」をより多く必要とするのが、スノースポーツです。そのため、景気・不景気の影響を受けやすく、経済的には「大きな市場」と言えます。

冬季スポーツの王者としてのスキーを発展させるためには、国民の所得と余暇の増進がより必要になっています。特に勤労者の所得向上と有給休暇の取得促進、長期有給休暇制度（バカンス）の確立が、切実に求められています。そのためにはスキー愛好者の政治・経済への関心と国民的運動への参加が求められましょう。

5、気候変動と平和

地球温暖化による気候変動の影響を最も受けるのはスキーヤーであり、スキー場であると言えます。このままで対策が遅れば、21世紀末までに平均気温が1.4～5.8℃上昇し「氷河がとけ、数十億人が水不足に直面する。とりわけヒマラヤの氷河が驚くべき速度で溶けている。」（世界自然保護基金WWF）と警告しています。また「世界のスキーリゾート地域が打撃を受けスキー場は激減する。オーストリアでは今後30～50年でスキー場のほとんどが冬季観光客を失う。イタリアの多くのスキーリゾートでは雪がなくなり、冬らしい景色は僅かになる。」（国連環境計画UNEP）と警鐘を鳴らしています。

先進工業国に温室効果ガスの削減目標を義務付けた「京都議定書」、その後の地球温暖化防止に向けた国際会議は、各国に目標達成を求めています。日本においては、政府と産業界の取組みの弱さから目標達成は困難視されています。

また「京都議定書」に参加していないアメリカ政府は、イラクに続いてアフガニスタンで戦争を強行しており、最悪の公害発生原因を作っています。「スキー・スポーツは平和とともに」の合言葉をいまこそ私たちスキーヤーは身の回りから実行し、地球環境と平和のために貢献したいものです。「21世紀も自然の雪でスキーを」実現しましょう。

第3章 スキー傷害の概況

「スキーはしたいけど、ケガがこわいから・・・」という人がいます。では、スキー傷害はいつ、どんな時に起っているのか？ 私たちスキーヤーは、ぜひ、実態を知り、スキーの楽しさを広げたいものです。

1、なぜ「ス安対」は「99 警告」を発したのか？

「ス安対」は、日本のスキー関係者の団体で、SAJ・SIA・スノーボード協会、そしてリフト会社・スキー場経営者などが加盟しています。もちろん「全国スキー協」も1983年7月以来、一時は3人の委員を派遣して、20年以上にわたり事故防止に協力・貢献してきました。

1998年、それは日本のスキー事故史上、1つの転機でした。死亡事故が、年に25件も発生したのです。そこで「ス安対」は満身の力をこめて、警鐘を打ち鳴らしました。それが次の文書です。

◆「スノーボード・カービングスキー等の普及にともなう安全指導の強化について」（1999年12月）

この文書はSAJ・SIA・全国スキー協など「スキーを指導する団体」に対し、「今まで以上に安全指導に力を入れて下さい」という要請書です。しかし、これはまさに「全スキーヤー・スノーボーダー関係者への警告書」と言っても過言ではないでしょう。ここでは、これを「99 警告」と呼んでおきましょう。

少し長いので要旨だけ紹介します。

【ス安対の調査＝1998年度の傷害報告書で見ると、最近の事故には次のようにはっきりした特徴が見られる。

- ①スノーボーダー（以下ボーダーという）の事故が年々増加し、1998年はスキーヤーを上回った。
（ボーダー53%、スキーヤー47%）
- ②死亡事故が、年に25件もあり、スキーヤー14件、ボーダー11件となっている。
- ③死亡したスキーヤーの平均年齢は44歳（ボーダー25.7歳）特に中高年の重大事故が注目される。
- ④死亡事故の原因＝スキーヤー14人中10人（71%）が立木・支柱・岩などとの衝突、ボーダーも5人（45%）が立木・ネットとの衝突であり、谷への転落が3件。（暴走と思われるものが目立つ）
- ⑤前日に雨が降り、アイスバーンとなった3月21日に5件の死亡事故が起きた。

これらの重大事故から言えるのは、中高年スキーヤーの増加、以前使っていたノーマルスキーと同じ感覚でカービングスキーに乗り、スピードオーバーで立木や支柱に激突したことが推測される。

カービングスキーは「切る」操作と共に「ずらす」操作が重要であり、これによって滑走方向やスピードコントロールができる事をスキーヤーに教え、重大傷害事故防止に務めていただきたい・・・
以下略】

この事は私たちに、少なくとも次の4つのことを教えているのではないのでしょうか？

- (1) 自信を持ってコントロールできるスピードを守ること。
- (2) 広い視野をもって滑り、障害物を見つけたら、早めにスピードダウンすること。
- (3) 他のプレーヤーと接近しないコースをとること。
- (4) バランスをくずしたら、早めにリカバリーする技術を磨くこと。

同じ1998シーズンには、アメリカでもケネディー元大統領の孫のマイケル・ケネディー氏と有名な俳優サニー・ボーン氏が「スキー滑走中に立木に衝突して死亡する」というショッキングな事故が相次ぎました。有名人が亡くなっただけに、アメリカではスキー時にヘルメットが必需品という意識が

高まりました。「アメリカのスキー場では3～4割の人がヘルメットをかぶっているのを実際に見ているので、日本でもこれを広めて行きたい」と力説するのは、「ス安対」の水沢利栄氏（福井大学助教授（当時））。

「全員がヘルメット」まで行かなくても、せめて帽子だけでも、必ず着用したいものです。「無帽ほど、無謀なものなかりけり」

2、信頼できる「スキー傷害報告書」

日本で最も信頼度の高いスキー傷害の統計として「ス安対」が毎年発行している「スキー場傷害報告書」（*1）があります。

例えば2003年の場合、全国47のスキー場の協力により、合計5,223人の方々の貴重なデータを集計し、多様な項目で分析し、解りやすいグラフと図解で表わしたものです。しかも、最近の用具の変化、ボードやファンスキーのワンメイクジャンプなど運動の変化にも敏感に対応するなど、日本のスキー界では権威と伝統を持った報告書です。ご承知のとおり、これは毎年秋に都道府県スキー協やクラブに一定数が配布されていますので、傷害の詳細は、直接これを見ていただく事を、ぜひおすすめします。「ケガは絶対しない・させない」の観点で…

ここでは、上記報告書を中心に最近の傾向と特徴を述べたいと思います。

（*1）この調査報告書は、毎年2月に調査し、9～10月に発表される。2003年からはSAJ（全日本スキー連盟・教育本部安全対策部）が、「ス安対」の伝統を引継いで作成している。

3、画期的に改正された2000年の傷害報告書

2000年からは、調査方法が一変しました。なぜなら、新しい用具の登場などで、傷害の発生の方・事故の内容も以前と違ってきているからです。ここでは、用具の種類は次のように分類されました。

●スキーについては：

- ①ノーマルスキー
- ②カービングスキー
- ③ファンスキー（100～140cm、解放機構のあるもの）
- ④短ファンスキー（100cm以下で、解放機構のないもの）
- ⑤その他のスキー

●スノーボードについては：

- ①フリースタイル・スノーボード
- ②アルペン・スノーボード
- ③その他のスノーボード

●受傷場所についても、従来の緩・急・中斜面に加えて、リフト乗降場やハーフパイプ、ワンメイクなどを加え、より詳しく傷害の実態が示されるよう配慮されました。（*2）資料「2003スキー場傷害調査用紙」の⑤⑥参照（23頁に掲載）。

4、「99 警告」の効果はあったのか？「死亡事故は半減した」

死亡事故の推移・98～2001 年・単位：件

シーズン	98/99	99/00	00/01
スキーヤー	14	10	4
ボーダー	11	12	8
そり	0	1	0
計	25	23	12
指 数	100	92	46

死亡事故で見る限り、大きく減りました。1998 年 25 件、1999 年 23 件に対し、2000 年は 12 件と半減しました。「ス安対」が出した「99 警告」の効果、そして私たちスキーヤーを含む関係者の努力は、一応効果があったと見て良いでしょう。特にスキーヤーでは、それぞれ 14→10→4 と 1/3 以下に減っています。

ここで指摘しておきたいのは、「99 警告」の発信者にスキー協が派遣した「ス安対」業務委員長田畑健の名である事です。したがってスキー協は「警告の発信」と「事故防止」両面で取り組んできたと言えるでしょう。

5、2003 年の調査結果から学ぶこと

過去 10 年間の受傷率を見てみましょう。(リフトの輸送人員 10 万人当たり 5.9 人から 12.6 人に増えています)

死亡事故は減ったものの、傷害全体を見るとやはり増えています。特に 94/95 シーズンから急増したのは、ボーダーが統計に入ったためです。では、ボーダーとスキーヤーを分けて見てみましょう。

*2003 年の調査結果

	受傷者数 (人)	スキーヤーとボーダーの割合 (%)	受傷率 10 万人当たり (人)
総受傷者数	5,223	100	12.6
スキーヤー	1,887	37	8.6
ボーダー	3,188	63	17.0

2003 年の調査結果を総合的に見ると受傷率でスキーヤーよりボーダーの方が 2 倍になっています。

10 万人当たり 12 人とは、言い換えれば「黒姫スノーパーク」(リフト 9 本の中堅クラスのスキー場)で「10 日間で 12 人受傷した」つまり毎日 1.2 人がケガしています。これはあなどれない数字と思いませんか？

同スキー場のリフト輸送人員は、月に約 30 万人だから、10 日で 10 万人。したがって「10 日で 12 人、1 日 1.2 人となります」(もし、スキーヤーだけなら毎日 0.86 人に減ります)

なお、受傷割合：スキーヤー 37%、ボーダー 63%は調整してあります。「ソリ」と「無記入」が僅かにあるが、端数調整済み。

欧米では、「リゾート地滞在型」のスキーが主流なので、「何日スキーしたらケガが起きるか」という計算を用いており、例えば「10000 日で 6 人」と報告されている。

*** ケガは何時ごろ起きる？11時・14時は魔の時間**

朝、9時ごろ滑り始め、2時間くらいで緊張もゆるみ、疲れもたまって注意も散漫になる、一方では雪質もゆるんで変化したころ、これが魔の時間と言えそうです。

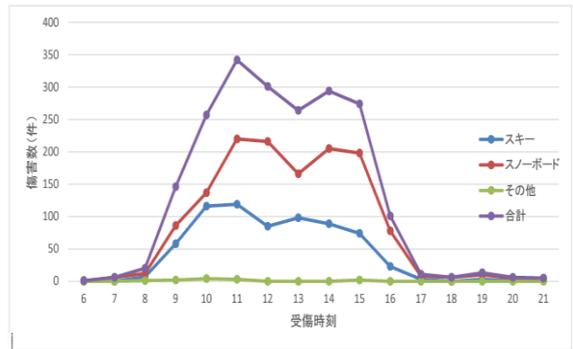
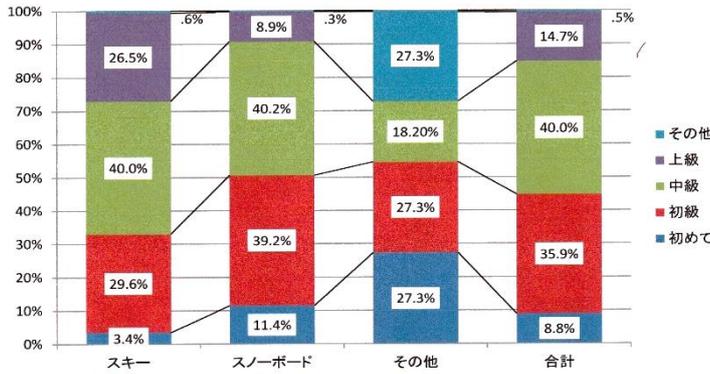


図6. 受傷時間帯

スノーボードの受傷者は「初めて・初級者」が50.6%を占めるのに対して、スキーは中級と上級合せて66.5%を占めています。グラフの「合計」とはスキー、スノーボード及びその他の受傷者を合計したものです。スピードの出しすぎは危ないですね。

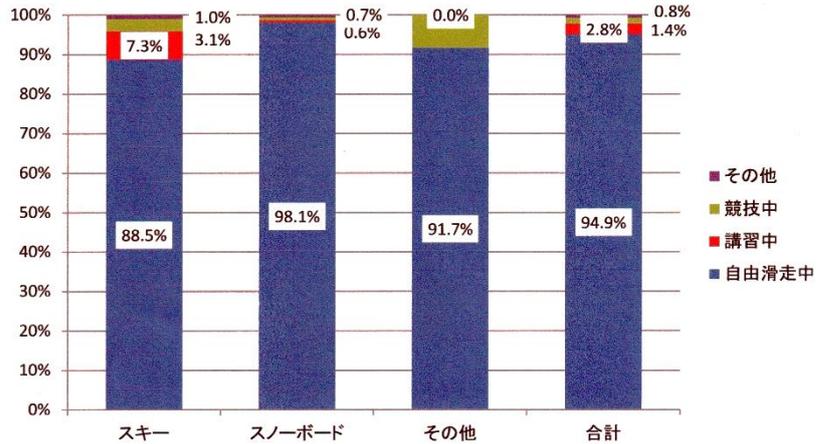
*** 技能**

(技能別・用具別受傷率)



*** ケガはレッスン中か？フリー滑降中か？圧倒的に多いフリー**

レッスンを受けないで「フリー滑降」する時は、1人ほっちでなく、なるべく3人以上で滑りましょう。もし、事故が起きたら、1人はケガ人に付添い、1人が救助を求めに行けるからです。近くのリフト小屋からパトロールを呼んでもらいましょう。携帯電話にパトロールの電話番号をメモリーしておくとう便利です。ゲレンデマップ



