

01

研修課題 I

日本スキー教程 安全編の理解と活用

1. スノースポーツにおける安全対策の重要性

急激な天候等の変化によりスノースポーツのフィールドは荒々しい大自然へと急変します。そのような厳しい環境下においても、スキーパトロールはあらゆるスノースポーツ愛好者の緊急事態に対応しなければなりません。すべてのスノースポーツ愛好者に安全・安心を提供するために、現場のスキーパトロールはもちろん、公認スキーパトロール有資格者、スキー場関係者など雪上安全に関わるすべての関係者は、「日本スキー教程安全編」を有効に活用し、雪上安全に関して日々研鑽に努めましょう。

また、スノースポーツ指導者は、スノースポーツ指導時に、受講者にけがをさせないように特段の配慮を行うとともに、スキー場で発生

するさまざまなトラブルを未然に防止するためのルールやマナーなどの指導も行う必要があります。さらに、事故が起きた場合は、けが人の救命や応急処置をするとともに二次事故の防止に努め、パトロールや救護機関へ通報するなど、安全管理面においても重要な役割を担っています。スノースポーツ指導者は、「日本スキー教程安全編」を有効に活用し、安全で楽しいスノースポーツ指導の実現に努めましょう。

また、スノースポーツ愛好者がスノースポーツを安全に楽しむためには、使用する用具に関する知識や技術だけでなく、スキー場の安全に関するルールやマナー（後述）を遵守することが重要です。



▶ 10FIS ルール

他のすべてのスポーツと同様、スノースポーツは必然的にリスクを伴います。「10FIS ルール」は、スノースポーツ愛好者にとって世界共通のルールであり、理想的な行動規範として尊重されるべきで、その目的はスキー場での事故を防止することです。「10FIS ルール」は、すべてのスノースポーツ愛好者に適用され、スノースポーツ愛好者はこれらのルールを熟知し、尊重する義務があります。この義務を果たさないスノースポーツ愛好者は、事故発生時に民事・刑事上の責任を問われることもあります。
※『日本スキー教程 安全編』P184～P190 参照

▶ スノースポーツ安全基準

この基準は、2013年10月に全国スキー安全対策協議会にて制定され、スキー場におけるスノースポーツ愛好者およびスキー場管理者が守るべき統一的なルールを定め、両者にその遵守を強く求めることによってスキー事故の発生を未然に防止し、スノースポーツの健全な発展に寄与することを目的としたものであり、事故が発生した際のスノースポーツ愛好者およびスキー場管理者の責任の有無と軽重を判断する基準となります。スキー場管理者およびスキー場



「10FIS ルール」ポスター（全国スキー安全対策協議会）

関係者は、この基準にもとづいてスノースポーツ愛好者の安全確保に努めるとともに、この基準の普及と啓発に努め、安全なスキー場の環境づくりに貢献願います。

基準の内容は、第1章スノースポーツに内在する危険、第2章スキーヤーの責務、第3章スキー場管理者の責務、第4章その他からなっています。

すべてのスキーパトロール、指導者、雪上安全関係者は、このルールを理解し、広く正しく伝えるために研修しましょう。

※『日本スキー教程 安全編』P174～P183 参照

2. 安全安心のための用具選び

ヘルメット着用率向上のための普及、適切なヘルメットの選び方について研修します。
※『日本スキー教程 安全編』P62～P63 参照

3. 映像を活用した基礎スキー技術と搬送技術の理解

アキヤボート搬送に必要な基礎スキー技術について、映像資料を活用して実技研修を行います。研修内容は、研修課題Ⅲに基づき展開していきます。

02

研修課題Ⅱ

スキーパトロールに求められる救急技術

事故が発生した場合、スキーパトロールには迅速・確実な応急手当や、誠意のある事故対応が求められます。ここでは、スキーパトロールがとるべき救急技術のうち、日本蘇生協議会（JRC）から発表された「JRC 蘇生ガイドライン 2020（以下 G2020）」の改訂点についてまとめました。事故発生時において、従前の救急法の手技と併せて、この改訂点を踏まえた最新の救命救急手当ができるよう研修しましょう。

