

スキー修学旅行 服装関係の注意事項

皆さんが北海道に来て楽しいスキーができるように、北海道の気候と必要な準備（特に服装）についてご案内します。

すでにご存じかと思いますが、北海道の冬の寒さは大変厳しく、日常生活を脅かすことさえあります。時には早朝の最低気温がマイナス30度まで下がり、日中でもマイナス10度以下の時も少なくありません。

しかし、逆にそれだけ寒いだけのため雪質は大変すばらしく、最も楽しいパウダースノーをシーズン通して楽しむことができます。

～ 服装についての注意事項 ～

服装については、最初に述べたように、皆さんが経験したことがないほど寒いということがあげられます。防寒のためには、厚手のものを着たり、重ね着するといった方法がありますが、スキーというスポーツをする以上は、動きや血行を妨げない程度の服装をすることが重要となります。

また、スキー板の「エッジ」や「ストック」といった刃物のようなものを装着して滑走するために、万が一それらが自分や他人に当たったりすると大ケガをすることも考えられます。したがって、服装には防寒とケガの防止という二つの機能があるといえます。

【頭について】

頭は、レンタルの毛糸の帽子を必ずかぶりましょう。髪型を気にする人にとっては少しやだと思えますが、自分や他人の用具と衝突した時には毛糸がクッションの役割をして大きなケガになるのを防いでくれます。また、耳を露出すると耳が凍傷になることもあるので、耳を露出しないようにかぶるのが望ましいでしょう。

なお、ピアスやイヤリングをつけている人は特に凍傷になりやすいので、外しておくとい良いでしょう。



【顔について】

顔は体の中で唯一露出するところです。当然、外気にさらされるため、非常に寒くなりがちです。天候もよりますが、吹雪になった時は、とても冷たくなるため、タオルやマフラーなどを巻きつけるなどしたほうがよいでしょう。また、専用のものとしてフェイスマスクがスキー場やホテルの売店で販売されていますので、到着した時に天候を考えて買って置くとい良いでしょう。

また、メガネやコンタクトレンズを使用している人は、ゴーグルの中でメガネが曇ったり、ゴーグルをしていない時に転倒してコンタクトレンズが外れてしまったりすることがあります。これらを防ぐためには、メガネを使用している人は自分の息でレンズが曇ったりするので、ティッシュやメガネ拭きを持参しておくとい良いでしょう。なお、コンタクトレンズを使用している人は、万が一レンズを雪に落としてしまうと、まず見つけることはできません。空気が乾燥しているため、外れやすいので、スキーの時はゴーグルをできるだけ外さないようにするとよいでしょう。

【首について】

首の周りの防寒をするためには、タートルネックのシャツを用意するほか、タオルやマフラーを首に巻きつけてスキーウェアの中の暖かい空気を逃がさないようにすると、後で述べる体の防寒に効果を発揮します。



【手について】

手は後で述べる足と並んで、最も冷えやすい部分です。手袋も十分な防寒性能をもっていますが、寒さが気になる人は、薄手の手袋を用意し、手袋の中にはめるとよいでしょう。ただし、はめた時にきつくなってしまうと、血行が悪くなり、逆に冷たくなりやすいので注意してください。

【体について】

体は、それほど寒く感じないと思われませんが、知らず知らずのうちに冷えてくるのが少なくありません。それらを防ぐには、ジャージやスウェット、またはスポーツタイツなどを身に着けることが望ましいでしょう。スキー実習（特に初日）の時は、登り降りの連続で非常に汗をかくことになります。その結果、薄着になりたいと思いますが、Tシャツだけでスキーウェアを着ることは絶対にしないでください。そのような薄着をしたために、翌日風邪をひいてスキーができないこともあるからです。

また、ケガ防止のためにはインナーウェアは非常に重要で、最初に述べたようにスキーのエッジでスキーウェアが裂けたりすることは珍しくありません。万が一スキーウェアが裂けてもその下に着ているものがケガ防止には重要になってきますので、必ずきるようにしましょう。

【足について】

足は手と並んで冷たくなりやすい部分で、スキーブーツで締め付けられるために血行が悪くなり冷たくなることがあります。冷たくなりやすい人は中手のスポーツソックスを用意するとよいでしょう。

（ウールかアクリル系のスポーツソックス。綿100%のソックスは不適です）

また、スキーブーツの中で足が痛くなることがあります。これはブーツの中でソックスがたるんでいるために起こることが多いので、あまり大きすぎないサイズのソックスを用意するとよいでしょう。なお、スニーカーソックスでは踝部分が痛くなる恐れがあるため、通常のスポーツソックスを使用してください。



～ 最後に ～

以上の通り、スキーをするには様々な準備が必要であることがわかりただけだと思います。しかし、実際に経験してみないとわからないこともあるので、そんな時にはインストラクターに尋ねてください。今までにたくさんの学校が訪れましたが、準備を怠ったために寒い思いや痛かったりして、楽しい修学旅行にならなかった人も残念ながらいます。

これからいらっしゃる皆さんは、これらの準備を万全にし、楽しいスキー修学旅行として、学生時代の良い思い出としましょう。