を見れば、パトロールか管理センターの電話番号が書いてある場合が多いので、あらかじめ携帯に登録しておきましょう。ゲレンデマップを見ながら「ケガ人は××リフトの××鉄柱付近です。骨折のようです」などと要領よく言えば、パトロールの対応も早くなります。とくに呼吸停止なら3分以内に人工呼吸が必要とされています。万一来備えた「救急法の習得」に努力しましょう。

*** 事故原因は「自分で転倒」が断然トップ**

*** 対人衝突は「ボーダー対ボーダー」が多い**

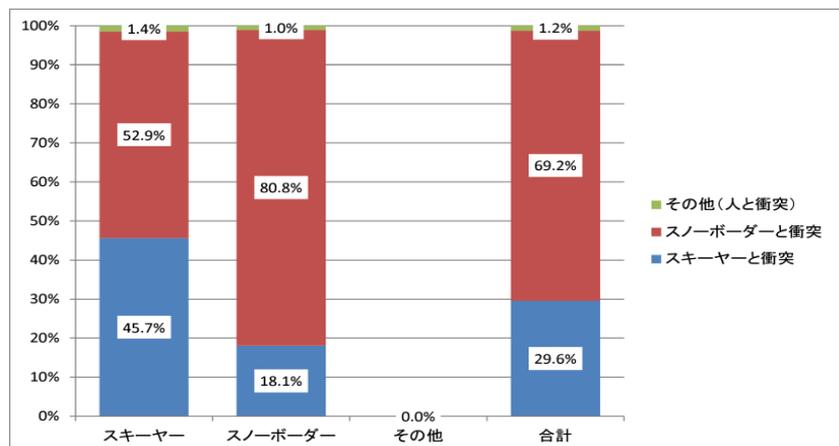


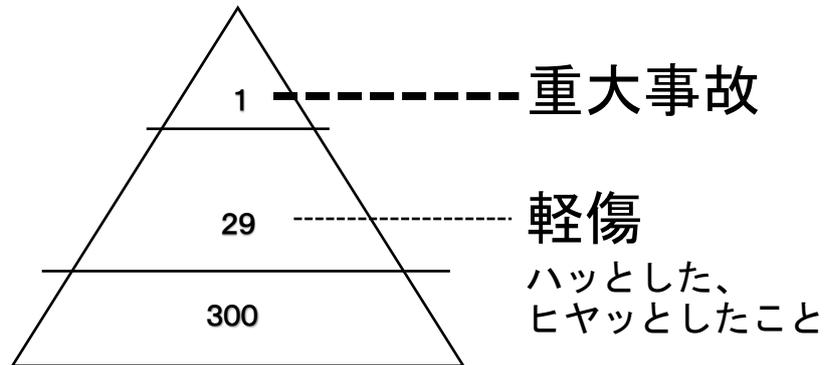
図12-3. 受傷原因「人と衝突」の内訳

6、「ハット・ヒヤット」をチェックして、事故の手前でくい止めよう

「医学」でも「予防医学」が大切なように、事故が起こる前の予防が重要です。2003年と言えば、実際にケガを経験し、痛い思いで調査に応じてくれた5,223人の方々、この調査をまとめた方々に敬意と感謝をこめて、私たちスキーヤーは、この報告を受け止めたいと思います。おかげで、どうすれば身を守れるか？ どうすれば人にケガさせずにすむか？の指標を学ぶことができました。

私たちは、まず「自分」がケガしない、ケガさせない努力をしながら、同時に、日夜スキー場の安全に気を配っている「スキー場関係者」、これを監督・指導している「行政官庁」の方々にも、なお一層のご努力とご協力をお願いするものです。

「ハインリッヒの法則」をご存知でしょうか。アメリカの保険会社で、労働災害の事例を研究していたハインリッヒは、「災害には法則がある」ことを発見しました。「たった1つの死亡事故の影には、29の小さな事故、更には300のかくれた「ハット・ヒヤット」がある。つまり、事故にはな



らなかつたが、危機一髪、もう少しで事故になる「ハットした」「ヒヤットした」ことがある。「だから、事故防止には、300のハット・ヒヤットの原因をなくすことだ」というものです。

北極海に浮かぶ「冰山」は、水面下にはその6倍の氷塊がある。「だから、水面下に注意せよ」と似ていないでしょうか？

私たちは、研修会やクラブの例会などの機会に、みんなの経験を出し合って「300のハット・ヒヤット」をチェックして、スキー傷害ゼロを目指して、より楽しい、豊かなスキーライフに役立てたいものです。

自分のケガを話すのは、何か恥ずかしいものです。ミスをさらけ出すものと思いがちです。しかし、これがみんなの事故防止につながるなら、思い切って話し、また、話を切りだしやすい雰囲気を作って行きましょう。

第4章 安全なスキー技術

1、レーシングカーは、素晴らしいブレーキを持っている

スキー技術の歴史は、スピードの追求と言われます。ところがそのベースには「安全なスキー技術の追求」があったからに他なりません。

例えば、レーシングカーの開発は、ブレーキ装置の開発があったからこそ、最高のスピード追求ができたと言われています。

したがって、これまで世界のスキー指導法は、安全な技術を伝えるものとして開発されてきました。そして、これらの指導法は、その歴史的背景や、スキー用具の発達等の影響を受けながら、より安全で、さまざまな状況や高速滑走に対応でき、しかも快適な滑走を楽しめる技術の開発が進められてきています。

こうした中で、「スキー協の教程書のカリキュラム」は、このような歴史的使命を受け継ぎ、特にこの安全を重視して作られて来ました。

2、基本となる3要素

さて、安全なスキー技術を考えるとき、まず挙げられるのは：

- ①回転することによって、スピードコントロールする技術能力を高める。
- ②制動技術能力を高める。
- ③様々な条件の中で、安定性の高い技術の習得とバランス能力（リカバリー能力）を高める。と言う3つの能力の向上があげられます。

私たちはこれを「安全なスキー技術の基本的3要素」と呼ぶことにします。

ここで、なぜ「基本的3要素」としたのか？ それは、この3要素だけでは、安全なスキー滑走は完全には成立しないからです。つまりこの3要素は、車で言えば、メカニクに相当するもので、これを操作するための制動能力・判断力、さまざまな斜面・雪質などの滑走経験や知識、また、滑走能力を保持し発揮するための体力・気力等の総合能力を高めることがあって、はじめてスキー技術の安定性が高まるからです。

スキーは他のスポーツに比べ、この総合能力を特に重視しなくてはならない特殊性があります。特に初心者、初級者、中級者の場合は、スキー操作の要領が未熟なこと、経験不足もあるため、ケガの確率が高くなります。これはスキー傷害統計からも証明されています。

したがって、「安全なスキー」を行うためには、まずスキー技術の基本を正しく習得することです。なぜなら、スキー技術は、日常的にほとんど使わない筋肉や身体の動かし方を要求されます。そのため、最初にスキーの基本操作要領を正しく習うことです。

ここで大切なのは「頭で理解すると言うより、身体によく覚え込ませるまで、繰り返し練習すること」なのです。

「安全なスキー技術」を身につけるためには、こうした操作技術面だけでなく、心や身体の面も重視することが必要になります。

昔から、「心・技・体」といわれるように、この3つが共に優れていることが大切です。自分の技術を過信し、溺れるようだ、それは大怪我につながります。

3、3つの気配りを

しかしながら、スキーというものは、一旦滑り出したら、自分の身を守ってくれるのは自分だけです。そのため、誰もが、滑るときに気をつけなければならない3つの心構え（気配り）を次にあげてみましょう。これは車の運転にも共通することですが、

- (1) 自分の技術の限界を知り、能力にあった安全な斜面を、安全な技術・スピードで滑る。
- (2) 体力・気力を充実させ、滑り始めから停止まで、気を抜かずに滑る。
- (3) 視野を広くして、周囲の状況を判断し、斜面・雪質・天候・コース状況・疲労等の変化に気を配り、状況の変化（例えば、他のスキーヤー・ボーダーの動き、立木などの障害物、雪質の変化など）に早めに対応した技術の使い分け、場合によっては急停止するなどの気配りが大切です。

さて、以上についてもう少し詳しく解説したいのですが、紙面の都合もあるので、詳細は「全国スキー協・スキー教程」に譲ります。要は、技術を追求しようとするとき、「安全性と危険性は裏腹の関係にあること」です。したがって、スキーは常に危険性を含んでいることを肝に命じて、たえずスキー技術を向上させ、安全性の配慮・追求が危険性を上回ることで安全が保たれることを認識してほしいと思います。

4、3つの環境変化に対応しよう

特に注意をお願いしたいのは、1990年代から2000年代の環境変化としての、次の3点です。

- (1) 圧雪車などの整備により、急斜面でもコブが削られ、滑りやすい斜面が増えたこと。

これは誰もが気持ち良いターンがしやすく、親しみやすい反面、オーバースピードになりやすくなります。暴走とアンバランス、転倒、他のプレーヤーや立木・フェンスへの衝突の危険が潜んでいます。

- (2) カービングスキーが一般化したこと。

このスキーは本来、競技の発想から作られたスピード追求の板です。ですからポール専用バーンで飛ばすのはOKですが、混んだゲレンデでは、技術の使い分けをしなければなりません。もちろん、危険の少ない、空いた斜面では大いにこのスキーの性能を引出す滑りが楽しめますが、スピードをコントロールできる技術の習熟が求められます。

また、このスキー板を使うには、「カービング」と同時に「ずらす滑り」を併用して、スピードコントロールされた確かな技術を習得しましょう。第3章「スキー傷害」の項「ス安対の99警告」も、ぜひ参照して下さい。

- (3) スノーボーダーと混合で滑るコースが増えたこと。

技術の高いスノーボーダーは、バランスも安定していて、どちらに行くかは大体読めますが、未熟なボーダーの場合、予想外の動きをします。例えば、座っているボーダーを追い越すときは、必ず一定の距離を保って避けましょう。座っているボーダーは急に立ち上がって、右に行くか、左に行くか、全く予想できないからです。ボーダー側にしても、後に目がないから「いきなり後からスキーヤーが来た」となってしまうからです。

5、「技術とマナーを持つ」素晴らしいスキーヤー、指導者を目指そう

最後に、あるベテランの指導員が、その長い経験と実績から語ってくれた激励の言葉を紹介します。

『私は初心者のとき、ヒザから転んで軽い捻挫をしました。しかし、それ以来ほとんど大きなケガの経験はなく、また、他人にケガをさせる事は勿論、講習中においても、生徒にケガをさせることはなく、今まで来られた事を誇りに思っています。これは、スキー指導員としての責任と自覚があったからではと自負しております。こうした経験からも、多くの方に指導員になっていただき、自分の技術を磨くだけでなく、多くのスキーヤーに「安全なスキー技術」と「良いマナー」を伝え、「ケガをしない、させない、楽しいスキー」を広める活動に加わって欲しいと願っています。』

第5章 スキー用具と安全

1、安全なスキー用具とは？

安全なスキー用具とは何か？ その中心は「ビンディング問題」です。

スキーはある程度の危険をともなうスポーツです。例えばスキーヤーがバランスをくずして転んだとき、通常はビンディングが解放されて、スキーが外れてくれるので、身体へのダメージが緩和されます。もちろん、「絶対に安全なビンディング」などあり得ませんが、長年にわたる研究と改良が進み、今では国際的な「解放値の基準」が定められています。

あなたの友人がレンタルスキーで滑った時、「どうも調子悪くて困った」という経験はありませんか？

- 普通に滑っていて、転ばないのに外れてしまう。
- 反対に、激しく転んでも外れなかった。

どちらも危険です。これはレンタルの窓口の人がビンディングの調整に失敗しているからです。しかし、スキーヤーのあなたも「自分に適した解放値」を覚えておきましょう。もし、あなたに適した解放値が6だとしたら、トーピースのゲージ（調整値・表示窓から見える）が6を指しているか？ ヒールピースのゲージも6になっているか？ 借りたらその場で、左右4箇所を確認しましょう。（数字が大きくなるほど、きつくなります）もちろん外国でスキーをレンタルした時も同じです。

2、覚えておこう、5つの指標

スキー用具を選ぶのは楽しいものです。「この色合い、このデザイン。私にぴったりだわ！」けど、ちょっと待って下さい。たった5つだけメモしておいて下さい。①自分の身長、②体重、③ブーツの大きさ（ブーツの長さ）、そして④スキー技術のレベル、⑤年齢です。スキーショップの人から必ず聞かれるはずです。実はこの5つによってあなたの「解放値」の基本が決まるからです。このうち、ブーツの長さは現物を持って行けば良いので問題ありません。しかし、例えばスキーの試乗会では「ブーツのサイズは？」とよく聞かれます。「24.5です」では答になりません。ブーツの外サイズの事なのです。ふつうはブーツのかかとのサイドに289mmなどと小さく書いてあるので、メモしておくと便利です。なぜならサービスマンはこれを聞くと、直ぐセットしてくれるので、混んだ試乗会でも人より早く試乗できるからです。「そんなに急いでどうするの？」それは「少しでも早く、この板に乗ってみたい」フィーリングの問題です??

