

## リフトに乗るのは怖くない!(後半)

前回に引き続き、リフトに乗るときの注意点などを紹介していきます。修学旅行まであと1か月ほどとなりました。みなさん、心の準備もできていますか?雪に慣れていない私たち兵庫県民は、ゲレンデでは思うように動けないことが多いです。しっかりイメージを作ってスキー・スノボ実習を充実したものにできるようにしていきましょう。

### 4、降りるとき

リフトに乗車している間はセーフティーバーを下げたままにし、リフト下り場が近づいたらバーをあげます。降り場が近づいたらセーフティーバーを上げ、スキー・スノボのトップを持ち上げておきます。降車位置の目印がくるまでリフトに座り、目印がきたら立ち上がります。後傾になると転んでしまうので、前に向かって立ち上がるイメージで降りてみてください。降り口が傾斜になっていたら、「真っ直ぐ滑ってとまる」の要領で進みます。後からくる人のジャマにならないよう、リフトを降りたら速やかにその場から離れましょう。



トップ(先端)を上げておく



目印の位置で立ち上がる



まっすぐ滑っていく  
(隣の人とぶつからないように)



### 5、降車後

リフト下り場のすぐ下で立ち止まったり、座りこんだりするのは危険です。次々と滑り降りてくる人が転倒や衝突し、玉突き事故のような状態になることも。人の流れを妨げぬよう、リフトを降りたらすぐその場から離れること。スノボは片足の器具(バインディング)を留めなおす必要があります。リフト下り場から離れた場所に移動し、それからバインディングを装着します。下り場のすぐ下などでは装着しないこと。バインディングを装着するエリアが設置されていれば、その場所まで移動しましょう。

