

雪みちの歩き方の基本

雪のない道と滑りやすい雪みち。同じ歩き方をしている、どうしても転んでしまいます。

ポイントをおさえて、つるつる路面でも転びにくい歩き方をマスターしましょう！

小さな歩幅で歩く

歩幅が大きいと足を高く上げなければなりません。そうすると、重心移動(体の揺れ)が大きくなり、転倒しやすくなります。

細い道を歩くときには、自然に両足の左右の幅が狭くなりますが、左右の幅については適度に離れているほうが良いでしょう(20cm前後)。



靴の裏全体をつけて歩く

雪みちを歩くときは、重心を前におき、できるだけ足の裏全体を路面につける気持ちで歩きましょう。

道路の表面が氷状の「つるつる路面」では、(1)小さな歩幅で、(2)足の裏全体をつけて歩く「すり足」のような歩き方が有効です。



急がず、焦らず、ゆっくり歩く

いくら歩き方を理解したつもりでも、急いでいる時は忘れがちになります。ケガをしないで楽しい冬を過ごすためには、冬は夏より移動に時間がかかるので「余裕をもって」行動し、「急がず、焦らず」に歩きましょう。

「余裕をもって歩く」ことで、しっかりと「滑りそうな道」を見分けながら歩くことができます。滑りそうな道を見分けることも、転倒しないためには非常に重要です。

また、急いでいなくても、携帯電話で話しに夢中になっているときなど、路面に対する注意力が薄れたときは転倒しやすくなります。注意しましょう。



ひと
口
メモ

砂箱を利用しましょう!

大きな交差点などにある砂箱には、つるつる路面を滑りにくくするための砂が入っています。歩行者のみなさんが自由に利用できるように設置されています。ぜひ活用してみましょう。

〈使用方法〉

- ①「砂袋」を取り出す。
- ②砂をまく。
- ③空袋を入れる。



滑りにくい靴底を選ぶ！

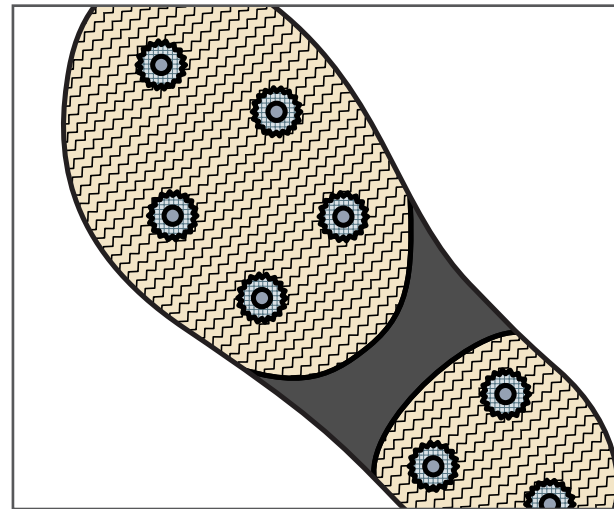
雪みちには、ピン・金具付き、深い溝のある靴底がおすすめですが、さまざまな路面に有効な柔らかいゴム底や滑り止め材入りのゴム底も持っているとう便利です。

【ピン・金具付きの底】

先の尖った金属のピンや金具が靴底についており、固い氷を強くひっかき突き刺します。

注意

じゅうたん等の上を歩くと金具がひっかかってつまづいたり、地下街や建物内のタイル等の床では滑りやすい。

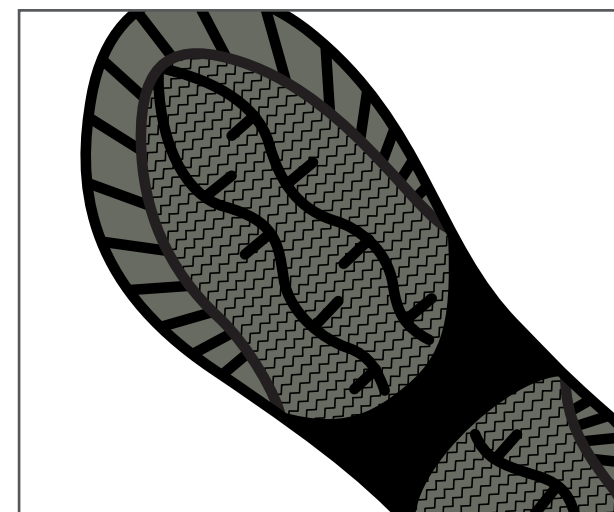


【深い溝のある底】

深いギザギザ模様の溝がついている靴底は、路面に対するグリップ力が強いので滑りにくくなっています。

注意

溝に雪が詰まると滑りやすくなる。



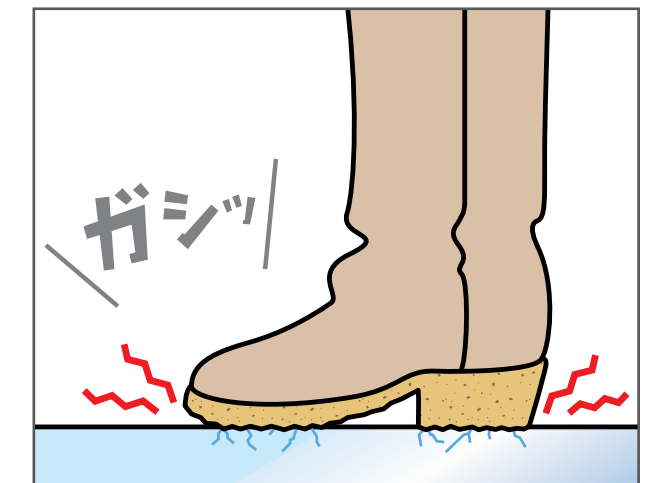
【柔らかいゴム底】

柔らかいゴムを使った靴底は、路面に対する接着力が強いので滑りにくくなっています。



【滑り止め材入りのゴム底】

滑り止め材が混ざっている靴底は、ヤスリのように路面の表面をひっかくので滑りにくくなっています。



！ 冬靴を買う時は、お店の人に聞こう！

あらゆる路面に対応できる万能な靴底はありません。冬靴を買う時は、自分がよく歩く路面状況について、お店の人に詳しく話しアドバイスをもらいましょう。

ひと口メモ 靴底は使用するたびに、劣化、消耗するのでチェックしましょう。また、毎日靴を履き替えることで、消耗を和らげることができます。路面に合わせて靴底の違った靴を2～3足持つのも良いでしょう。

※靴底について詳しく知りたい方は、最寄りの靴販売店へお問い合わせください。