3、Aさんはいつも「解放値5」と決めている

ところでAさんは、解放値をいつも5と決めています。スキーを買うとき、借りるとき、外国で借りるときも同じです。なぜでしょうか？

それは次の表（解放強度算出チャート）から、解放値が決まるからです。

Aさんの場合は、①身長159cm ②体重54kg ③ブーツの長さ289mmです。チャートを見て行くと、解放強度は4が基本です。次にスキーヤーのタイプ1～3のうち、タイプ3（高速でアグレッシブな滑りをする）なので2行下の数字6となります。次に、年齢が50以上なので1歳上がって5。これがAさんの解放値です。さほど複雑ではないので覚えておきましょう。

解放強度算出チャート(アジャストメントチャート)

1. 体重 kg	2. 身長 cm	3. スキーヤー コード	4. ソール長 mm					
			~250	251~270	271~290	291~310	311~330	331~
10~13		A	0.75	0.75				
14~17		B	1	1	0.75			
18~21		C	1.5	1.25	1			
22~25		D	1.75	1.5	1.5	1.25		
26~30		E	2.25	2	1.75	1.5	1.5	
31~35		F	2.75	2.5	2.25	2	1.75	1.75
36~41		G	3.5	3	2.75	2.5	2.25	2
42~48	~148	H		3.5	3	3	2.75	2.5
49~57	149~157	I		4.5	4	3.5	3.5	3
58~66	158~166	J		5.5	5	4.5	4	3.5
67~78	167~178	K		6.5	6	5.5	5	4.5
79~94	179~194	L		7.5	7	6.5	6	5.5
95~	195~	M			8.5	8	7	6.5
		N			10	9.5	8.5	8
		O			11.5	11	10	9.5

①1列目のスキーヤーの体重、2列目のスキーヤーの身長に対応するスキーヤーコードを決定します。身長と体重が同じコード行でない場合には、チャートの上段にある方のコードを優先選択します。
 ②これにより得られたスキーヤーコードは、タイプⅠスキーヤーの場合のコードとなります。タイプⅡスキーヤーの場合はそれより1行下にあるスキーヤーコードとなります。タイプⅢスキーヤーの場合は2行下にあるスキーヤーコードとなります。なお、スキーヤーが50歳以上の場合は、1行上のスキーヤーコードとなります。
 ③次にスキーヤー自身のブーツソール長(mm)が含まれる列を見付けます。
 ④スキーヤーコードの行とブーツソール長の列が交差する箇所の値が、スキーヤーの算出解放強度設定値となります。なお、行と列の交差箇所が空欄となっている場合はチャートの上下方向ではなく同じ行を横方向の、設定値が記された一番近くの欄までたどってください。

<タイプⅠスキーヤー>

- ・遅めのスピードを好み、おとなしい滑りをします。
- ・滑りやすい、ほどほどの斜面を好みます。
- ・平均を下回る解放強度設定値を好みます。

こうした設定では、転倒時のリリース性能は高まりますがビンディングが不用意にリリースする危険性もたかくなります。分類の不確かな初心者、このタイプⅠスキーヤーとなります。

<タイプⅡスキーヤー>

- ・変化に富んだスピードを好みますが、普通の滑りをします。
- ・難しいコースを含んだ様々な斜面を滑ります。

タイプⅠにもタイプⅢにもあてはまらないほとんどのスキーヤーがこのタイプとなります。

<タイプⅢスキーヤー>

- ・通常、高速でアグレッシブな滑りをします。
- ・より急な斜面を好みます。
- ・平均を上回る解放強度設定値を好みます。

こうした設定では、ビンディングが不用意にリリースする危険性が低下しますが、転倒時のリリース性能も低くなります。

*これはISO1108 (International Organization for Standardization 国際標準化機構 1998年 第2版) によって設定された基準です。ビンディングの取付け・調整作業は、講習を受けた技術習得者によって行われます。

4、Aさんがスポーツ店の店長から渡された「ワークショップ・チケット」

Aさんがスキーを買ったら、店長が言いました。この「ワークショップチケット」をよく読んで署名して下さい。店長はきっと次のような説明をしてくれました。

- ①Aさんは自分の身長、体重、年齢、スキーヤーのタイプなど必要な情報を伝えたこと。
- ②設定した解放値(例えば5)が、トーピース、ヒールピースのゲージの数字と一致している事をAさんは確認した。
- ③スキーは危険を伴うスポーツであり、ビンディングがスキーヤーの安全を完璧に保証するものではないことをAさんは承知している。
- ④したがって、このスキーの使用に起因してケガをしたとしても、Aさんはショップに対し責任を問わない。

「何だか店長の責任逃れみたいだなあ。だけど、まあ、趣旨はわかるし、店長も信頼できる。いいだろう」Aさんは署名しました。

5、PL法(製造物責任法)と「ワークショップ制度」は誰の味方か?

1995年にこの法律が出来ました。製造物の欠陥により、被害が出たら、製造業者が責任をとる。同時に加工業者も製造物の責任主体になる場合も規定されています。したがってスキー板、ビンディン

グの取付作業・これに伴う調整作業が、PL法が言う加工に当たる可能性があり、前述の「ワークショップチケット」上で、相互の確認が、責任を明確化する意味で重要となるのです。現状では上記のISOで定めた基準でも、スキーに伴う全ての危険を回避できるものではありません。

しかし、だからと言って基準がなければ、スキーショップやレンタル業者が適正に取付け・調整が行われたかが解りません。このため「ワークショップチケット」が重要な意味を持ってきます。こう考えてくると「ワークショップ制度」は、スキー業界の健全な発展に必要な制度と見るべきでしょう。スキーの提供者側とユーザー側が互いに努力して、安全のために前進しようという趣旨だからです。

6、スキーブーツについて

カービングスキーの普及に伴い、ソフトブーツなるものも市場に出まわっています。カービング操作上は、より積極的な身体の傾斜と共に、足首の前傾が強調されます。このため足首の前傾が容易なブーツが必要と言うわけです。しかしながら、この「ソフトさ加減」は、滑り手のレベルと指向性に関係します。競技指向の人はやや硬め、のんびり指向の人は柔らかめと言ったように。つまり、スキー板で言うフレックスの加減と概念がブーツにも必要と言われています。したがって初心者と言えども、従来の「リアエントリー・タイプ」のブーツは、着脱しやすい反面、足首が硬すぎて敬遠される傾向のようです。

いずれにせよ、スキーと人間が一体となって、安全に滑り、曲り、止まるためには、脚の動きがスムーズにスキーに伝わるシステム、ブーツ・ビンディング・スキー、この三身一体のシステムが求められます。用具の選択に当たり、この点を充分配慮したいものです。

7、安全を意識して、店と用具を選ぼう

ここまで見て来たようにスキーは、スキーヤーがマナーやルールを守って、自己責任で楽しむのが原則です。スキー用具を買う場合、借りる場合でも、第1に、自分の目的・技術・滑るバーンに合った用具を選びましょう。ブーツ・ビンディング・板を適正に取付け・調整してもらいましょう。解らないことは納得するまで説明を受けましょう。

第2に、無計画な衝動買いではなく、ISO11088などの基準による安全管理システムに理解ある、信用できるショップから求めるようにしましょう。そうする事が、良心的なショップを繁栄させ、スキー用具の提供者とユーザーの良い信頼関係がもっと広がり、スキーの安全管理システムが前進することにつながるでしょう。

◆ [資料] PL法（製造物責任法）とは？

製品の欠陥によって、生命、身体または財産に損害を被ったことを証明した場合に、被害者は製造会社などに対して損害賠償などを求めることができる法律です。

具体的には、製造業者が、自ら製造、加工、輸入または一定の表示をし、引き渡した製造物の欠陥により他人の生命、身体または財産を侵害したときは、過失の有無にかかわらず、これによって生じた損害を賠償する責任があることを定めています。また製造会社の免責事由や期間の制限についても定めています。

製造業者、消費者がお互いに自己責任の考えをふまえながら、製品の安全確保に向けて一層の努力を払い、安全で安心できる消費生活を実現しましょう。

第6章 スキー傷害と安全対策

転倒、人や立ち木などへの衝突による骨折、捻挫、打撲などのスキー傷害に対して「予防は最高の治療」と言われます。どのような予防法が必要か、安全対策を考えましょう。

1、一人でもケガをしない安全対策

(1) シーズン前のトレーニング

いろいろなスポーツに共通しますが、技術の上達のためにも、ケガの予防にも一番大切なことは日ごろのトレーニングです。トレーニングジムに通い科学的、系統的なカリキュラムに基づいてのトレーニングに越したことはありませんが、日常生活の中でも心がけ次第で、スキーためのトレーニングは行えます。

足腰を鍛えましょう。

通勤などで駅のエスカレーターなどを使っていませんか、上り下りは自分の足で歩くように、家の内外でジョギング、ウォーキング、ストレッチ体操、縄跳びなど、三日坊主になりかねませんが、シーズンオフから続けるように、秋からでも遅くありません。思い立ったら始めましょう。

(2) 睡眠不足はケガのもと

睡眠不足は気が散漫になり判断を誤りかねません。スキーはスピードを駆使するスポーツです。十分な睡眠時間をとりましょう。夜行バスでのスキー行事、勤務後に出発する自家用車でのスキー行、スキー場に着いた当日のケガ、「何しにきたのだろう」と嘆く前に一時間でも二時間でも仮眠をとって、当日は無理をせず早めに切り上げるように。

宿でのスキー仲間と酌み交わす一杯の酒の美味さは格別ですが、明日のために早めに切り上げるよう、お互いに注意しあって十分な睡眠をとりましょう。

(3) アルコールは判断を誤らせる

スピードを楽しむともいわれるスキーは、一瞬の判断の誤りによって大きな事故にもなります。車の運転と同じで、車の運転手は「酒気帯び」運転での事故は免許停止です。前夜遅くまでの深酒による二日酔いはもとより、ランチタイムでのワイン、ビールなど滑走時間帯のアルコールは慎みましょう。

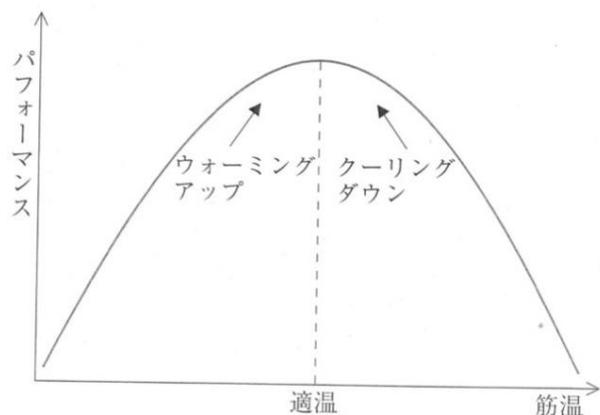
(4) 準備体操を忘れるな

ゲレンデに出たらまず準備体操、朝は体が固いので筋肉や関節の動きを良くするために体操をしましょう。できれば体が温まるほどに。スキー教室など講習会ではスタート前に皆で必ず行いますが、一人でゲレンデに出たときも忘れないようにしましょう。

スタート前の体操が準備体操、切り上げたあとにも整理体操でクールダウン、疲れの回復、明日のためにも、また、宿に温泉があれば最高、温泉でゆったり疲れを癒しましょう。

(5) “もう一回” がケガのもと

「もう一回滑ってあがろう」。この“もう一回”が曲者です。このもう一回でケガする人が多いので



筋温とパフォーマンスとの関係

す。心理学的にも「もう一回滑ってやめよう」と思うこと自体が、疲労のために体力の限界を無意識のうちに感じ取っているためであり、自ら滑走に制限を加えようとしていることの証拠なのです。こんな時は肉体的、精神的疲労のために注意力が散漫になっており、下肢の筋肉や関節の緊張度も緩み何時ケガをしても不思議ではない状態になっているものと判断してよいでしょう。

ここでもう一回滑りたいという欲望を抑えて、滑らずに引き上げる決断と勇氣。

リフトに乗ったとき、膝や足の関節がだるく、重い感じがしてきたらそれも疲れてきた証拠、こゝらで“さっと宿に引き上げる”ことがケガ予防の秘訣です。

2、行事を楽しく成功させよう

家族、友人などの小グループでの行事、クラブ、団体での中、大グループの行事、どのような行事においても傷害事故などの発生は行事全体の楽しさを半減させます。

(1) 企画に安全の配慮を忘れずに

一般にスキーシーズンは年末から春先までの限られた期間に、年末年始、休祭日と連ねた連休にと日程が集中されます。このような条件の中でもできるだけ「安全のための配慮」を十分にしましょう。

行事日程に無理はないか、目的地まで夜行（バス、自家用車）でという日程がどうしても多くなります。その中でもゲレンデに出る前に仮眠をとれる時間的な余裕を持った日程で企画をたてましょう。

スキー場、宿泊施設などの事前調査を。ゲレンデ状況、リフト、食事休憩などの施設、宿との道のり、宿泊施設の状況、非常口と非常時における宿の体制なども、事前に確認しておきましょう。

(2) 安全なスキーへ指導員の役割

安全なスキー行事を成功させるには指導員の役割が極めて重要です。指導員は行事の企画の段階から参画して、全体の行事成功のために事務局のコマゴマしたことを行いつつ、ゲレンデでは「安全なスキー」を一本の太い筋として貫き通し、スキー教室の運営を行います。指導員は自らトレーニングを積み、体調を整え、自らケガの予防につとめ、「安全思想」を体で表現しましょう。

行事の参加者は、ゲレンデの講習中はもちろん、集合、出発のときから指導員の動き、行動に注目しています。自信を持った行動、事態の変化に対する的確な対応など、参加者の「心の安全」安心感に、より指導員との心の結びつき、信頼感へと発展させることができます。

(3) 楽しいスキー教室の運営

初心者、初級、中級など、クラス分けによって具体的な心配りの中身は若干異なりますが、教室開始集合時間の前に講習バーンとなるゲレンデを実際に滑り、斜度、雪質その他を把握しておくよう心がけましょう。

