

令和5年12月26日

スノースポーツ中の事故に注意
— スキー・スノーボードの事故を中心に —

新型コロナウイルス感染症の感染症法¹上の位置付けが5類に変更されて初めてのウィンターシーズンを迎えます。これからスキーやスノーボード等のスノースポーツを存分に楽しもうといった方や始めようといった方もいるのではないのでしょうか。

スポーツには一定のけがを負うリスクがありますが、どのようなけがが発生するかを知った上で、けがを最小限にする事前の準備が大切です。スノースポーツは、主に自然の中で行うスポーツであるため、自身の技量に加え、自然環境（地形、天候等）などの影響により事故に遭うこともあり、全ての事故を防ぐことはできません。しかし、周囲への配慮や用具の適切な調整・メンテナンス、防具の活用により、事故を防げたり、傷害の程度を軽減できたりすることもあります。

そこで、今回は、全国スキー安全対策協議会が公表等している事故情報と消費者庁に寄せられた事故情報を基に、最近のスノースポーツに関する事故の状況等と実際の事故事例を御紹介し、御注意いただきたいポイントをお伝えします。



1. 国内のスキー・スノーボード人口について

令和4年における国内のスキー人口は310万人、スノーボード人口は160万人となっています。また、令和4年（2022／2023シーズン）は、コロナ禍で、依然とし

¹ 感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律（平成10年法律第114号）。

て旅行や会食、人の集まりが制約される中ではありましたが、屋外での活動として注目され、前年よりスキー場の客が増加したとされています²。

なお、同年における国内のスキー・スノーボード人口の男女比は、スキーは74.3%が男性、25.7%が女性、スノーボードは66.7%が男性、33.3%が女性で、スキーは男性が女性の3倍程度、スノーボードは男性が女性の2倍程度となっています。

図1と図2は、平成30年から令和4年までの5年間の、スキーとスノーボードの1年当たりの平均人口をそれぞれ年代別に示したものです。スキー人口の合計は302.2万人、スノーボード人口の合計は153.9万人となっており、スキーは中高年の割合が高い（40代以上で65.3%）ものの全世代で楽しまれているのに対し、スノーボードは比較的若い世代で楽しまれていることが分かります。

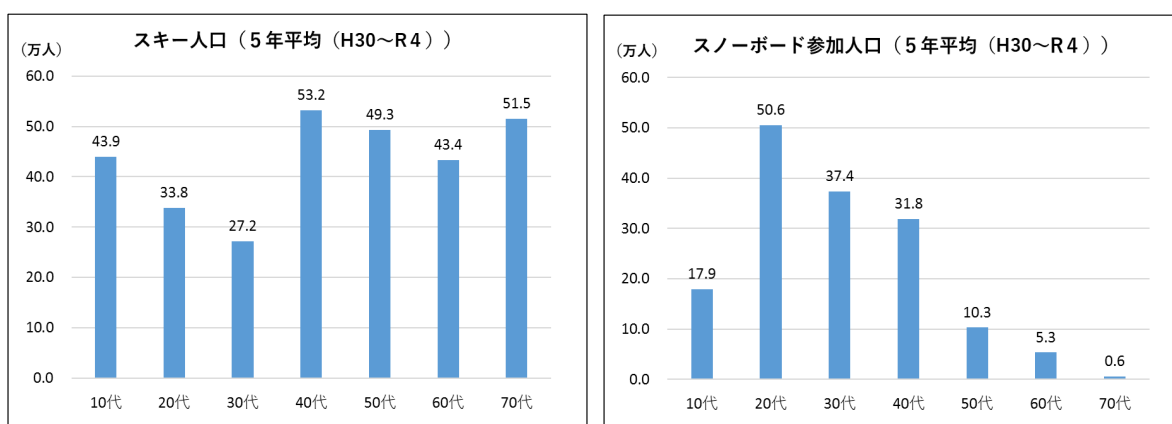


図1：スキーの年代別平均人口

図2：スノーボードの年代別平均人口

注：1年間に1回以上、スキーやスノーボードを行った人口（推計値）。なお、10代は15歳～19歳まで。図1及び図2ともに、平成30年から令和4年までの各年の参加人口を5年分足し合わせ、平均を取ったもの。

2. 最近のスノースポーツ事故の状況について

次に、全国スキー安全対策協議会の報告³を基に、令和4年シーズンにおけるスキー・スノーボードの受傷者数とその年齢、技能、受傷原因、傷害の部位・種類及び傷害の程度の別のほか、受傷者のヘルメット着用状況について見ていきます。

（1）1か月間の受傷者数

令和5年2月1日から2月28日までの1か月間、全国の46スキー場から報告があった受傷者数は2,885人で、その内訳は、スキーが1,191人、スノーボードが1,669人、ソリその他が25人でした。

² 「レジャー白書2023」（公益財団法人日本生産性本部）を参照。

³ 「2022/2023 シーズン スキー場傷害報告書」（全国スキー安全対策協議会）を参照。

<http://www.nikokyo.or.jp/files/libs/440/202306290944107642.pdf>

本報告書中、図3から図11までは、同報告書のデータ又は全国スキー安全対策協議会から提供を受けたデータを基に、消費者庁で再編集したものである。

(2) 受傷者の年代

スキーでは、50代（19.5%）の受傷者が最も多く、次いで20代（18.7%）、10代（17.5%）、60代（11.6%）、40代（11.6%）と続いており、幅広い年齢層で受傷者がいることが分かります。一方、スノーボードでは、20代（48.7%）の受傷者が最も多く、次いで10代（19.2%）、30代（17.0%）と続いており、若年層の受傷者が多いことが分かります（図3）。

