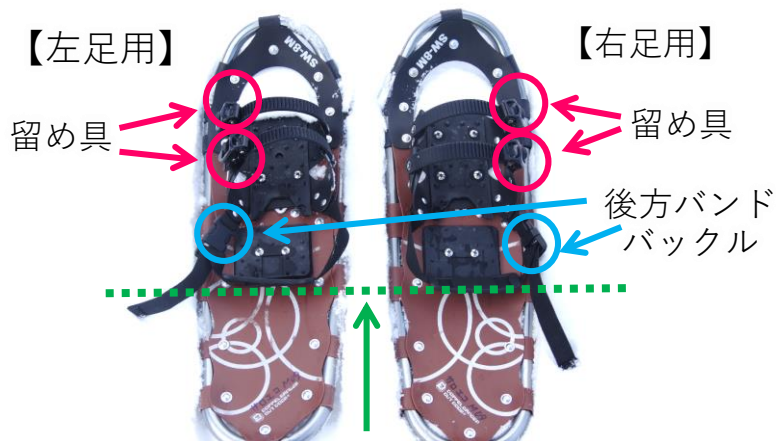


スノーシューの履き方ガイド

1

留め具が外側にくるように
スノーシューの左右を確認し
足元に並べて置く



かかとライン（女性や、靴が小さめの方は
この線を靴のかかと位置の目安にする）

2

留め具のつまみ（突起部2つ）を
指先で挟み、外側へ動かす
（スノーシューを外す時も使用）

突起部2つをつまみなが
ら外側へスライド

留め具の突起部



3

後方バンドのバックル
（かかと周辺）を外し
靴を入れやすくする

バックルを外す
（両側から強く押す）



4

つま先にスペースを空け
靴を入れる（女性の場合
かかとラインに靴のかか
と部分を合わせる）

つま先5cm程度スペース
（主に男性の場合）



かかとライン（主に女性は
この線に合わせると良い）

5

バックルを留め、
後方バンドを強く引き
しっかりと締める



6

留め具を内側にカチ
カチ動かし前方バンド
2本をしっかり締める

何度も動かし、締め付ける



7

反対側の足も装着し
靴の位置や締め付け
が同じくらいか、バ
ンドに緩みが無いか
などを確認する



これで準備完了です！

スノーシューの歩き方・注意点



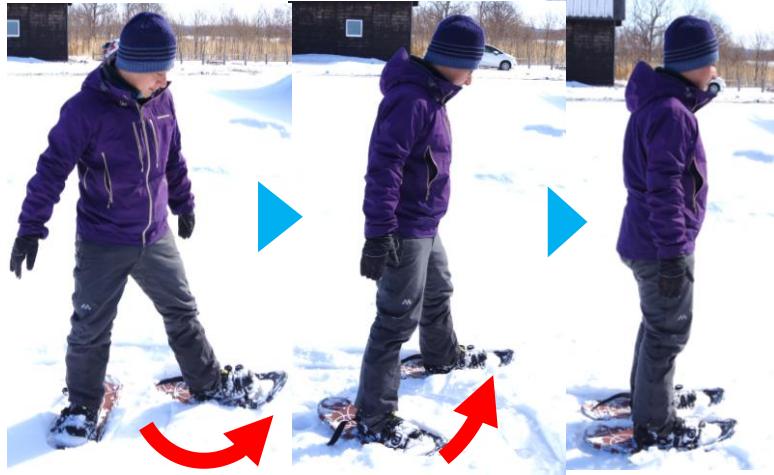
足は肩幅くらいに
ひらき、一歩ずつ
雪を踏みしめなが
ら歩きます



左右のスノーシュー同士を
踏まないくらいの幅が良い



向きを変えるときは片足ずつ
順番に方向転換をします



その場で急にバック
をしようとする
と、スノーシュー
のかかところが雪に
引っ掛かり転倒す
るので危険です



次のような場所は危険です！！
近づかないようにしましょう

× 窪地、凍った川や沼の上

雪の下に水が溜まっていたり、
氷が突然割れて水中に落ちる
恐れがあります。

× 斜面や崖の近く

誤って崖下に転落したり、雪崩
に遭遇する恐れがあります。

× 木の根元付近、ササなど の植物が見えている場所

雪が少なかったり雪質が柔らかい
場合があり、足がハマると抜
け出せなくなる恐れがあります。