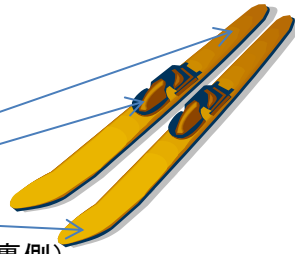


12 資料

1 スキー用具

スキー

- テール(スキーの後ろ)
- ビンディング(正しく調整する。)
- トップ(スキーの先たん)
- ソール・滑走面(ビンディングの裏側)
- エッジ(ソールの横にある金属)



ストック

スキー靴(スキーブーツ)

ゴーグル

手袋(グローブ)



2 スキーの運び方

- スキートップを前にしてかつぐ。
- または、体の前で両手にかかえて運ぶ。

3 スキーの置き方

- スキーの滑走面を合わせてそろえる。
- テールを雪にさすか、スキー置きにたてかける。
- ガラスや壁などにたてかけない。

4 スキーのはき方

- 平らなところに置く。
- 靴底の雪をしっかりおとす。
- 靴のつま先をビンディングにしっかり入れる。
- かかとを踏み込む。

5 ストックのにぎり方

- 手皮の下から手を通す。
- 手皮とグリップを一緒ににぎる。

6 プルークボーゲン

- スキーをハの字に開いて回ること。

13 スキー場のきまり

- ゲレンデの真ん中をスキー靴で歩かない。
- リフトは順番を守る。
- ゲレンデの真ん中で一休みしない。
- トレーンの真ん中を通らない。
- スピードの出しすぎに注意する。
- ごみを落とさない。