初心・初級のクラスでは

- ①準備体操を十分に
- ②ビンディングのチェック
- ③ブーツと足のフィット状態
- ④天候にマッチした服装

などの基本的な点検を、自己紹介などを行いながら楽しい雰囲気の中で行います。

期待を込めていよいよスタート、滑り出す状態では、

- ①適切なバーンの選定
- ②転び方、起き方

- ③リフトの乗り方、降り方
- ④滑り出す前の上方安全確認
- ⑤他のスキーヤーのコースを妨害しない
- ⑥天候、雪質、斜面の変化に注意
- ⑦参加者の健康、疲労度を注意

などなど基本的な事柄であるが、極自然に行えるよう、習熟しましょう。

3、良いマナーで安全なスキー

スポーツには守るルールとマナーがあります。「ゴルフはマナーのスポーツ」と言われています。プレーヤー同士の周囲への配慮ある行動によって、プレーがより楽しくなるようです。先輩プレーヤーのマナーについてのうるさいぐらいの指摘でも、ゴルフが「つまらない」という声はあまり聞こえません。

良いマナーであれば楽しい雰囲気は生まれ、周囲に配慮が行き届き安全度の高まったプレーが楽しめます。

スキーは、ゴルフ以上にマナーの良否がプレーの楽しさと安全度に決定的な、重要な側面を持っています。ゲレンデの広さと多様なスキーヤー、スノーボーダーなど多様な滑降用具、滑降能力、スピードを上手にコントロールできる人、出来ないが入り混じって滑っているのが一般的なゲレンデの状況です。

常識的なルール、マナーを知らなかったり、守らなかったために起こった事故も多発しています。F I Sの『ビステのルール』、ス安対の『スキー場の行動規則』を全スキーヤーのものにしましょう。

4、保険の勧め

研修、トレーニングを行い研鑽し、注意をした行動でも「万一」ということを考慮することも大切です。一般的な傷害事故に、山スキーなどの遭難事故に、「傷害・救出基金」、他人にケガ、損害を与えたときの「責任賠償保険」の制度を全国スキー協は確立しています。多くの会員の加入で中身の充実を図りたいものです。

スキーは危険を伴うスポーツです。一般保険会社の保険でも、スキー協の基金、保険でも「万一」のための一つは加入されることをお勧めします。

第7章 スキー傷害と救急法

本テキストの主題は、「安全なスキー」ですから、スキー・スポーツでどのようなケガもしない、させないことを重点とします。しかし、スノースポーツの傷害発生率をみると、不慮の事故に遭遇することもありえます。重大事故では、貴重な人命が救われるか、失われるかの分かれ目になります。スキーヤーの常識として「救急法」を身に付けておくのも大切です。

救急法とは、事故や急病がおきた時に、医師や救急車が来るまで、時を移さずその場で行われる一時的な応急手当のことをいいます。その手当の目的は、生命を救うこと、ケガの悪化を防ぐこと、回復を早めることにあります。したがってわれわれの行う救急法は、「医師が行うような治療にわたることをやってはいけない。」ということを入念に入れておくことが大切です。

1、スキー傷害事故に遭遇したら

スキー場ゲレンデなどで事故が発生したらまず第一にやるべきことは、パトロールへの連絡です。複数の仲間がいたら、より早く滑れる人が連絡に、いないときには付近を滑っている人に近くのリフト乗り場、降り場に事故発生を知らせパトロールへ連絡してもらうことです。同時に二次事故発生防止の処置を行うことが大切です。外したスキー板をX字に交叉させ、斜面上部の雪面に立て他のスキーヤーなどの進入を防ぎます。

携帯電話の活用

スキー場に着いたらゲレンデマップを手に入れ、パトロールなどの電話番号を確認、電話器に登録して、事故に遭遇したら、119番の感覚で直ちに電話を掛けよう。

今、ほとんどのスキー場では連絡後数分の内にパトロールが来てくれますが、この数分がケガ人には非常に長く感じるとともに非常に大切な数分なのです。ケガ人を励まし不安を取り除いてやることです。よく話し掛け、自覚症状を聞くとともによく観察して、パトロールの到着までに応急手当の必要かを判断することが大切です。

2、重大事故への対応

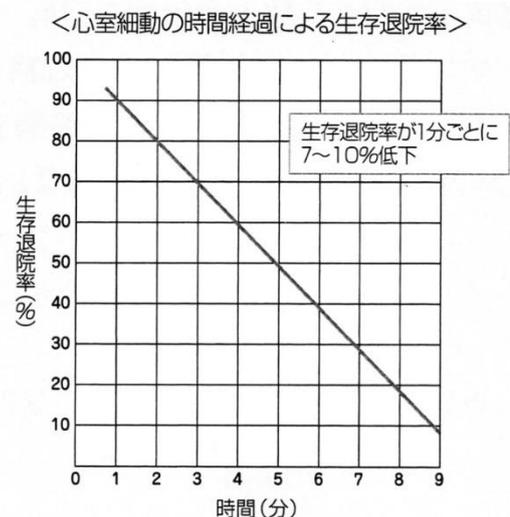
(1) 呼吸停止の応急手当

事故の発生原因、場所によっては直ちに一刻も早く適切な応急手当を行う必要があります。プレーヤー同志の衝突、立ち木、リフトの鉄柱などへの衝突では、往々にして呼吸停止が発生することがあります。

「ドリンカーの救命曲線」にあるように人命を左右しません。呼吸停止後3分以内（3分間脳に酸素がいかないと植物状態になる）に人工呼吸法を行わなければなりません。また、頸動脈の拍動がなければ、心臓マッサージを行います。

本テキストではパトロールの到着までに行わなければならない、心肺蘇生法の基本的な点のみに触れておきます。

ドリンカーの救命曲線



呼吸が停止した場合（呼吸停止数分後には心臓も停止します）人工呼吸は心肺蘇生法を早くすればするほど蘇生する割合が高くなり、呼吸停止2分後に人工呼吸を始めると90%くらいの確率で生命を救えますが、3分後では75%、4分後は50%、そして5分後は25%となり、10分後にはもうほとんどゼロに近くなってしまいます。

3、心肺蘇生法

声を掛け軽く肩をたたき「意識の無いこと」口鼻に近づけ「呼吸をしてないこと」を確認したら、

●気道の確保

片手を顎に当てもう一方の手の人差し指と中指の2本を顎先に当て、これを持ち上げ気道を確保する。又は、着衣を丸めて肩の下に入れる。

指で下顎の柔らかい部分を圧迫しない、頭を無理に後ろへ反らせない。

頸部のケガが疑われる場合は、両手で下顎のみを引き上げる。

人工呼吸の方法（呼吸吹き込み法）

救助者の吐く息（呼吸）を傷病者の口または鼻から吹き込む方法で、口対口人工呼吸法（マウス・ツー・マウス人工呼吸法）や口対鼻人工呼吸法などがあります。

傷病者の胸を見ながら、胸が上がるのかわかるまで（約1秒間かけて）息を吹き込みます（図2-36～38）。

※こどもは胸郭が小さく肺容量が少ないので、特に胸と上腹部の動きをよく見て吹き込み量を調節する必要があります。

※吹き込み量が多すぎたり、勢よく吹き込みすぎると、空気が胃に入り胃膨満をきたしやすくなります。胃膨満が過度になると、横隔膜が押し上げられて肺容量を減少させることにより、人工呼吸の効果が減少し、胃の内容物を口腔内に逆流させて気道閉塞や肺炎をひきおこす危険があります。



【呼吸数・換気量の目安】

区分	1分間の呼吸数	1回の換気量
新生児（生後28日間）	40～55回	10～25ml
乳児	30～45回	20～80ml
小児	16～30回	80～120ml
成人	12～18回	400～500ml

れば、心臓は止まっています。

●心臓マッサージ

頸動脈の拍動がなければ、すぐに心臓マッサージを行います。正しい位置に片手を置き、もう一方の手を重ねて指を組み、手がそこから外れないようにして肘を真っ直ぐに伸ばし、自分の体重を掛けるように、3.5～5cm圧迫します。速さは1分間100回で、1、2、3、と数えながら5回行います。

人口呼吸2回、心臓マッサージ15回を1分間行い、効果を判定します。頸動脈が拍動している

救命の連鎖

救命の連鎖とは、4つの輪に例えた「迅速な通報」、「迅速な心肺蘇生法」、「迅速な除細動（AEDによる除細動）」、「迅速な二次救命処置」が迅速に途切れることなく繋がることにより、救命率が向上することを表しています。



（図3）

●人口呼吸

気道を確保したまま顎に当たった親指と人差し指で鼻をつまみ、口を塞ぎ、息を静かに吹き込む。5秒に1回の割合で息を吹き込む。

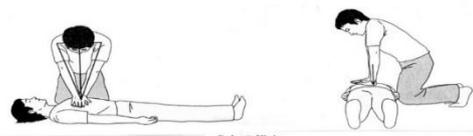
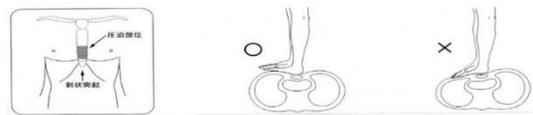
吹き込み後、鼻から手をはなし、胸の動きと呼気を確認する。

●脈拍の確認

顎先を引き上げている「指をのどぼとけにあて軽く押して手前に引きながら、頸動脈の拍動を探します。静かに5秒間脈拍を調べる。拍動が無け

心臓マッサージの方法（胸骨圧迫）

心臓は、胸の中央からやや左よりに位置しています。大きさは、にぎりこぶしくらいで、一定のリズムで収縮と拡張をくり返して脳や全身に血液を供給するためのポンプの働き（拍動）を繰り返しています。心臓の拍動が停止したり心臓の機能が著しく低下して血液を送り出せない場合に、心臓のポンプ機能を代行するために、心臓マッサージを行います。心臓マッサージ（以下「胸骨圧迫」といいます）は、体の外側から胸骨を圧迫して心臓から血液を送り出す方法で、現場で直ちに行うことができます。



成人の場合



小児の場合

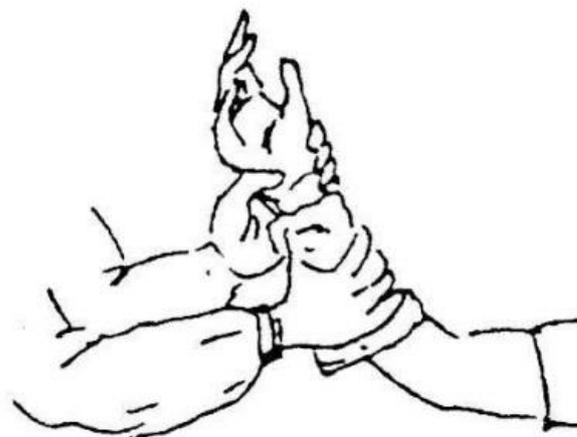
か、呼吸が戻っているか、を5秒以内に判定します。呼吸があれば人工呼吸を中止、また、拍動があれば心臓マッサージを中止します。しかし、どちらも回復していなければパトロールに引き継ぎまで心肺蘇生法を続けなければなりません。

4、止血法

次に、スキーのエッジなどによる切り傷、衝突などの裂傷による出血の止血です。雪上での出血はわずかでも色が鮮やかで、大量に出血しているように見えます。また、ただけで精神的にショックを受ける人も多いようです。出血というものはよほど深い傷で、動脈が切れた場合でない限り、皮膚の下の浅いところを走っている静脈からの出血ですから、直接圧迫法で止血させることができます。

(1) 直接圧迫法

流れ出る血液の圧よりも強い圧力で、出血部を直接に圧迫する方法です。傷の部分に消毒した消毒ガーゼを厚く当てて（消毒ガーゼの無いときは、ハンケチ、バンダナなどをマッチ、ライターなどの炎で焦げない程度にあぶって消毒する）圧迫して、その上に包帯をします。



(2) 間接圧迫法

出血部より心臓に近い動脈（止血点）を、手指で圧迫して一時的に血液の流れを止めます。

◇頭一耳の前での止血（鎖骨下動脈 耳のすぐ前で脈が取れる位置に親指を当て圧迫します。他方の手で頭を反対側からあてます。



◇上腕一脇の下での止血（腋動脈）

脇の下のくぼみの中央から親指で上腕骨に向けて血管を圧迫します。



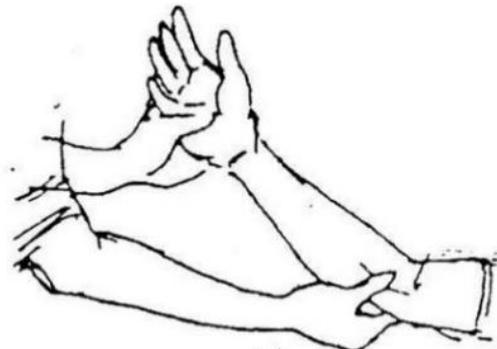
◇腕—上腕での止血（上腕動脈）

上腕の中央部位にある上腕動脈に親指をあて圧迫する。



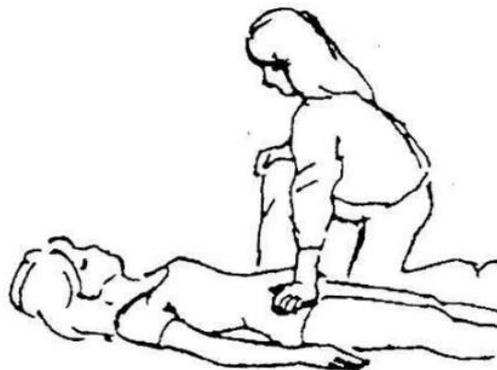
◇腕—肘の内側での止血

肘の内側のくぼみの中央よりやや内側に親指を平らに当て、肘をつかんで圧迫します。



◇下肢—そけい部での止血

そけい部（股の付け根）に手のひら当て、肘を伸ばし体重をかけて圧迫する。



（3）直接圧迫法と間接圧迫法の併用

これは最も有効な止血法で、動脈を切った場合でも大抵は止血することができます。

一人が間接圧迫法で止血点を抑えて、もう一人が直接圧迫法で患部を処置します。

ころを見計らって止血点の圧迫をゆるめて、出血の様子をみる、ドンドン血がにじみ出てくるようならば止血点を圧迫し、止血するまでそれを繰り返す。

止血法には、さらに止血帯による方法もありますが、『かけたところから下は切断しても止むを得ない』と思われる時以外には使用できないなど、決して安易に用いてはならない方法ですので、本テキストでは省略します。