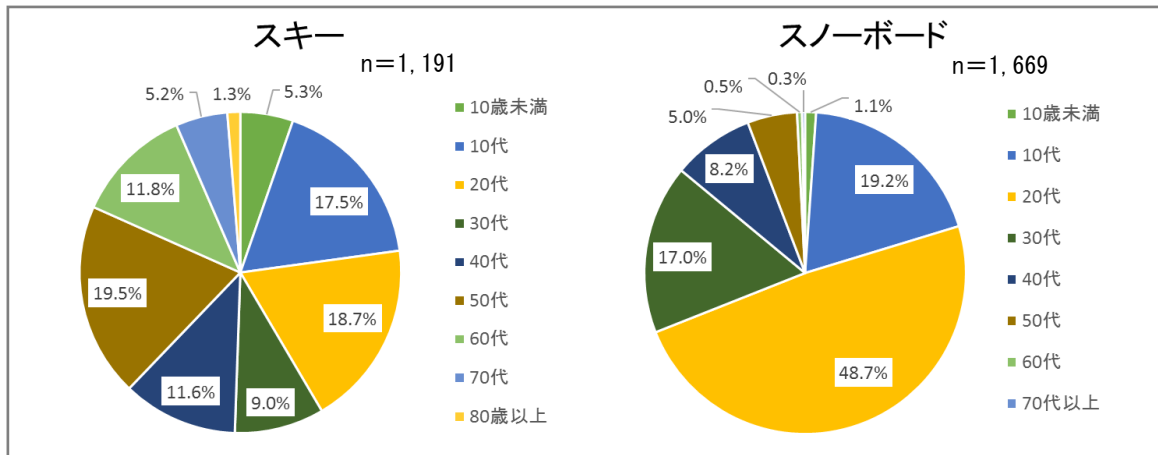


図3：受傷者の年代

(3) 受傷者の技能

図4は、受傷者の技能を示したものです。「初級」以下の割合は、スキーで約4割、スノーボードで約5割を占めています。また、「中級」がそれぞれ約4割を占めており、受傷者数は「中級」以下が多いことが分かります。

なお、「上級」を見ると、スキーの受傷者数がスノーボードの2倍程度となっており、スキーでは「上級」の技能を有する者が一定数受傷していることも分かります。

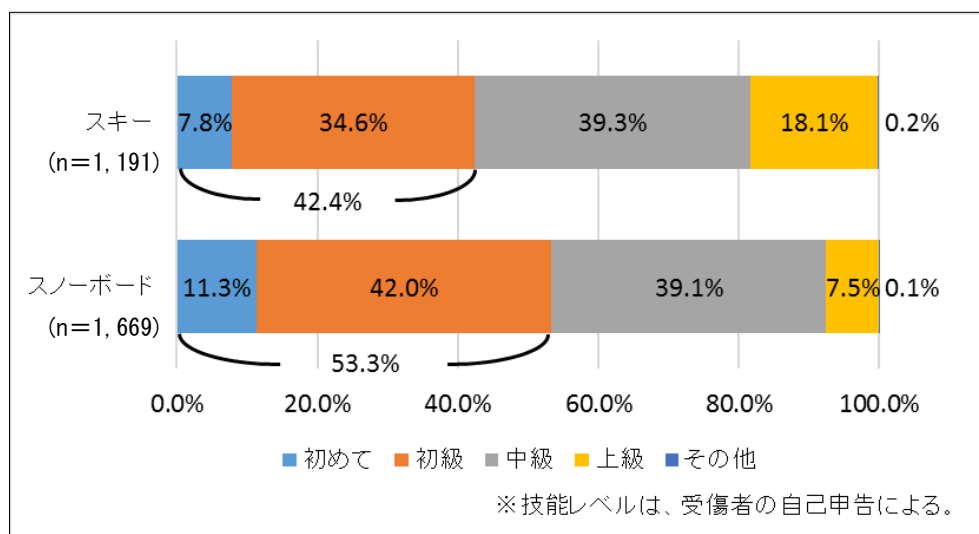


図4：受傷者の技能

(4) 受傷原因

スキーとスノーボードのいずれも「自分で転倒」の割合が最も高く、約8割を占めます。「人と衝突」、「人以外と衝突」がこれに続きますが、それらは「その他・不明」と合わせて2割程度となっています（図5）。

