

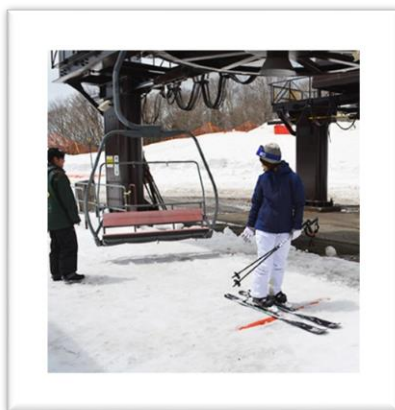
リフトに乗るのは怖くない!(前半)

今回の修学旅行で、スキー・スノーボードにはじめて挑戦するという人も多いと思います。一度でもスキーやスノーボードの経験のある人なら、ものすごくわかると思うのですが、はじめてリフトに乗るのはいろいろなところで怖いと感じる人が多いです。インストラクターの方の指導が始まる初日から、あいさつしてから基本的なことを学んで、さあ早速リフトに乗ろうとなることも多いですから、突然やってくるリフト乗降の試練を前に、心の準備をしておけるように今日はリフトの乗降について見ていきましょう。

1、乗るまで

まずは乗り場まで移動することです。スキーでリフトを利用する場合には、ポールのストラップを外して片手にまとめて持ちます。一方スノボの場合には片足はロックを外しておきます。ボードを引きずるような感じで慎重に移動しましょう。

次に一般常識ですが、きちんと順番は守ること。前の人について並びましょう。中には、初心者のためにリフトの速度を落としてくれるスキー場もあります。スピードがゆっくりになれば、腰かけるタイミングもつかみやすいでしょ。



片足だけはロックを外しています
平地ではこのようにして移動します

2、リフトに乗るとき

怖いと感じるのであれば、リフトの真ん中に乗るのは難しいのでおすすめしません。左右いずれかの端に乗れるように、立ち位置に注意しましょう。おすすめなのは、外側の端に乗ることです。外側の方がより多くの距離を回らないといけないので、同じ速度で移動する以上、距離のある外側の方が少しゆっくり目にやってきます。このため、タイミングがつかみやすいです。後ろからリフトはやってきます。足元に来たら腰掛けます。膝のところに触れるか触れないかくらいのタイミングで腰掛ければ転ぶ心配はありません。それほどスピードは出ていないので、ぶつかっても痛くありません。乗車中に転落しないようにリフトにはセーフティバーがついています。乗ったらセーフティバーを下ろしましょう。女性一人でも下ろせるようになっているので、慌てることはありません。同乗者を気遣って、ゆっくり下ろすのもマナーの一つです。

3、乗っているとき

リフトに乗っているときには、静かに目的地に到着するまで過ごしましょう。騒いだり身を乗り出したりするとリフトが揺れて危険です。それと、道具を落とさないように注意しましょう。スキーのポールは座った膝の上に置きましょう。そうすれば乗り物にポールが引っかかってしまうような心配もなくなります。帽子やゴーグル、グローブは着用したままの状態に乗車したほうが安心です。持って乗ると、移動中にうっかり手を滑らせて落としてしまう恐れもあります。