最近自動車の免許を取得した人は、一定の時間教習の学科、実技を受けて救急法について若干の経験を持っている人が多くなっていますが、「日赤」「消防署」などで救急法の講習を受講されることをお勧めします。



資料

FISの10ルール

1. 他人への責任

スキー場では、決して他の人の体や持ち物に危害を与えてはならない。

2. 行動の一般的な注意

常に前方をよく見て滑り、体調・技能・地形・天候・雪質・混雑等の状況に合わせてスピードをコントロールし、いつでも人や物を避けられるように滑り方を選ばなければならない。

3. 先をすべる人への配慮

うしろや上から滑ってゆく人は、先を滑っている人の邪魔をしたり、危険がないように進路を選ばなければならない。

4. 追い越し

追い越すときは、追い越される人がどのような行動を取っても危険がないよう十分な間隔を残しておかなければならない。

5. 下を滑る時の注意

コースに合流するときや、斜面を横切るとき、また滑り始めるときには、上と下に注意して、自分にも他人にも危険のないよう確かめなければならない。

6. コースをふさがない

コースの中で立ったり座り込んだりしてはならない。せまい所や、上からの見通しのきかない場所は特に危険である。転んだ時は出来るだけ早くコースをあけなければならない。

7. 登り・歩き・立ち止まり

登る時、歩く時、また立ち止まる時は、コースの端を利用しなければならない。また、視界の悪い場合は、上から滑ってくる人には特に注意をする。

8. 流れ止めをつける

スキーやボードには、流れ止めをつけなければならない。

9. 標識や警告・指示の尊重

標識や掲示物・放送等スキー場の警告に注意し、スキーパトロールやスキー場係員の指示に従い、自分自身の事故防止にも努めなければならない。

10. 身元の確認

事故にあった時は、救急活動と通報に必要な協力をし、当事者・目撃者を問わず、身元を明らかにしなければならない。

ルールを守って安全で楽しいスポーツを!

<p>1 他者の尊重 Respect for others</p>  <p>他の人への思いやりの心を忘れない。</p> <p><small>スキーやスノーボードをするときは、他の人をけがせたり、危険な目にあわせたりする行為をしてはいけません。また、自分の滑りに十分な注意を払って滑りましょう。</small></p>	<p>2 スピードとスキーのコントロール Control of speed and skiing or snowboarding</p>  <p>無茶な滑り方をしたりスピードを出しすぎない。</p> <p><small>他人の妨げ、天候、コースの状態、深み浅きなどを見極めて、それに合った滑り方とスピードで滑りましょう。急降下コースの一部やアスファルトの周辺では特に注意が必要です。</small></p>	<p>3 滑走路の選択 Choice of route</p>  <p>前の人に危険が及ばないコースを選んで滑る。</p> <p><small>前に他のスキーヤーやスノーボーダーが滑っているときは、滑りに参加するまで、滑る場所を人に、道を譲っている人が後方に居るよう十分な距離を保ちましょう。</small></p>	<p>4 追い越し Overtaking</p>  <p>追い越すときは、前の人に近づきすぎない。</p> <p><small>追い越すときは、追い越そうとしている人がその責任を負います。追い越される人の手前の道を譲りましょう。十分な距離を保って滑りましょう。</small></p>
<p>5 合流と滑り出し Entering, starting and moving upwards</p>  <p>合流や滑り出すときはまわりをよく確認する。</p> <p><small>合流や滑り始め、いったん止まってからまた滑り出すときは、十分な安全距離を保って周囲を確認し、他の人と衝突事故を起こさないように注意しましょう。</small></p>	<div style="background-color: blue; color: white; padding: 20px;"> <h1 style="margin: 0;">10 FIS</h1> <p style="margin: 5px 0;">国際スキー連盟 (FIS) による10のルール</p> <p style="margin: 5px 0; font-size: small;">事故を未然に防ぐために、スキーヤーとスノーボーダーひとりひとりが責任をもって注意して滑るよう、国際スキー連盟によって定められた10のルールです。</p> <h1 style="margin: 0;">RULES</h1> <p style="margin: 5px 0; font-size: x-small;">© FIS 2018. All rights reserved.</p> </div>		<p>6 コース内の停止 Stopping on the piste</p>  <p>コースの途中で立ち止まっては行けない。</p> <p><small>作らなれない障害を築き、コースの幅が狭くなることと危険が懸念されているときは、立ち止まらないで、コースを他の人のためにすまやかにしましょう。</small></p>
<p>7 登りでの登り降り Climbing and descending on foot</p>  <p>コースを歩くときは真ん中を歩かない。</p> <p><small>登降の安全方向と注意するような動きは他の人の迷惑になります。また、コースの降着度は、着・滑・降で示してあります。自分に合ったコースを選んで滑りましょう。</small></p>	<p>8 標識や標示の尊重 Respect for signs and markings</p>  <p>コースに立っている標識や標示を必ず守る。</p> <p><small>禁止標識、注意標識、その他の標識などを必ず守りましょう。また、コースの降着度は、着・滑・降で示してあります。自分に合ったコースを選んで滑りましょう。</small></p>	<p>9 援助 Assistance</p>  <p>事故が起きたときはすぐに救急活動を行なう。</p> <p><small>万一事故が起きた場合には、すみやかに救急活動を行い、パトロールや救急隊へ通報し、事故のあった場所が、他のスキーヤーやスノーボーダーに分かるよう注意をしましょう。</small></p>	<p>10 身元の確認 Identification</p>  <p>事故が起きたときは必ず連絡先を交換する。</p> <p><small>万一事故が起きた場合には、スキーヤー・スノーボーダー、そしてその場に居合わせた全ての人は、責任の所在を明らかにし、必ず氏名と連絡先を交換しましょう。</small></p>


全国スキー安全対策協議会
<http://www.nikokyo.or.jp/>


(本誌「スキー・スノーボード」や「スキー・スノーボード安全対策」に詳しい内容は必ずお読みください。)

PL法（製造物責任法・平成6年法律第85号）

（目的）

第1条 この法律は、製造の欠陥により人の生命、身体または財産に係わる被害が生じた場合における製造業者等の損害賠償の責任について定めることにより、被害者の保護をはかり、もって国民生活の安定向上と国民経済の健全な発展に寄与することを目的とする。

（定義）

第2条 この法律において「製造物」とは、製造または加工された動産をいう。

2、この法律において「欠陥」とは、当該製造物の特性、その通常予見される使用形態、その製造業者等が当該製造物を引き渡した時期その他の当該製造物に係わる事情を考慮して、当該製造物が通常有すべき安全性を欠いていることをいう。

3、この法律において「製造業者等」とは次のいずれかに該当する者をいう。

①当該製造物を業として製造、加工または輸入した者（以下単に製造業者という。）

②自ら当該製造物の製造業者として当該製造物にその氏名、商号、商標その他の表示（以下「氏名等の表示」という）をした業者または当該製造物にその製造業者と誤認されるような氏名等の表示をした者。

③前号に掲げる者のほか、当該製造物の製造、加工、輸入または販売に係わる形態その他の事情からみて、当該製造物にその実質的な製造業者と認めることができる氏名等の表示をした者。

（製造物責任）

第3条 製造業者等は、その製造、加工、輸入または前条第3項第2号もしくは第3号の氏名等の表示をした製造物であって、その引渡したものの欠陥により他人の生命、身体または財産を侵害したときは、これによって生じた損害賠償の責めに任ずる。ただし、その損害が当該製造物についてのみ生じたときはこの限りではない。

（免責事由）

第4条 前条の場合において、製造業者等は、次の各号に掲げる事項を証明したときは、同条に規定する賠償の責めに任じない。

1、 当該製造物をその製造業者等が引渡した時における科学的または技術に関する知見によっては、当該製造物にその欠陥があることを認識することができなかったこと。

2、 当該製造物が他の製造物の部品または原材料として使用された場合において、その欠陥が専ら当該他の製造物の製造業者が行った設計に関する指示に従ったことにより生じ、かつ、その欠陥が生じたことにつき過失がないこと。

（期間の制限）

第5条 第3条に規定する損害賠償の請求権は、被害者またはその法定代理人が損害および賠償義務者を知った時から3年間行わないときは、時効によって消滅する。その製造業者等が当該製造物を引き渡した時から10年を経過した時も同様とする。

2、前項後段の期間は、身体に蓄積した場合に人の健康を害することとなる物質による損害または一定の潜伏期間が経過した後症状が現れる損害については、その損害が生じた時から起算する。

（民法の適用）

第6条 製造物の欠陥による製造業者等の損害賠償の責任については、この法律の規定によるほか、民法（明治29年法律第89号）の規定による。

スキー傷害の概要 【全国スキー安全対策協議会 2020/2021「スキー場傷害報告書」より】

【2020-2021 シーズンの特徴】2021年2月1日から2月28日の1ヶ月間、全国46スキー場

①2021年2月の総輸送人員は2020年同期に比べ、スキーヤー：-30.6%、スノーボーダー：-19.4%、全体：-25.0%と、スノーボーダーよりスキーヤーの落ち込みが大きかった。

②スキーとスノーボードの傷害者割合は、過去5年間では45：55だったが、2020-2021シーズンは33：67となった。

③ヘルメット着用率は、過去9年連続増加していたが、2020-2021シーズンは一気に数年前の水準に落ちてしまった。スキー：42.3%（-5.9ポイント）、スノーボード：16.0%（-8.4ポイント）と、両者とも3～4年前の水準に戻ってしまった。

(1) スキーとスノーボードの受傷者割合

スキー33.5%、スノーボード66.5%（2020-2021）。例年と大きく異なる結果となった。

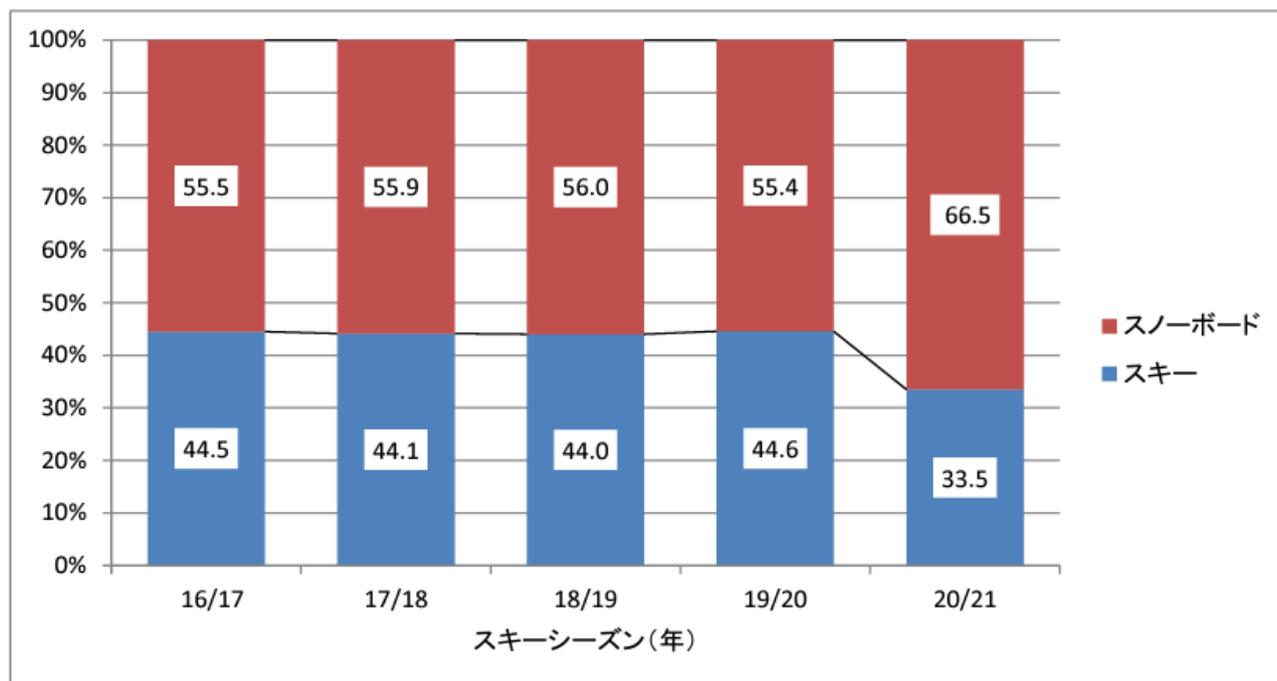


図1. スキーとスノーボードの受傷者割合の推移

(2) リフト等の輸送人員

調査協力スキー場が47スキー場から一つ減ったことと、コロナ禍の影響が大きいことが推移で
きる。

表4. スキーヤーとスノーボーダーの推計輸送人員の推移(人)