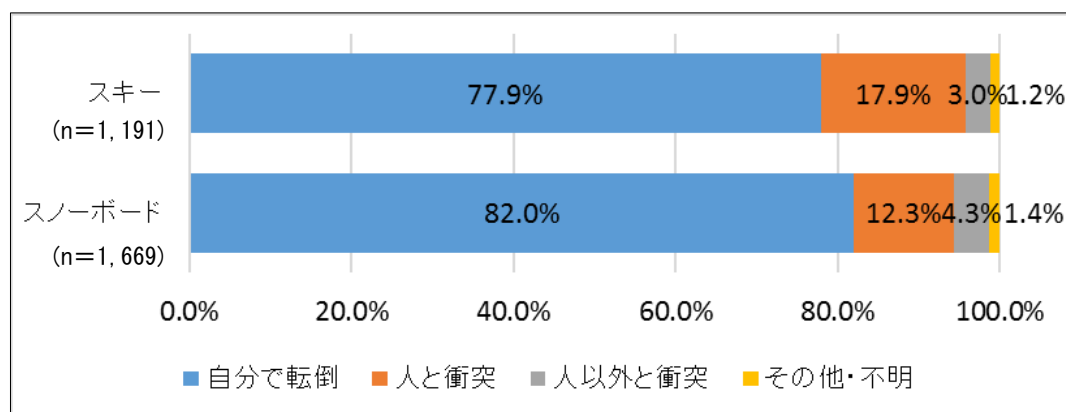


図5：受傷原因

(5) 自己転倒による傷害の種類と部位

図5で約8割を占める「自分で転倒」について、傷害の種類と部位を見ていきます。

① スキー

傷害種類別では捻挫が最も多く539件となっており、自己転倒による受傷者の58.1%を占めています（図6）。

また、傷害部位別では下肢のけがが74.0%となっています（図7）。その内訳を見ると、膝の傷害が429件（自己転倒による受傷者の46.2%）と最も多く、そのうち84.4%が捻挫となっています。次いで、下腿の傷害が141件（自己転倒による受傷者の15.2%）で、そのうち44.0%が骨折となっています。

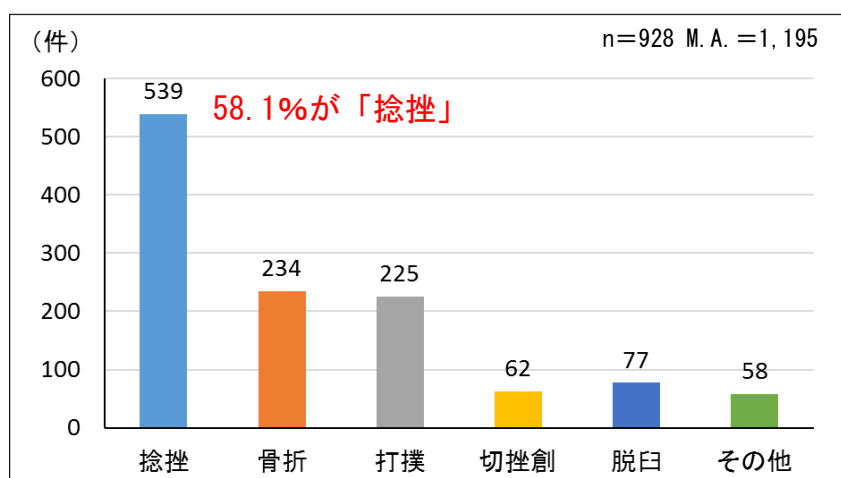


図6：スキーにおける「自己転倒」時の傷害種類別件数(重複回答)

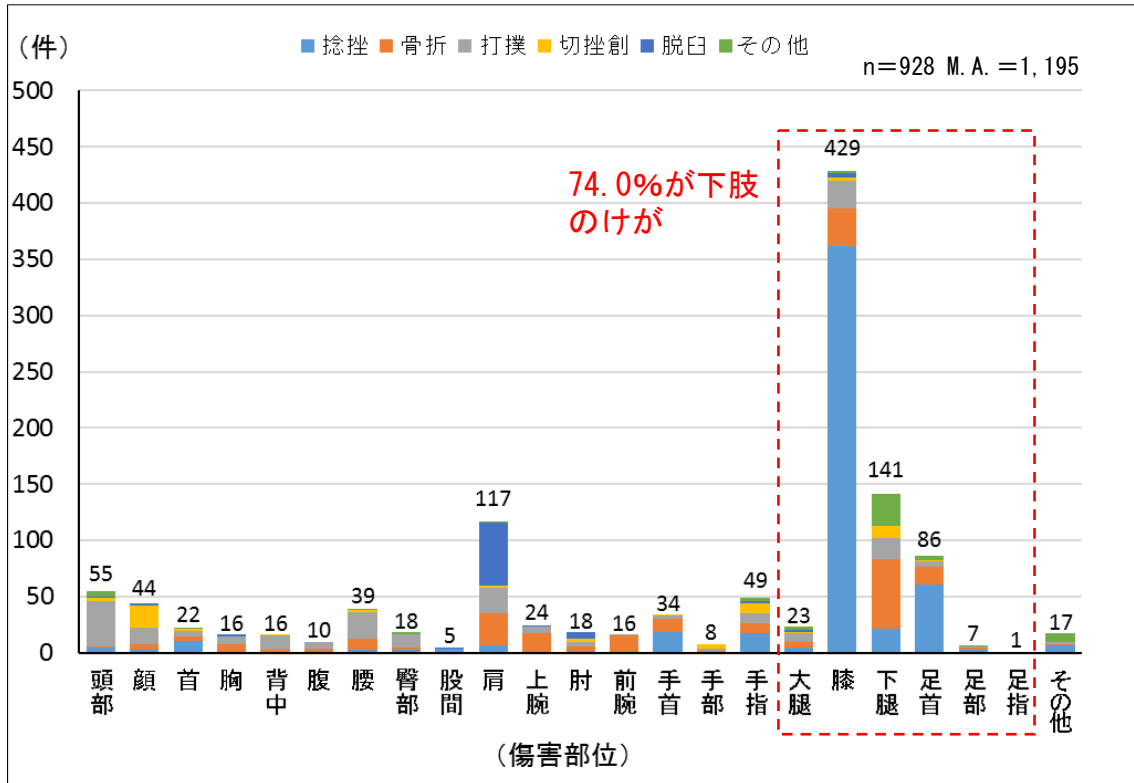


図7：スキーにおける「自己転倒」時の傷害部位と種類(重複回答)

