

用具の選び方

スキー

アルペンスキーは滑ることが主目的であり、それに適したスキーの幅、重さになっています。「歩くスキー」は、歩く・走る・登る・滑ると多くの要素が必要となります。そのため幅は狭く、軽く作られています。

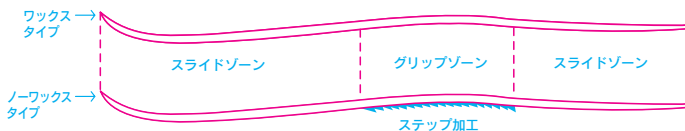
- ① スキーの幅**

一般的にクロスカントリー競技用よりも幅広く、短めのスキーを用品です。
- ② スキーの長さ**

長さを決めるには、身長や体重を考慮しなければなりません。一般的には身長プラス25cm～30cmのものがよく、スキーを立てて、トップの部分が軽く握れる長さと考えてください。
- ③ ベンド**

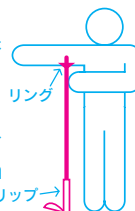
スキー中心部のそりをアーチベンドといいますが、このベンドの強さは「歩くスキー」を選ぶ際の重要なポイントとなります。購入する店によく相談することが大切です。体重の重い人がベンドの弱いスキーに乗るとグリップゾーンが雪面にもぐり過ぎて滑走や登行に支障をきたします。グリップゾーンが雪面にしっかりつきスリップを防ぐことが大切です。
- ④ 歩くスキーと滑走面**

「歩くスキー」はアルペンスキーと違った要素が求められますので滑走面が問題となります。下図のグリップゾーンで雪をつかみスリップを防ぎ滑走面全体で滑走します。このグリップゾーンはワックスタイプとノーワックスタイプに分かれます。ワックスタイプの場合は、当日の天候、雪質、地形、コースの長さなどによってワックスを選ぶ必要があります。ノーワックスタイプはグリップゾーンに細いシールが貼られているモヘアタイプ、登行にはスムーズに、下りは滑るようになるこ状のパターンを刻み込んだステップソールタイプに分けられます。公園などで「歩くスキー」を楽しみたいというスキーヤーにはノーワックスタイプの方がよいでしょう。それぞれのタイプの特性を十分考慮し、自分のレベルを考え目的に合った滑走面のスキーを選ばなければなりません。



ストック

アルペンスキーのストックはターンのタイミングとバランスをとるためのものですが、歩くスキーのストックはバランス保持とともにスキーを前進させる大切な役目があります。長さはストックをさかさにしてリングの部分が脇の下にくる程度(初心者は身長-30cmが目安)が適当でしょう。



ビンディング

ビンディングはスキー靴の先端部とスキーを固定し、また踵部分はプレートによりシューズがぶれないようになっています。スキー靴のソールの種類によって使用できるものが決まるので、間違えないようにしましょう。

スキー靴

「歩くスキー」の靴は先端部のみビンディングで固定され、キック時に踵が上下するのが特徴です。選び方は厚手のソックスがはけるように0.5～1cmくらい大きめで防水性・通気性・保湿性の良いものなど、目的に合ったものを選ぶことが大切です。

服装

「歩くスキー」用の服装は、保湿性と通気性を兼ね備えたものが基本となります。「歩くスキー」は運動することにより呼吸回数が増え血行が良くなり発汗作用を伴います。この汗の処理をいつも考えなければなりません。また、休憩時の保温も重要です。

上着とズボン

上着は天候や気温により着脱の容易なもので保温性と通気性を兼ね備えたものにしなす。また、休憩時の保温も重要です。ウインドブレーカー(上下)を用意して保温に努めましよう。ズボンはひざの曲げ伸ばしの自由なものにしなす。

帽子 耳の隠れる軽いものがよいでしょう。

グローブ

「歩くスキー」用のグローブがありますが、天候に合わせた保温性のあるものを着用ましよう。

サングラス

日ざしの強い時などサングラスがあれば紫外線から目を守ることができます。用意しておきたいもののひとつです。