調査年 (2月)	スキーヤー	対前年比	スノーボーダー	対前年比	総輸送人員	対前年比
2017年	15,513,064	-8.87%	13,693,128	-2.87%	29,206,192	-6.16%
2018年	18,455,657	18.97%	13,574,169	-0.87%	32,029,826	9.67%
2019年	17,152,397	-7.06%	13,630,601	0.42%	30,782,998	-3.89%
2020年	14,529,151	-15.29%	12,223,262	-10.32%	26,757,377	-13.08%
2021年	10,088,938	-30.56%	9,851,985	-19.40%	19,945,348	-25.46%

※ 調査年により協力スキー場数に変動があります。

(3) スキー受傷率

過去 22 年間のスキー及びスノーボードの受傷率の推移は、スノーボードの受傷率は減少傾向（0.02% /年）、スキーはほぼ横ばいである。

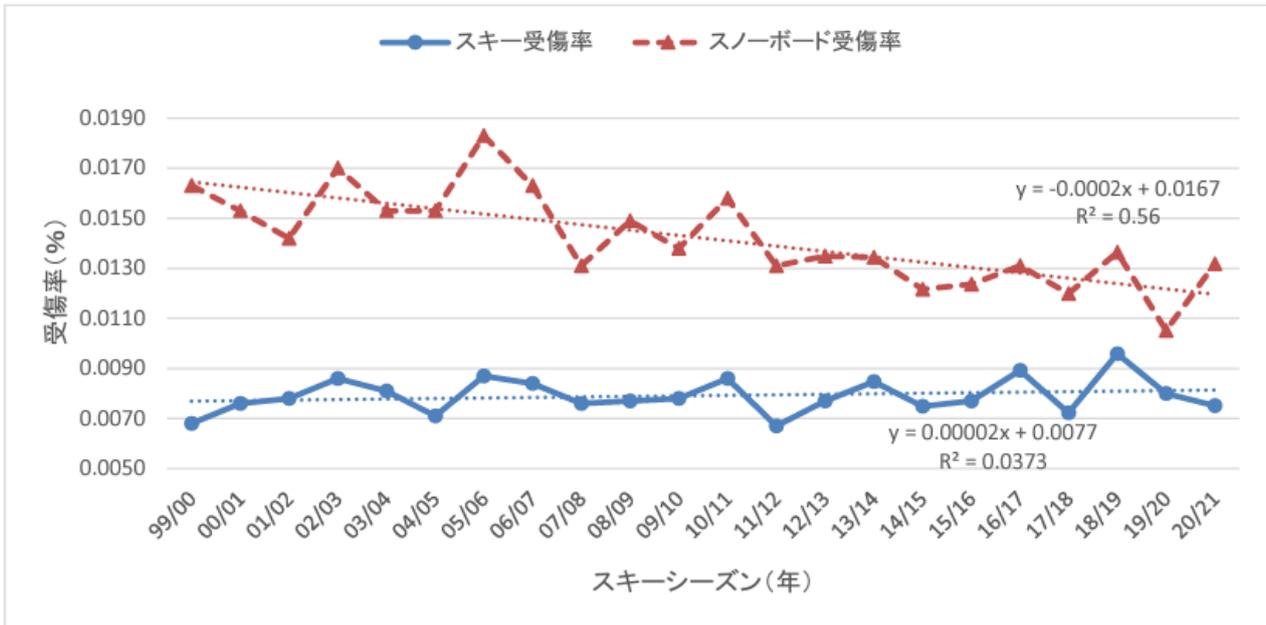


図 5-2. スキー・スノーボード受傷率の推移（過去 22 年間）

(4) 受傷時間帯

11 時～12 時と 14 時～15 時に多発していて、11 時台が一番多く発生していた。時間帯による受傷数に 2 峰性がみられる原因として、混雑、雪質や雪の状態の変化、疲労など人的・境的要因が影響しているものと考えられる。受傷数が多い時間帯（特に昼食時間帯前）は注意して行動する必要がある。

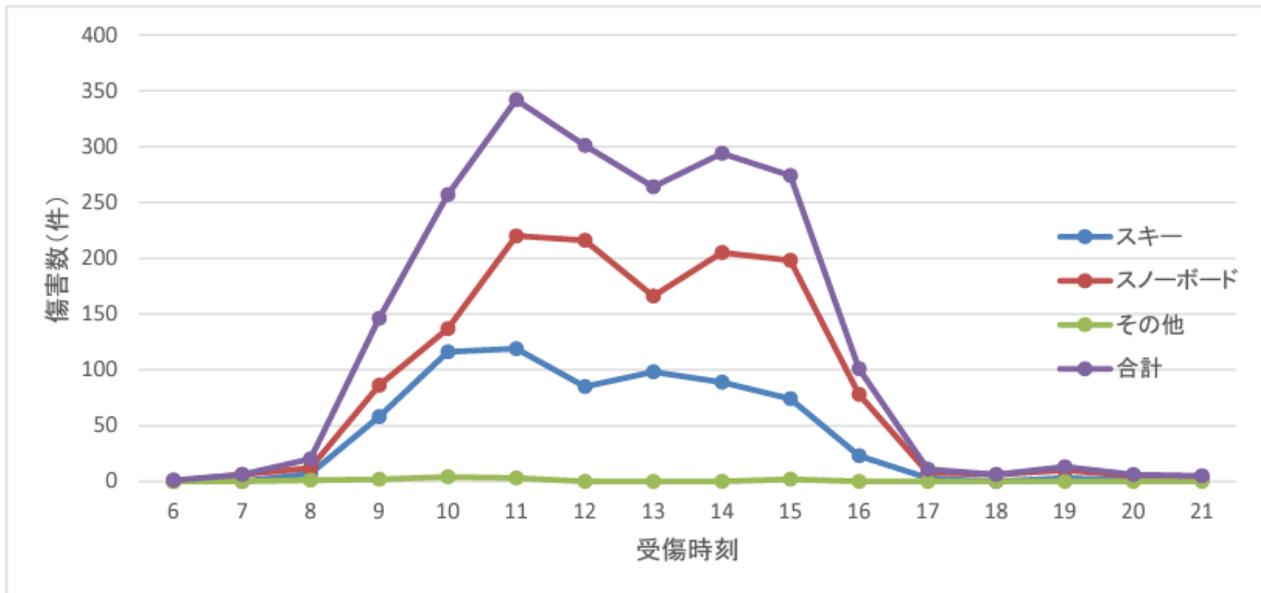


図 6. 受傷時間帯

(5) 天候

晴れが64.6%と約6割強を占めていた。晴れた日にはスキー場の入込が多くなり、スピードも出やすくなるので、天候が傷害発生間の間接的原因の一つと思われる。傷害発生数は、休日は平日の2～3倍多く、日曜日よりは土曜日が多く、休日が晴天だと傷害発生数も多くなる。

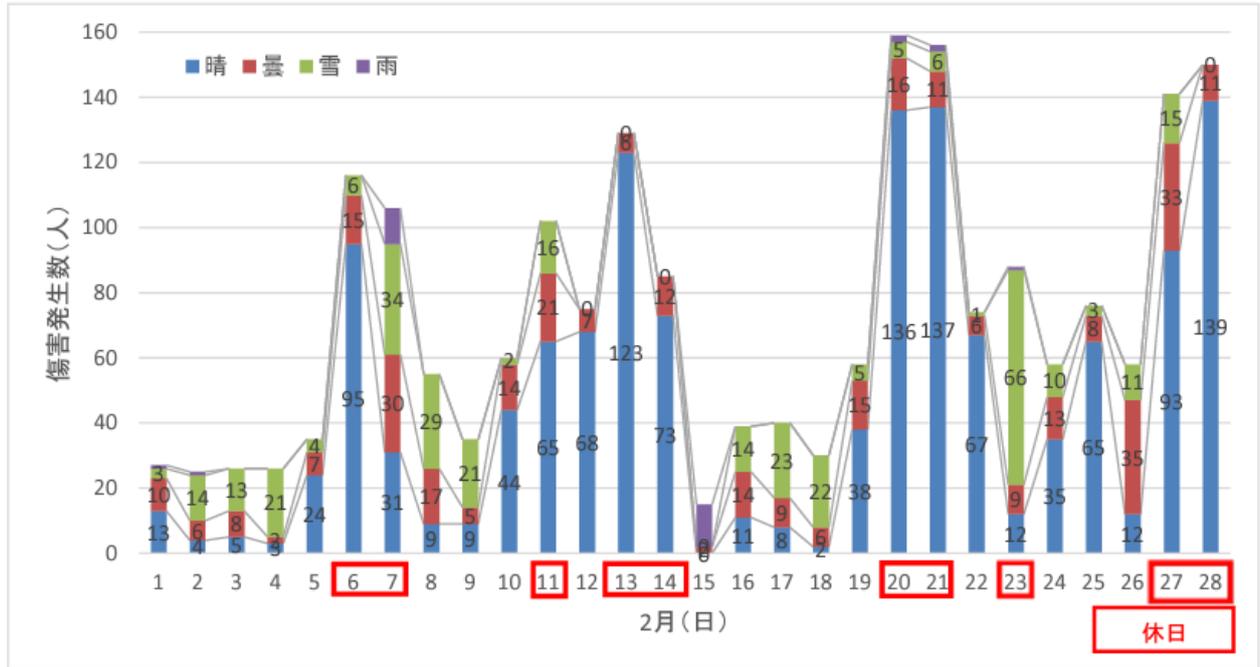


図7-2. 2月の傷害発生数と天候内訳

(6) 性別

男性 60.4%、女性 39.6%。

(7) 年齢

10歳代が16.9%と最も多く、続いて20歳代、50歳代、40歳代、60歳代と続き、80歳以上で0.4%（50歳代以上合計34.1%）と、スノーボードに比べ年齢層が広く、高齢者の割合も多い。スノーボードの受傷者は30歳代以下が全体の89.5%を占め、スキーに比べて若年層が圧倒的に多い。

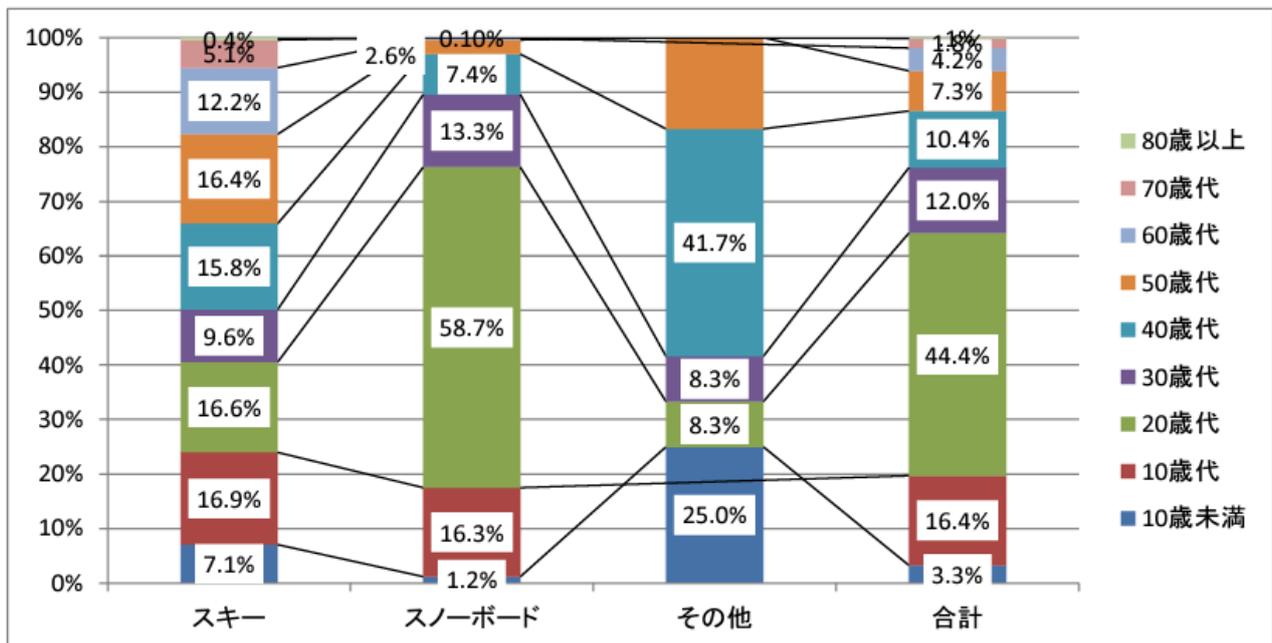


図9. 年齢

(8) 技能

性別技能の受傷者は、男性 中級 35.5% 上級 35.0% 初級 26.2% 初めて 2.7%、女性 中級 47.0%

初級 34.4% 上級 13.7% 初めて 4.4%である。受傷者の技能レベルは、男性が女性より高くなっている。これは、愛好者の人口そのものが、男性が女性より上級者の占める割合が高いことと関連があると思われる。