② スノーボード

傷害種類別に見ると骨折が最も多く627件となっており、自己転倒による受傷者の45.8%を占めています(図8)。

また、傷害部位別では上肢(肩を含む。)のけがが69.8%となっています(図9)。その内訳を見ると、肩の傷害が323件(自己転倒による受傷者の23.6%)と最も多く、そのうち54.5%が脱臼となっています。次いで、手首の傷害が310件(自己転倒による受傷者の23.6%)で、そのうち69.7%が骨折となっています。

また、自己転倒による頭部の傷害については、スキー(5.9%)に比べてスノーボードが10.9%と2倍程度多くなっています。

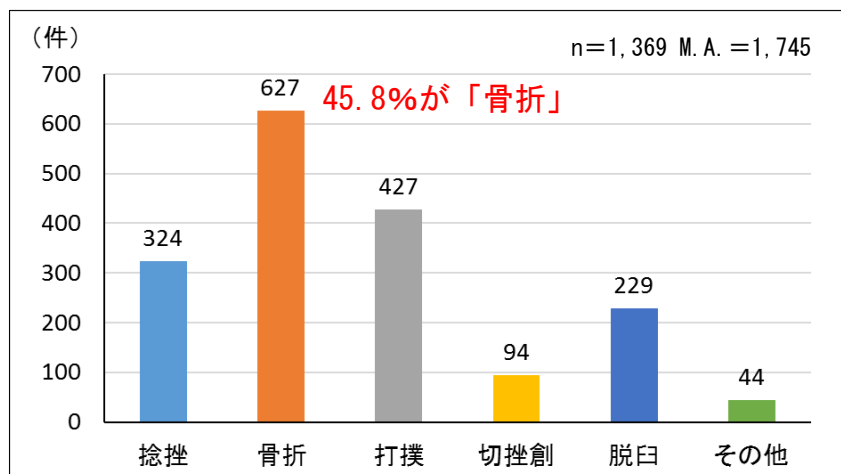


図8：スノーボードにおける「自己転倒」時の傷害種類別件数(重複回答)

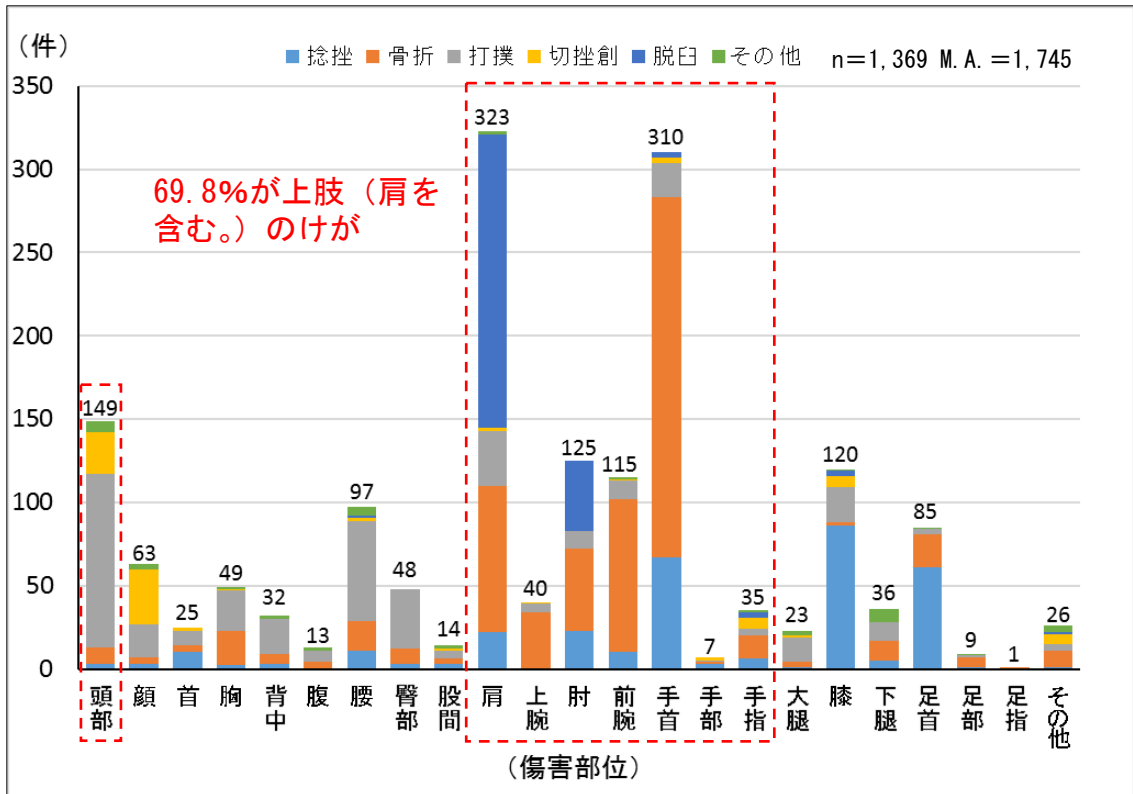


図9：スノーボードにおける「自己転倒」時の傷害部位と種類（重複回答）

(6) 傷害の程度

重傷の割合はスキーで8.9%、スノーボードで7.4%となっています。

また、スキーとスノーボードの傷害程度の多くは中等症であり、約6～7割を占めていることから、スキーとスノーボードにおける傷害の程度が決して軽くはないことがわかります（図10）。

