

スキー選手としての心構えやマナー

秋田県スキー連盟競技本部 アルペン部会

1 スキー選手としての心構え

- 1) スキーを始めたからには、日々上達することを目標にし、ひたむきに努力しよう。
- 2) 支えてくれる家族や仲間、コーチやスキー場などすべての関係者に感謝の気持ちをもち、行動で示そう。
- 3) スキーに関係する用具や物品すべてを大切に扱おう。
- 4) 仲間はライバルであり、ライバルは仲間であることを念頭におき、互いに切磋琢磨できる関係を自分たちで築き上げよう。
- 5) 練習や合宿に向かうスキーの準備は自分で行い、自分の物は自分で運ぼう。
- 6) 限られた時間の中で行う練習なので、少しでも練習時間を長くとることができるように準備し、実践しよう。
- 7) 練習に必要な道具は、自分から率先して準備をし、一人一人の責任で管理しよう。
- 8) オフシーズンには様々なスポーツにチャレンジし、長いシーズンを乗り切る体力を付けよう。

2 スキー選手として必要な主なマナー

- 1) スキー場側のコースクローズなどによりコースを貸し切っている特別な場合を除き、スキー場は一般のお客様優先であることを忘れない。
- 2) 練習に指定されたコース以外では、スピードコントロールに気をつける。
- 3) スキー場が指定しているコース以外は滑らない。
- 4) 直滑降やジャンプ等はスキー場では禁止されていることが多い、危険を伴う行為なので、コーチに練習として指示をされた時以外は行わない。
- 5) ポール練習中、一般のお客さんがコースに入ってくる可能性もあるので、十分に注意する。
- 6) ポール練習終了後は、コース整備を行い、なるべくフラットな状態にするように努力する。
- 7) リフト乗車の際は、整然と並び、追い越しや割込みは絶対に行わない。
乗車が空いている場合、スピードを十分コントロールしてリフト乗り場に進入する。
- 8) リフト乗車中は、正しい姿勢を保つ、搬器を揺らさない、搬器やフード等を傷つけない、物を投げ捨てない等、スキー場で定められているルールを絶対に守る。
- 9) リフト乗り場付近では十分にスピードを落とす。リフト降り場付近では立ち止まらない。

- 10) ゲレンデ途中で停止する場合は、滑ってくる他の人に気をつけながらゲレンデの端による。再び滑り出す場合は、コース上部等、安全を十分に確認する。
- 11) 停止する場合は、急停止はせずに、十分にスピードをコントロールして止まること。
- 12) スタート付近、ゴール付近、レストハウス等でのスキーの脱ぎ捨ては絶対にしないこと。スキーは2本揃え、専用のスキー立てに置くか、エリアの邪魔にならない箇所に立てておくなどし、通行の妨げにならないようする。
- 13) レストハウスでは、荷物を置いての場所取り等はしないで、混み合っているときは譲り合って使用する。
- 14) その他、スキー場等で定められているルールを守る。

3 社会人として必要な「ふるまい」や「マナー」の習得

- ・コーチや保護者はもちろん、スキー場や宿舎の関係者、大会役員等、たくさんの大人との関わりの中で、社会人として必要な「ふるまい」や「マナー」を身に付けるように努力すること。
- ・携帯通信機器を正しく使用し、SNS等について、細心の注意を払いながら利用すること。