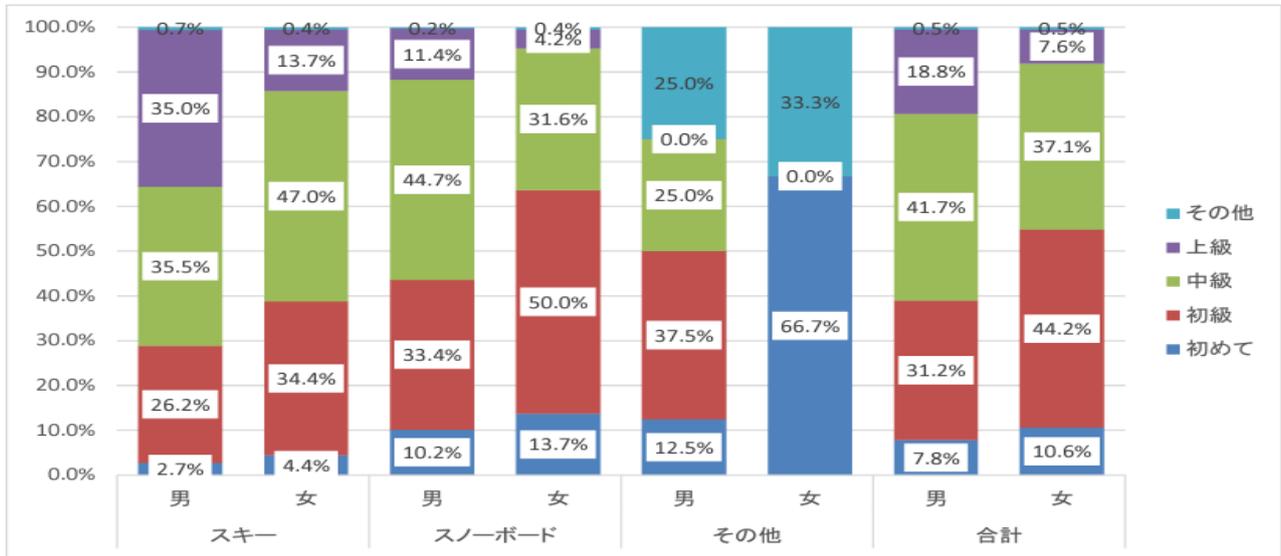


図 10-2. 性別技能

(9) 受傷場所

斜面別では、中斜面 (10~20°) 44.9% 緩斜面 (~10°) 32.3% 急斜面 (20° ~) 15.5%であり、リフトでは、乗り場より降り場でのケガが多い。

(10) 受傷原因

「自分で転倒」が 77.3%と最も高く、「人と衝突」は 20.1%、「人以外と衝突」は 1.7%であった。「自分で転倒」の内訳は、「バランスを崩して転倒」が 80.6%と最も高く、次は「転落・滑落」が 10.5%であった。「人と衝突」の内訳は、スノーボーダーは、スキーヤー：スノーボーダーとの衝突比が 1：4であったのに対して、スキーヤーは、スキーヤー：スノーボーダーとの衝突比は 1：1であった。この原因は、スノーボーダー同士では横乗りの影響で視界不良となる組み合わせが多いと考えられる。

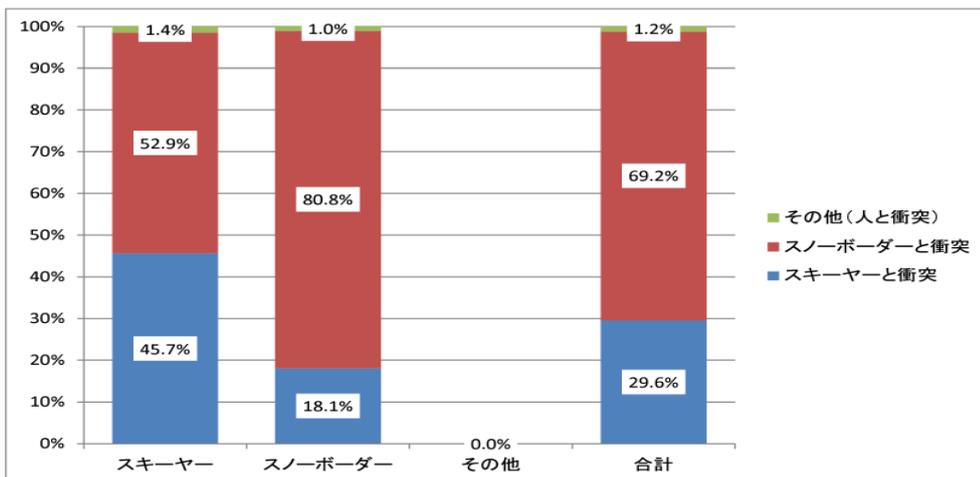


図 12-3. 受傷原因「人と衝突」の内訳

(11) 傷害の部位と種類 ※一人で複数箇所（最大4箇所まで）重複回答

膝が最も多く（31.9%）、下腿（13.4%）、肩（12.2%）、足首（7.7%）頭部（5.4%）の順に多く受傷していた。上位5部位で全傷害の70.6%を占めた。「自分で転倒」の場合の傷害部位と種類は膝が最も多く、膝の89.2%が捻挫、下腿の48.3%が骨折、肩の46.9%が脱臼、足首の74.5%が捻挫、頭部の77.8%が打撲だった。

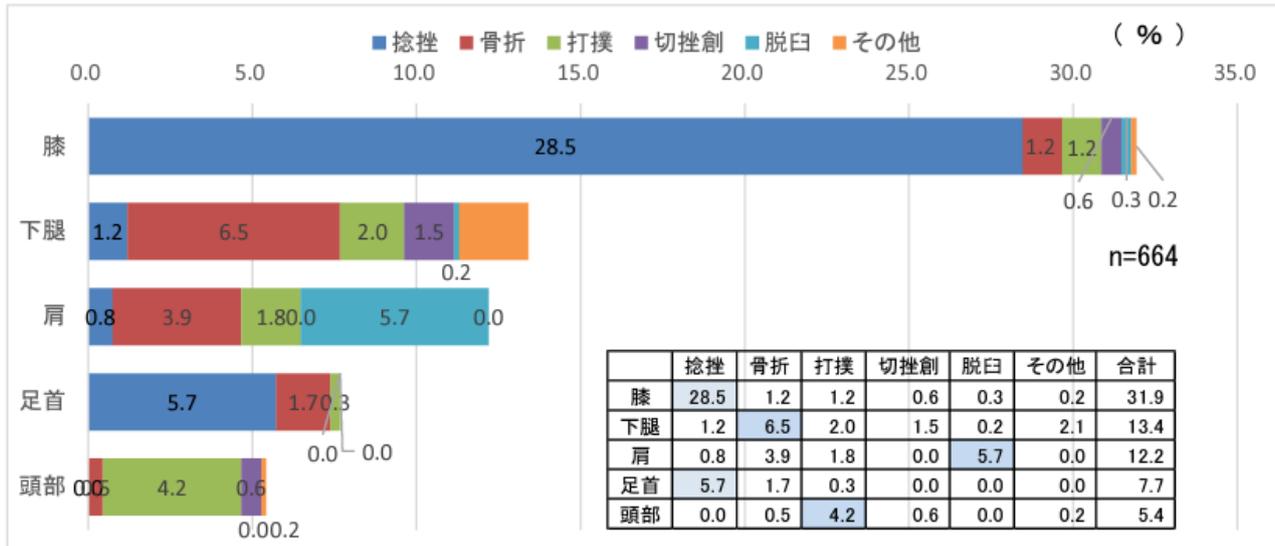


図13-2. スキーにおける「自己転倒」時の傷害部位と種類(重複回答)

(12) 傷害程度

軽傷（さほど必要なし）30.1%、中等傷（必要あり）59.6%、重傷（緊急に必要）10.1%とスノースポーツにおける傷害の程度は決して軽くない。

(13) 頭を強く打った疑い

15.6%と高率で頭部を強く打っていることから、ヘルメットの着用が強く勧められる。また、頭部強打の際に頸椎損傷も同時に起こる可能性が高いので受傷後注意が必要である。

(14) ヘルメットの着用状況

42.3%（昨シーズン48.2%）と5.9ポイント減少。ここ数年ヘルメット着用率が増加傾向にあったが、2020-2021シーズンは一気に減少した。欧米のヘルメット着用率の約8割には到底及ばず、更なる啓蒙活動が望まれる。

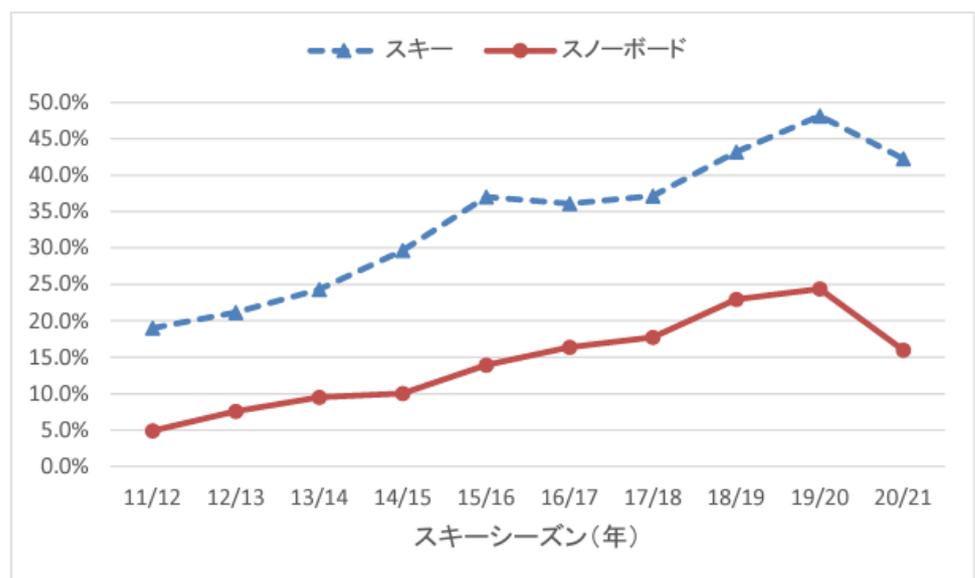


図 16-2. ヘルメット着用率の推移

(15) 保険の加入状況

傷害保険の加入は 35.2%であった。わからない受傷者が 37.5%存在し驚きである。

賠償責任保険の加入は 26.4%であった。わからない受傷者が 46.0%と約 5 割弱もいた。

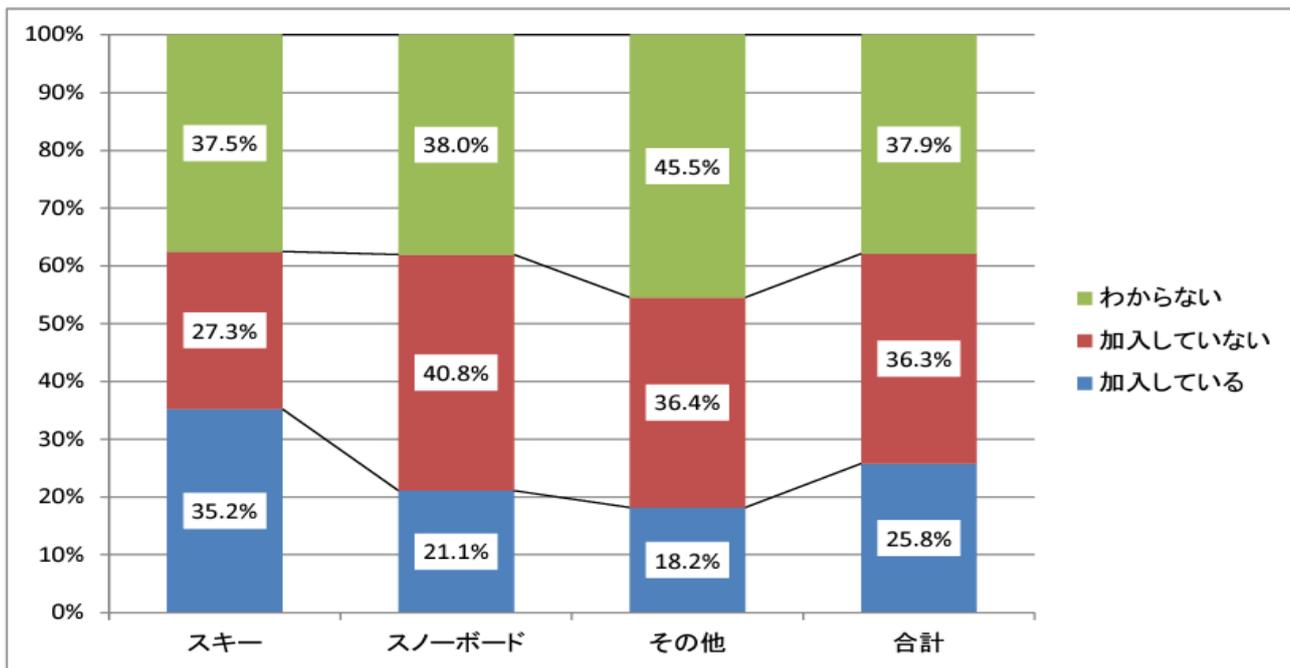


図17-1. 傷害保険の加入状況

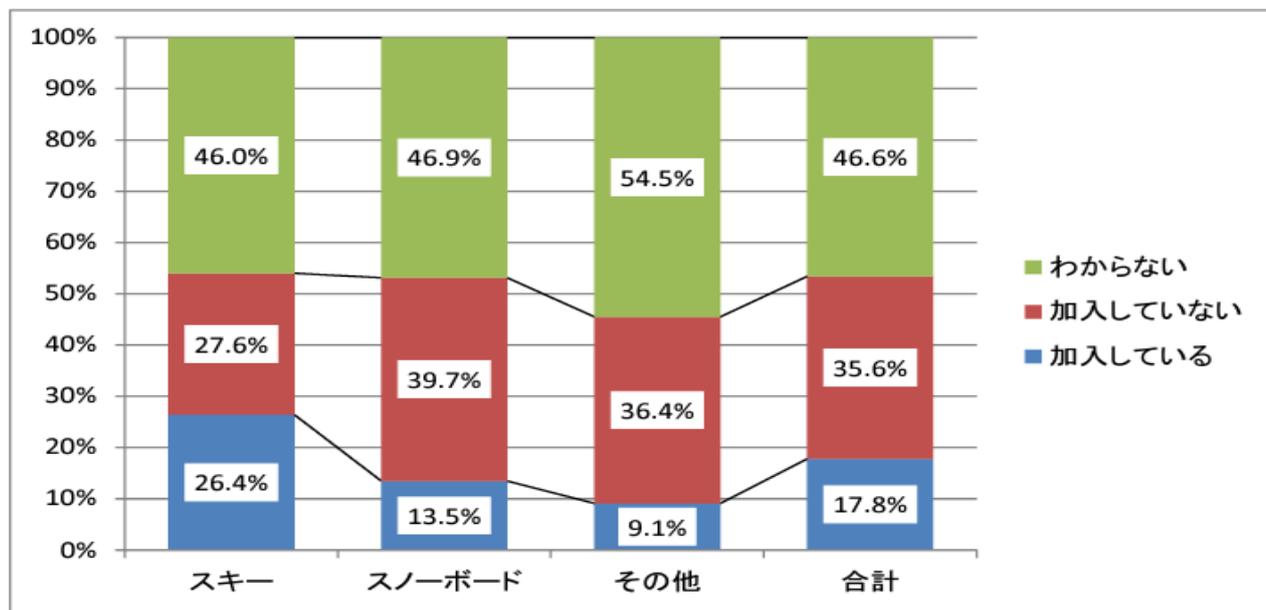


図 17-2. 賠償保険の加入状況

(16) 受傷時の行動

「プライベート」での受傷が最も多く、88.5%であった。スキーは「講習中」の受傷が 7.3%と比較的高いのは、スノーボードよりスキースクール等での講習を受講する機会が多いことと関連があると思われる。「講習中」の内訳は、「学校授業・行事中」が最も多く、次に公認スキー学校・スクール等、修学旅行・体験学習中、その他の講習中であった。