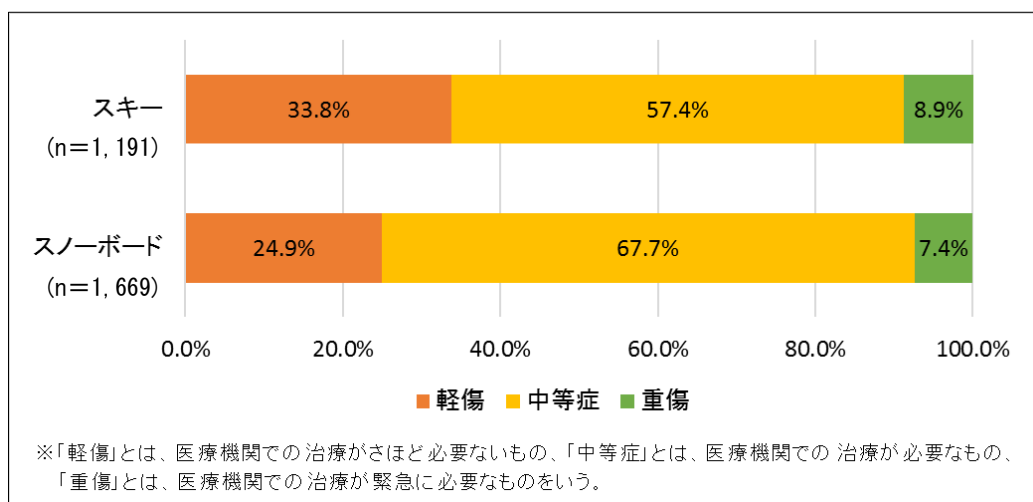


図10：傷害の程度

(7) 受傷者のヘルメット着用状況

図 11 は、過去 10 年間における受傷者のヘルメット着用率を示したものです。スキーとスノーボードの両方とも右肩上がりに着用率が増加しており、2022/2023 シーズンは、スキーでは 48.8%、スノーボードでは 26.5%と過去 10 年間で最も高い着用率となっていました。

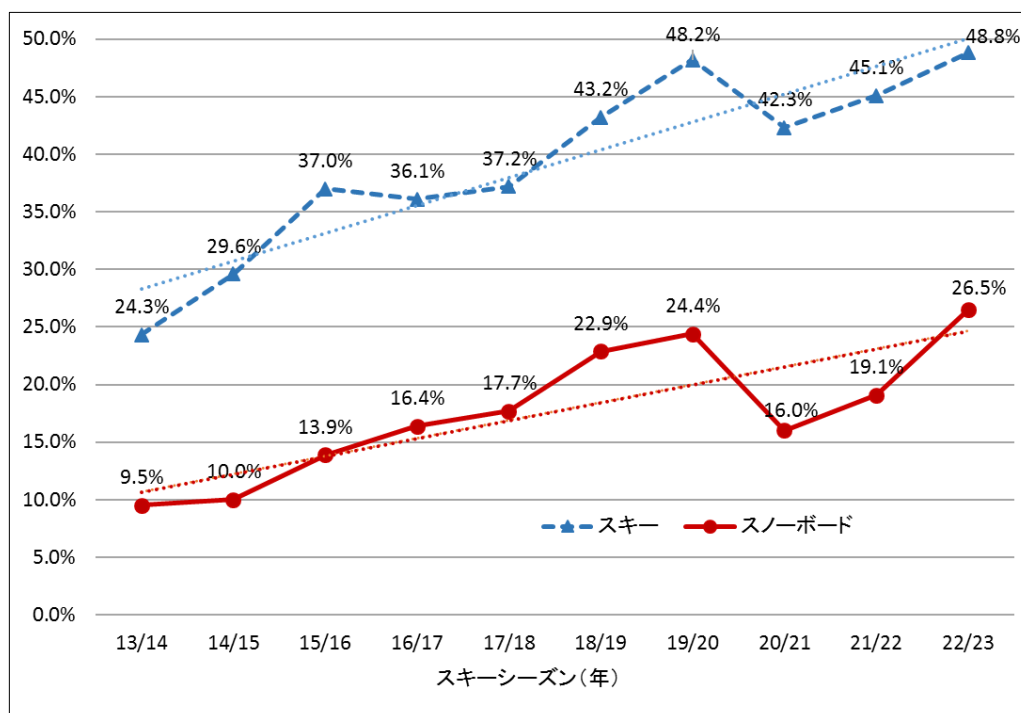


図 11：受傷者のヘルメット着用率の推移

3. 用具に関して

スノースポーツでは、自身の技量に加え、自然環境（地形、天候等）などの影響により事故に遭うこともあり、全ての事故を防ぐことはできませんが、用具の適切な調整・メンテナンスや防具の活用等により、事故を防げたり、傷害の程度を軽減できたりするものもあります。