【G2020 策定に伴う日本赤十字社救急法教本改訂の要点】

1. G2020（一次救命処置の変更点のまとめ）

- ・反応が無い場合に加え、「反応の有無に迷う場合」も、119 番通報と AED を要請する。
- ・通信司令員から反応の有無の判断について、助言・指導を受けられることも強調された。

※反応の有無の判断に迷う具体例

突然の心停止後に見られる「四肢に引きつるような動き」「上半身が反り返る」「うなり声をあげる」などがあります。
・呼吸状態の判断に迷う場合、胸骨圧迫による有害事象を恐れることなく、ただちに胸骨圧迫から CPR を開始する

2. BLS アルゴリズムの改訂

- <反応？> → 「なし・判断に迷う」と明記された
- <呼吸状態？> → 「なし・判断に迷う」と明記された

3. 電極パッドの呼称変更

学校で心停止となった小学生に、どちらの電極パッドを使うべきか、教師が迷った事例が発生したため、日本 AED 財団はこの混乱を是正するため、G2020 内で子どもに使う AED 電極パッドの表現を修正した。

- 小児用パッド → **未就学児用パッド**
- 成人用パッド → **小学生～大人用パッド**

4. 気道異物除去で、反応のある傷病者に対し、最初に行う処置を「背部叩打（はいぶこうだ）」と明記した

理由：背部叩打は手技が容易で害も少ないため。
背部叩打で異物が除去できない場合は、次に腹部突き上げを行う。

5. 新型コロナウイルス感染症流行期への対応を加筆

新型コロナウイルス感染症が流行している状況においては、救助者は全ての心停止傷病者に感染の疑いがあるものとして対応する。

<心肺蘇生の手順>

- ・顔にあまり近づきすぎない
 - ・エアゾルの飛散を防ぐため、胸骨圧迫を開始する前に、マスクやハンカチで傷病者の鼻と口を覆う
- 傷病者を救急隊員に引き継いだ後は、速やかに石鹸と流水で手と顔を洗い、傷病者の鼻と口に被せたハンカチ等は、直接触れないようにして廃棄するのが望ましい。

6. オートショック AED の取扱について加筆

AED の電気ショックボタンを押す行為が大きな精神的負担となり、約 7 割の心肺蘇生救助者から外傷後ストレス症状が報告されたことから、オートショック AED が開発された。海外では 2014 年から販売されており、アメリカ・ヨーロッパでは AED 全体の 30～40% がオートショック AED に替わっている。日本では 2 社が申請し、1 社に販売許可が下り、2021 年 8 月から販売を開始している。

03

研修課題Ⅲ

スキーパトロール技術の洗練

【搬送は最短距離でまっすぐに】

スキーパトロールは、スキー場来場者が安全で安心して楽しめるスノーフィールドを提供し、安全管理を行う最も重要なポジションを任されています。そして、傷病者を安全迅速に搬送するための確かなアキヤボート搬送技術が最も重要とされています。確かな搬送技術を習得するには、その前提条件として、自身の確かなスキー技術が最も重要で、その技術を基盤とし、アキヤボートの運動特性を十分理解し、安全で迅速な搬送方法について、自ら工夫し、鍛錬を重ねる必要があります。本研修課題では、横滑り技術の理解度を深め、スキーパトロール技術の洗練を目指します。

1. 基本となる横滑り

搬送時には、傷病者の安静を最優先しなければなりません。負傷部位や症状にもよりますが、搬送時の動揺等によって、症状を悪化させたり、二次事故を発生させたりしないようにしましょう。

▶横滑りを洗練させる

ここで目指す横滑りは、ただ単にスキーを横向きにするだけでなく、全身を使ってスキーへの左右均等荷重と、胸や腰の方向とスキー長軸方向との適切な交角（外向）の維持と、斜面状況に対応したスピードコントロールができる横滑りを求めています。圧雪された斜面だけでなく、雪面のうねりや雪質の変化にも対応できるようにしましょう（動画参照）。



