

札幌冬お出かけ

札幌冬お出かけガイド



札幌の冬みちの歩き方や服装など、冬の札幌を楽しく観光するために役立つ情報を紹介！

札幌の冬。

雪の多い札幌では、さまざまな冬みちがあるのを知っていますか？冬みちの中には、滑って転びやすい道もあり、札幌に住む私達も、滑りやすい道や場所には注意して歩いています。このパンフレットでは、札幌の人の冬みちの歩き方や服装、冬みちで転ばないためのコツなどを紹介しています。是非、参考にしてみてください。

冬を楽しみ過ごすためのお手伝いになれば幸いです。



生まれも育ちも札幌のほくが紹介します！

こんな人が転びやすいよ。

1 急いでいる人
急いでいると、足元への注意力が散漫になり、転びやすくなります。



2 両手がふさがっている人
荷物などで、両手がふさがっていると、反射的に身体を守れないため、ケガにつながる可能性があります。



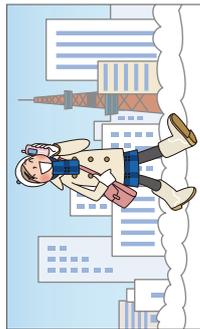
3 冬みちに合わない靴をはいている人
冬みち用の靴以外は大変滑りやすく、転ぶ確率も高くなります。また、防寒を怠ると寒さで体がこわばり、動きも鈍ります。



4 ポケットに手を入れて歩く人
ポケットに手を入れていると、急な動きに反応できず、ケガにつながります。



5 何かに気を取られている人
携帯電話での会話中になるなど、何かに気を取られていると足もとへの注意力が散漫になり、転びやすくなります。

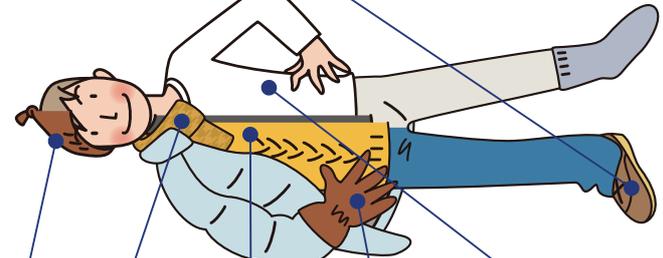


6 お酒を飲んでいる人
足もとへの注意力が散漫になり、動きも鈍ります。転んでケガをする原因にもなります。



服装は万全にしよう。

- **帽子**
衝撃を吸収する厚めの毛糸の帽子がおすすです。
- **マフラー**
屋内外での温度調節にとっても便利。厚地で長め、幅も広いものを選びましょう。
- **セーター**
2枚で重ね着できる薄手のものの方が温度調節もできます。また、厚着しすぎると、この動きがしづらくなります。
- **手袋**
厚めの素材で、手首をきちんととおおう十分な長さのあるものを選びましょう。
- **下着**
肌着や七分丈のパンツ(下着)を重ねてはけば保温性も高く、腰を打ったときに痛みを軽減できます。



● **冬みち用の靴・靴用アタッチメント**
出来るだけ冬みち用の靴を履きましょう。冬みち用の靴が準備できない場合は、自分の靴にそのまま装着できる、着脱可能な靴用のアタッチメントを利用しましょう。ゴムバンドやマジックテープなどで靴底に固定するだけなので簡単に装着できます。

【つま先型】
つま先部分をおおうタイプ。かかとと面が狭い婦人靴などに適しています。

【全面型】
足裏全面をおおうタイプ。靴底が平らで広いスニーカーや、紳士靴に適しています。



※冬みち用の滑りにくい靴は、札幌市内の靴販売店などでは販売されています。詳しくは、靴販売店へお問い合わせてください。靴用アタッチメントは、新千歳空港や札幌市内の靴販売店、コンビニエンスストア等で販売されています。

雪国の人たちは、歩き方を工夫しているよ。

- 1 路面を良く見て歩く**
路面が乾いているように見えても、薄く氷がはっていたり、新しく降り積もった雪で滑る路面が隠れている場合があるので、いつも注意して歩きます。
ポイント 滑らないように見えても、注意して歩こう！
夜は特に注意しよう！
- 2 靴の裏全体を路面につけて歩く**
滑る路面では、重心をやや前におき、できるだけ足の裏全体を路面につける気持で歩きます。
- 3 小さな歩幅でそろそろ歩く**
見るからに滑りそうは道や、凍った路面の上にと雪が積ったような所では、歩幅を小さくしてそろそろ歩きます。
- 4 急がず、焦らず、余裕を持って歩く**
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時間に余裕を持って、急がず、焦らず歩くことが基本です。
ポイント 特に、滑りやすい交差点や横断歩道を歩く時におすす。

札幌発！冬みちを安全・快適に歩くための総合情報サイト

転ばないおススメ。tsuruturu.jp