そこで、スキーとスノーボードを行う上で欠かせない、主要な構成用具である板・ビンディング・ブーツの調整やメンテナンス等に関し、特に留意すべき事項をお伝えします。

(1) スキーにおける S-B-B システムについて⁴

S-B-B システムとは、S（スキー）-B（ビンディング）-B（ブーツ）システムのことです。これら 3つのアイテムが揃って初めてスキーをすることができます。

ビンディングは、滑走時にブーツを「保持」する機能と、転倒時等にスキーからブーツを「解放（リリース）」する機能の相反する機能を持っており、スキー

⁴（公財）全日本スキー連盟「日本スキー教程 安全編」（2018）を参照。

ヤーが転倒したり、雪面から大きな力を受けたりして、下肢に大きな力が加わったとき、ブーツを解放して下肢の損傷を防ぐ役目を果たします。この安全機能が確実に作動するためには、正しい調整が必要です。

この調整はスキヤーの経験や勘ではなく、国際規格である ISO 11088⁵の手順に従い、スキヤーの身長・体重・年齢・ブーツソール長・スキヤータイプ（滑走スピードや斜面の好み、技量）の情報を基に、個々人に合ったビンディングの取り付け位置と解放値の設定がなされなければなりません。このため、ブーツを買い替えたり、友人からスキーをもらったり、家族でレンタルスキーを使うといった場合には、専門知識を有する者による再調整が必要です。



図 12：スキー（板）・ビンディング・ブーツの例（提供：日本スキー産業振興協会）

注 1：ブーツは、これまでアルペンブーツ（ISO 5355）（左）が主流であったが、近年では、ソール部分がゴム状になっており、歩きやすい構造のウォークブーツ（ISO 23223）（右）という規格も販売されるようになってきている。

注 2：アルペンブーツ、ウォークブーツ等に互換性のあるビンディングも販売されているが、ビンディングの種類によっては、適合しないブーツもある。

注 3：本製品は、実際の事故との関係はない。

（2）劣化について⁶

いかなる製品も、使用の有無にかかわらず経年変化が起こり、劣化していきます。特に、ヘルメットやスキーのブーツには、機能性を考慮しプラスチックが本体や部品に多く使用されていますが、その強度は年月とともに徐々に低下し、破損に至ることがあります。安全に使用できる目安は、使用されている素材や使用頻度によっても異なりますが、製造から 5 年程度と言われています。

また、高温の場所に置くと変形したり、素材の劣化を早めたりする場合があります。乾かす際には、ストーブやスチームなどの高温場所に近づけない、保管の

⁵ ISO 11088 「Alpine ski/binding/boot (S-B-B) system—Assembly, adjustment and inspection」現時点では、2023 年版が最新。

⁶ （公財）全日本スキー連盟「日本スキー教程 安全編」（2018）を参照。

際には、日の当たらない場所に保管し、ビニール袋などで密閉しないことに留意する必要があります。



図 13：スキーブーツの劣化画像（提供：日本スキー産業振興協会）

4. 事故情報データベースに登録された事故について

ここから、消費者庁に寄せられたスノースポーツ中の事故の件数や実際の事故事例を御紹介します。

(1) 事故情報データベースに登録された事故件数

事故情報データベース⁷には、これまでスノースポーツ中の事故⁸が139件登録されています（令和5年11月末日時点）。

種別では、スキー関連が90件（64.7%）、スノーボード関連が35件（25.2%）、その他スノースポーツ関連が6件（4.3%）、リフト・ゴンドラ関連が7件（5.0%）、不明が1件（0.7%）となっています（図14）。

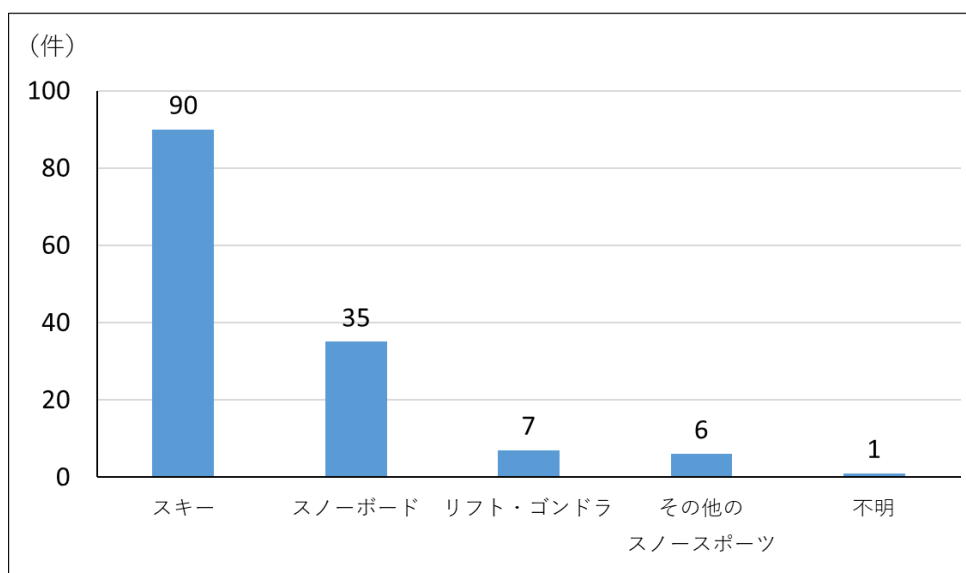


図 14：種別ごとの件数

⁷ 「事故情報データベース」は、関係機関から「事故情報」、「危険情報」を広く収集し、事故防止に役立てるために、消費者庁が独立行政法人国民生活センターと提携して運用しているデータ収集・提供システム（平成22年4月運用開始）。事実関係及び因果関係が確認されていない事例も含む。