1 上体の構えはしっかりと

- ・フォールラインに向かってまっすぐ滑ります。その際スキーが前後にブレないように注意しましょう。
- ・ポジション（重心位置）は斜面に対して垂直（法線方向）を維持し、フォールライン方向に進みます。
- ・頭の位置、胸、腰の向き、目線を確認しましょう。

2 身体全体を使った深い屈曲姿勢

- ・急斜面では深い屈曲姿勢を取り、スキーの角づけを緩めて、進行方向（フォールライン）とスキー長軸方向を直交させ除雪抵抗を最大にし、しっかりスピードコントロールします。



03

2. スムーズな切り換え操作

横滑りのポジションから、ダイレクトに切り換えるのは大変です。両スキーの真上に重心を置かないと、エッジングされたスキーが長軸方向に走りやすくなります。スキーの角付けとたわみを少ない状態にしてからの切り換えが理想です。そのようなポジションからのスムーズで安全な切り換えができるようにします。

1 プルークスタンスでの切り換え (動画参照)

横滑りから「プルークスタンス」を取ります。



・「プルークスタンス」でのスムーズな脚の切り換えのために、身体のポジション(重心位置)を斜面に対して垂直(法線方向)に維持します。



・「プルークスタンス」では、減速効果があり、余裕をもって切り換えしましょう。

2 パラレルスタンスでの切り換え (動画参照)

「プルークスタンス」での切り換えがスムーズにできるようになったら、「パラレルスタンス」でのピボット操作による切り換えにも挑戦しましょう。



・「プルークスタンス」での切り換えより、除雪抵抗が減少する分、スピードや落下距離が増加するので、慌てずにスピードコントロールしましょう。



・上下動を活用した、低い姿勢(荷重状態)から高い姿勢(荷重の解放)、素早い同時操作(ピボット操作)により、スキーの左右を入れ換えます。

・「パラレルスタンス」でスキーをスムーズに切り換える際、身体のポジション(重心位置)は斜面に対して垂直方向(法線方向)に維持します。

バリエーショントレーニング

アキヤボートを活用した切り換え

「アキヤボート後方1人牽き搬送」を用いて、横滑りから「プルークスタンスを経た切り換え」や「パラレルスタンスを経た切り換え」の練習をしましょう。



横滑り

(アキヤボート後方1人牽き搬送)

プルークスタンス



パラレルスタンス



3. 実践的な搬送へ

研修では、さまざまな斜面条件下で、2人牽き搬送での安定した「切り換え操作」「舵取り操作」「連携要領」を実践します。切り換えの際の高い姿勢が長いと、制動が効かずボートのスピードが上がってしまいます。

さまざまな斜面状況や条件に合わせた横滑りとスムーズな切り換えを活用した力強い搬送の習得を目指します。その際、使用するスキーやブーツなど、自身のマテリアル特性を十分理解することが重要です。

カービング特性の強いスキーでは、エッジが立ち過ぎて山回りしやすく、深雪用スキーではエッジが立ちづらく切り換えに時間がかかるなど、それらの特性を見極めたいうえで、安全かつ安定した搬送により傷病者に不安を抱かせないよう努めなければなりません。



4. 「意図的にずらす」と「勝手にずれる」は違います

カービングスキーの登場により、スキーの切り換えは簡単にできるようになりました。そのため、ターン途中のスキーの横ずれは、不要で初心者の技術であるかのように思われてきました。逆に、制動が必要な場面でスキーを横すべりさせたくても、スキーをずらすことができずスピードオーバーしてしまう場面も多く見られるようになりました。

横滑りによるフォールライン方向への移動技術は、ずらす量を調整することで、山まわりに応用することもできます。

一般スキーヤーが急斜面を安全に滑り降りるためには、意図的にスキーをずらすことによるスピードとターン弧と進行方向を調整する技術の習得が不可欠で、安全なスキー指導の中核となる大切な技術です。

一般スキーヤーに対する、安全なスキーの実践に必要な横滑り指導に加えて、安全マナー・ルールの指導による事故防止活動が今後ますます重要となるので、そのための学習も大変重要です。



03

研修課題Ⅲ 「スキーパトロール技術の洗練」