



## こんなスキー用具を準備してください

スキーは用具が合っているかどうかで上達に大きな影響をあたえます。  
お子さんの身体にあったものを準備してください。

### スキー板

身長と同じくらいかあごくらいのもの。滑走面がよく磨かれているもの。板が短すぎるとバランスがとれなかったり、ブレーキをかけるのに踏ん張りがきかず、スキー操作が難しくなります。

### ストック

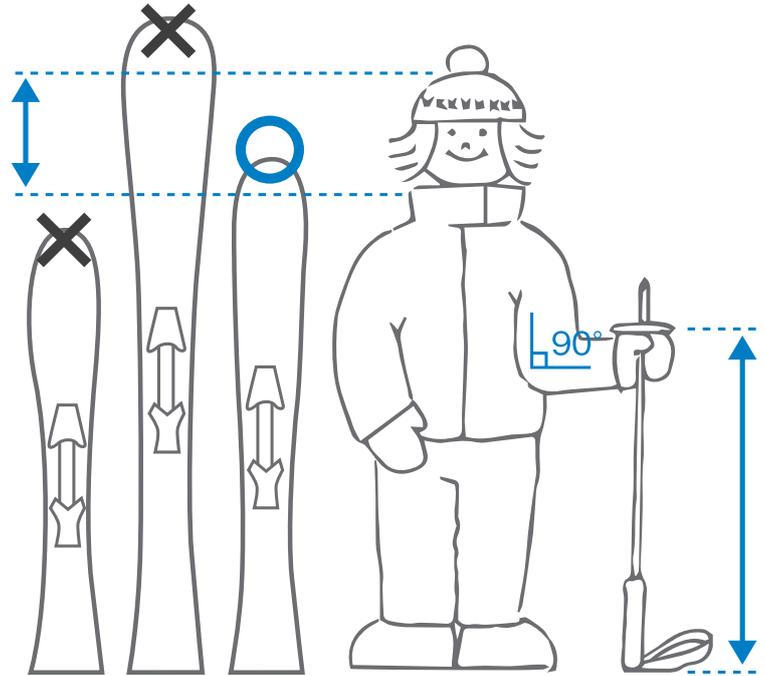
ストックの長さは、初心者は身長 $75\%$ 、滑れる人は $70\%$ 位が最適です。  
初心者は短すぎると歩行の練習に支障がでますのでご注意ください。

### スキー靴

くつと同じサイズか、 $0.5\text{cm}$ 位大きめがちょうどよいようです。ゆるすぎると力がスキーに伝わらず、上達のさまたげになります。

### 用具について

全ての持ち物に忘れず名前を記入してください。  
またスキーには、毎回ワックスをぬってください。



※滑走面に傷があるスキーや、長さが合わず指導に支障がある場合など、交換をお願いすることがあります。  
シーズンレンタルをされている方もご注意ください。