⁸ 夏場等のスキー場の芝生で行われるスキー、ソリ等の事故情報や製品火災によるもの等、スノースポーツと因果関係が直結しない事故情報は除いて集計した。なお、件数及び分類は、本件のために特別に精査したものであり、「事故情報」及び「危険情報」の両方を含む。

(2) スキー関連の事故事例

【事例 1】

スキー場での体育授業で、コースをスキーで滑走中、他者と衝突した。事故発生後、パトロール隊員による処置を受けた後、病院に搬送されたが同日死亡した。
(10代女性)

【事例 2】

スキー場で滑走中、人工降雪機のパイプに接触し、打撲を負いスキー板が全損になった。(20代男性)

【事例 3】

転倒した際、スキー板が外れず無理な負荷が掛かり骨にヒビが入った。(60代男性)

【事例 4】

レンタルしたスキーセットを使用したところ、ビンディングの解放値が適切でなく、すねを骨折した。(10代女性)

【事例 5】

買って6年目のスキー靴を着用して滑走中、靴のバックルが破損して転倒。打撲傷を負った。(40代男性)

(3) スノーボード関連の事故事例

【事例 6】

スキー場で滑っていたところ、突然後ろからそりに乗った人に追突され、頭を打ち搬送。(40代女性)

【事例 7】

インターネットオークションで中古のスノーボードの道具を 5,250 円で購入した。使用したら 30 分位ですぐに壊れた。(年代・性別不明)

【事例 8】

滑走中、スノーボードブーツのソール部分が剥がれ、転倒してけがを負った。
(年代・性別不明。当該品は、リコール品として自主回収されていた。)

(4) その他の事故事例

【事例9】

スキー場のそり遊び専用ゲレンデでポールにぶつかり大腿骨骨折。全治1か月。
(10歳未満女性)

5. 御注意いただきたいポイント

(1) スキー場のルール等を守って安全に楽しみましょう。

スキー場は公共の場であるため、ルール^(※)を守って行動する必要があります。

その中でも特に重要なのは、他の人を危険にさらしたり、被害を与えることのないように配慮することです。また、事故を起こさないよう、スキー場の標識・標示(6.(2)参照)、禁止事項、場内放送等の注意を守ること重要です。

その他、睡眠不足や飲酒等による体調不良等も事故の要因になるため、滑走前には自身の体調を整えておくようにしましょう。加えて、自身の体力や技量に見合った滑走を行うようにしましょう。

※スキー場のルールには、国際ルール(FISルール(6.(3)参照))、国内ルール(スノースポーツ安全基準(6.(1)参照))、ローカルルールの3つがあり、国内ルールは国際ルールに準拠して整備されています。

(2) スキー場に行く前に保険への加入を検討しましょう。

スキーやスノーボードでけがをした場合、その半数以上は中等症以上のけがとなっています。入院が必要であったり、後遺症が残ったりする場合があります。事故に備える観点や、自分だけでなく相手にけがを負わせる可能性も想定し、レジャー保険等への加入を検討するようにしましょう。

(3) ヘルメットやプロテクターを正しく着用しましょう。

スノースポーツでは転倒や衝突による事故が多くなっていますが、防具の活用により、傷害の程度を軽減できます。特に、頭部への傷害は、命に関わる可能性があるため、なるべく規格基準に準拠したヘルメット⁹を選択し、正しく着用するようにしましょう。このほか、必要に応じ、肘・膝・脊椎用のプロテクターも着用するようにしましょう。

(4) 用具の調整は信頼のおける店舗等にお願ひしましょう。

不慣れな者が自己の判断で用具を調整すると思わぬけがにつながる可能性があります。また、その場合、けがに関する補償が受けられない場合があります。

⁹ スノースポーツ用のヘルメットの主な国際規格としては、CE EN1077「Helmets for alpine skiers and snowboarders」とASTM F2040「Standard Specification for Helmets Used for Recreational Snow Sports」が存在。

特にスキーでは、ビンディングの調整（解放値の設定）を誤ると、転倒時に板が外れず大けがにつながる可能性があるため、ISO 11088 に準拠した調整が出来る S-B-B 認定整備技術者のいる店舗¹⁰（図 15 のステッカーが目印）等に調整をお願いしましょう。その際、自身の身長・体重・年齢・技量等を正確に伝えるようにしましょう。



図 15: 店舗表示用ステッカー
(2023 年版)

(5) 使用前に用具の状態を確認しましょう。

長期間使用・保管していた用具は、気づかぬうちに製品の耐用年数が経過し、ひび割れが起きているなど劣化している可能性があり、劣化した用具を使用するとけがをするおそれがあるため、以下に注意しましょう。

①使用前には…

用具の状態を確認し、劣化等している場合、自ら購入したものであれば買い替え等の検討を、レンタルしたものであれば交換をお願いしましょう。

②中古品を使用する場合には…

中古品販売店やC to C等で中古品を購入する場合、耐用年数が経過しているのみならず、性能が落ちているもの等が存在している可能性があります。このため、可能な限り、前の使用者等から製造（購入）年月日や使用期間を聞き取るほか、付属品を含め現物の状態をよく確認するようにし、5.（4）の店舗等で自身に合った再調整をお願いしましょう。