(17) 受傷時のスピード

ふつう (41.7%)、ゆっくり (27.0%)、速い (24.5%)、停止中 (5.1%) と、73.8%が「ふつう」以下のスピードで受傷していた。「自己転倒」による受傷はスキーで 77.3%であることから、「ふつ

う」のスピードと感じていても自分で制御できないほどのスピードが出ていることがわかる。「速度」を自覚し少しでも不安を感じたら「速度」を抑えることが傷害予防の重要なカギとなる。

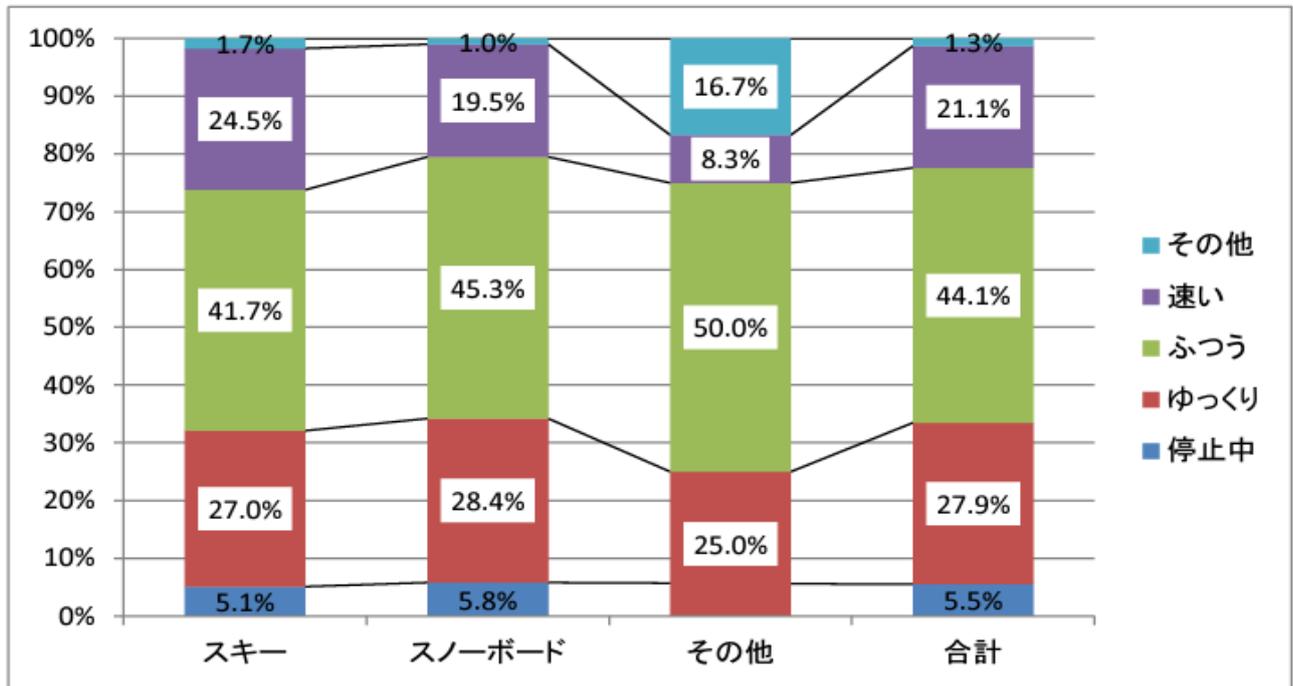


図 19. 受傷時のスピード

(18) 雪面状況

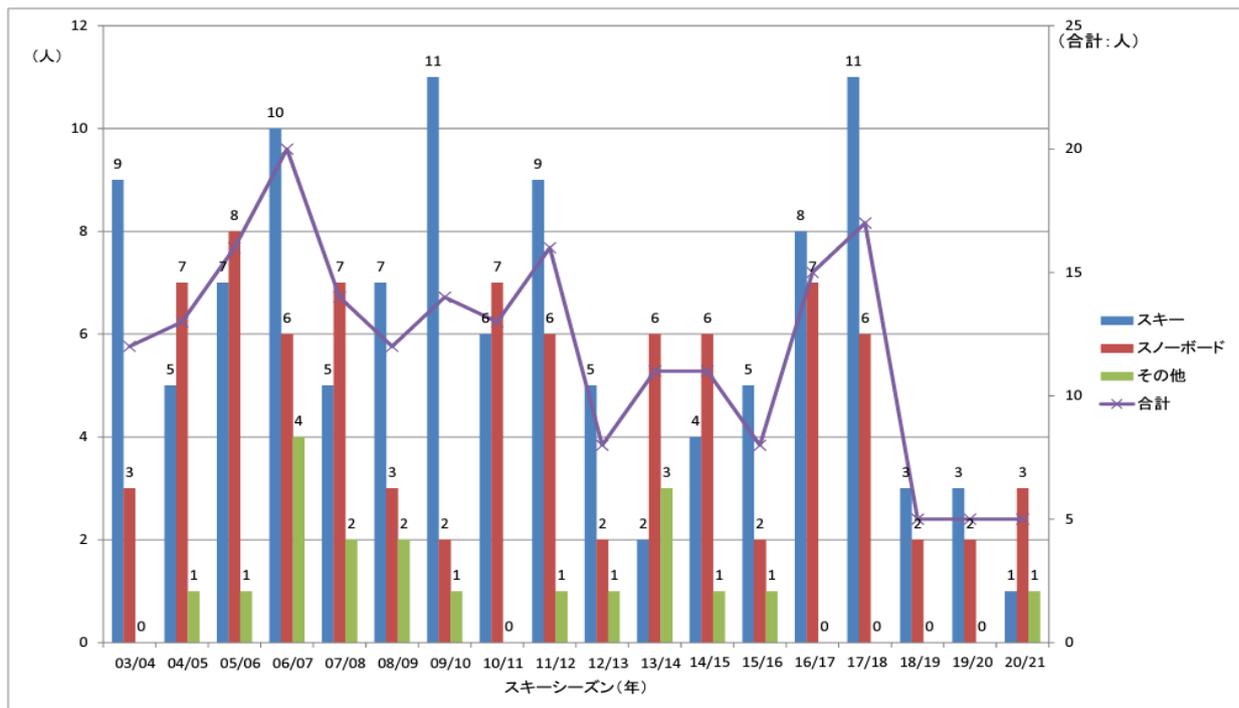
スムーズ（圧雪）の割合が最も高く、78.4%である。次にラフ（不整備）14.9%、コブ 3.4%、深雪 2.0%であった。

(19) 雪質

乾雪 44.2%、湿雪 41.8%、アイスバーン 7.5%、ザラメ雪 5.8%であった。

【資料】 スノースポーツ死亡者数の過去 18 年間の推移

資料 2 スノースポーツ死亡者数の過去 18 年間の推移



あとがき

「リーダーテキスト」を何とか完成させることが出来て「ホット」しています。

今回の改訂では「リーダーテキスト」と「スキーを安全に」を一冊に纏めました。その上で必要最低限のページに抑える努力をしましたが結構なボリュームとなってしまいました。

地球温暖化やSDGs、ジェンダー平等などの課題はスポーツ界においても重要な課題となっています。平和問題やエネルギー対策などと合せてスキー協としてアクションを起こしていく事が大切ではないでしょうか？

今、この文章を執筆している2022年4月現在、ロシアによるウクライナ侵略が深刻になっています。

スポーツと戦争は相容れません。一日も早い平和を望んでいます。

今回は編集委員として石川正三さん（スポーツ連盟前会長）、和田利男さん（全国スキー協会会長）、小川洋（全国スキー協理事長）の3人が中心となりこの小冊子を完成させました。

その他に「FIS10ルール」の画像はスキー安全対策協議会から提供して頂きました。旧冊子のテキストデータ化を福島常任理事、画像加工は関谷常任理事、安全部分は関根常任理事に協力して頂きました。お礼を申し上げます。

この小冊子おおいに活用して頂き、スキー協活動がよりいっそう充実したものになることを心から祈念いたします。

編集委員会一同

石川 正三

和田 利男

小川 洋

クラブ・スキー協発展のために
—スキー・スノーボード リーダーテキスト—

発行責任者 小川 洋

編集

新日本スポーツ連盟・全国勤労者スキー協議会

スキー・スノーボード リーダーテキスト編集委員会
〒114-0014

東京都北区田端 1-24-22 山柿ビル 3F

TEL : 03 - 5842 - 1931

HP : <http://www.mmjp.or.jp/wsaj/>

Mail : wsaj@post.email.ne.jp

1983年 1 1 月 5日初版発行
1984年 2 月 2 5日第2版発行
1986年 1 0 月 1 5日第3版発行
1990年 1 0 月 1 0日改訂発行
1998年 9 月 2 3日改訂発行
2022年 6 月 1 2日改訂発行

頒価 500円 (税込み)

全国統一スキー場標識及び標示マーク等色刷一覧表

全国スキー安全対策協議会

A 禁止標識 危険な事態を避けることを目的とした標識で、ある特定の行為を禁止するもの。

禁止の基本模式
中央に黒い図記号(又は字句)

① 立入禁止
② 歩行禁止
③ スキー禁止
④ スキー禁止
⑤ スキー禁止
⑥ スキー禁止
⑦ スキー禁止
⑧ スキー禁止
⑨ スキー禁止
⑩ スキー禁止
⑪ スキー禁止
⑫ スキー禁止

⑬ 乗務を妨がすな
(⑩、⑪はリフト標識に使用される)

⑭ 飛び降り禁止
(⑩、⑪はリフト標識に使用される)

B 注意標識 注意すべき状況を知らせる為の標識で、警戒して慎重な行動をとるよう求めるもの。

注意の基本模式
中央に黒い図記号(又は字句)

① 危険・注意せよ
② 注意してコックリ行け
③ 凸凹あり
④ 車両車面に注意せよ
⑤ ガクあり
⑥ 右(左に)合流する
⑦ 分かれる
⑧ 急カーブとなる
⑨ 急斜面となる
⑩ 林間の下りとなる
⑪ せまくなる
⑫ 横あり
⑬ 急斜面となる
⑭ 林間の下りとなる
⑮ 降りる準備をせよ
⑯ 降りたら直進せよ(A)
⑰ 降りたら直進せよ(B) (⑭、⑮、⑯はリフト標識に使用される)

C 指示標識 安全の確保を目的に秩序の維持を図る標識で、ある特定の行為の許容やそのルート・区域等の指定を示すもの。

指示の基本模式
中央に白い図記号(又は字句)

① 講習よし
講習指定区域
② ホールよし
ホール指定区域
③ 歩行よし
歩行者指定通路
④ スキーよし
スキー指定区域

D 注意旗 避けるべき危険の有ることをポール・張網等に標示し、接近や進入等を禁止するもの。



E 救援関係の標示マーク

救援施設・緊急連絡所・パトロール機等に使用し、施設や設備の明示を図るもの。但し、案内図等で単色標示する場合は、外形を円の四角かで区別する。

① パトロール
パトロール連絡所
② 緊急診療所

F コーヌの難かしさを表わす色と形

指導標や案内図に用い、コーヌを識別できるようにヒントを与えることのできるスキーヤーの安全を図るもの。
通常、色と形を併用した標示を基本とする。但し、状況に応じて色のみを用いて表示方法と、形のみを用いて表示方法と、その両方の使用も許される。

① 上級コーヌ
② 中級コーヌ
③ 初級コーヌ

1. 理解しやすくするために、標識に簡潔な字句を加えることが許される。その際、標識の版面内に記入する方法と、補助板に記入して添える方法とがある。
2. 状況により、標識の版面中央に記載する図記号を、簡潔な字句に代えることが許される。

(平成 3 年 7 月改訂版)