③もしかしたら…

場合によってはリコール対象となっている用具の可能性もあるため、使用前に消費者庁リコール情報サイト¹¹等を活用し、調べるようにしましょう。



¹⁰ 日本スキー産業振興協会（JSP）が開催する「S-B-B 認定整備技術者セミナー」を受講し、認定を受けたスキーショップ、レンタルショップ、スキースクールには、認定証や店舗表示用ステッカーが発行される。JSP ウェブサイト（<https://www.ski-jsp.jp/summary.html>）でセミナー受講ショップ一覧の確認が可能。認定期間は1年であるため、毎年、講習を受講して認定を受ける必要がある。

¹¹ 消費者庁リコール情報サイト：<https://www.recall.caa.go.jp/>

6. 参考

(1) 関連リンク

○全国スキー安全対策協議会

<http://www.nikokyo.or.jp/pages/36/>

○10 FIS RULES（日本語版ポスター）

<http://www.nikokyo.or.jp/files/lib/146/202103081532569558.pdf>

○10 FIS RULESー『国際スキー連盟オフィシャル版』（アニメーション動画）

<https://www.youtube.com/watch?v=Tro6gR7wz-o>

○スノースポーツ安全基準（日本語版）

<http://www.nikokyo.or.jp/files/lib/155/202103111113246385.pdf>

○日本スキー産業振興協会

<https://www.ski-jsp.jp/>

○日本スキー産業振興協会「スキーを楽しむために4つのポイント 安全啓発ポスター」

<https://www.ski-jsp.jp/img/pdf/enlightenment2018.pdf>

○日本スノーボード産業振興会「SAFETY SNOWBOARDER」

<https://sbj.org/safety-snowboarder/>

○中央大学保健体育研究所 社会貢献活動 野外運動研究班「スノースポーツ安全手帳」
「スキー場安全マニュアル」

<https://www.chuo-u.ac.jp/research/institutes/hsscience/announcement/#link02>

(2) 全国統一スキー場標識及び標示マーク等（全国スキー安全対策協議会）

全国統一スキー場標識及び標示マーク等色刷一覧表

A 禁止標識					B 注意標識					D 注意旗
<p>危険な事態を避けることを目的とした標識で、ある特定の行為を禁止するもの。</p>					<p>注意すべき状況を知らせる為の標識で、警備して危険な行動をとるよう求めるもの。</p>					<p>避けるべき色域の存在をポール・旗等に指示し、接近や侵入等を禁止するもの。</p>
<p>指示の基本的な様式</p>					<p>指示の基本的な様式</p>					<p>救護関係の標示マーク</p>
<p>コースの難かさを表す色と形</p>					<p>コースの難かさを表す色と形</p>					<p>コースの難かさを表す色と形</p>

1. 理解しやすくするために、標識に簡潔な文字を加えることが許される。その際、標識の範囲内に記入する方法と、補助的に記入して添える方法とがある。
2. 形状により、標識の範囲中央に記される記号は、簡潔な文字に代えることができる。

(平成33年7月改訂版)

(3) スキーヤーとスノーボーダーの行動規範 (通称: 10 FIS RULES)
(2002年・日本語版)

ルールを守って安全で楽しいスポーツを!

<p>1 他者の尊重 Respect for others</p>  <p>他の人への思いやりの心を忘れない。</p> <p>スキーやスノーボードをするときは、他の人へのけがさせたり、危険な目にあわせるような行為をしてはいけません。また、自分の用具に不具合がないように、しっかり点検しましょう。</p>	<p>2 スピードとスキーのコントロール Control of speed and skiing or snowboarding</p>  <p>無茶な滑り方をしたりスピードを出しすぎない。</p> <p>個人の能力、天候、コースの状態、混み具合などを考えて、それに合った滑り方とスピードで滑りましょう。急斜面、コースの一番下やリフトの周辺では特に注意が必要です。</p>	<p>3 滑走ルートの選択 Choice of route</p>  <p>前の人に危険が及ばないコースを選んで滑る。</p> <p>前に他のスキーヤーやスノーボーダーが滑っているときは、彼らに優先権があります。後ろを滑る人は、前を滑っている人が自由に動けるように、十分な距離を保ちましょう。</p>	<p>4 追い越し Overtaking</p>  <p>追い越すときは、前の人に近づきすぎない。</p> <p>追い越すときは、追い越そうとしている人がその責任を持ちます。追い越される人の不慮の動きも考慮したうえで、十分な距離をとって追い越すようにしましょう。</p>
<p>5 合流と滑り出し Entering, starting and moving upwards</p>  <p>合流や滑り出すときはまわりをよく確認する。</p> <p>合流や滑り始め、いったん止まってからまた滑り出すときには、かならず自分の目で周囲を確認し、他の人と衝突事故が起こらないように注意しましょう。</p>	<p>10 FIS RULES</p> <p>国際スキー連盟 (FIS) による10のルール</p> <p>事故を未然に防ぐために、スキーヤーとスノーボーダーひとりひとりが責任をもって注意して滑るよう、国際スキー連盟によって定められた10のルールです。</p> <p>RULES</p> <p><small>原典: 山口博司 (FIS 代表)</small></p>	<p>6 コース内での停止 Stopping on the piste</p>  <p>コースの途中で立ち止まってはいけない。</p> <p>やむを得ない場合を除き、コースの幅が狭くなっているところや境界が悪くなっているところでは、立ち止まらないで、コースを他の人のためにすみやかに空けましょう。</p>	
<p>7 徒歩での登り降り Climbing and descending on foot</p>  <p>コースを歩くときは真ん中を歩かない。</p> <p>通常の滑走方向と逆走するような動きは他の人の迷惑になります。また、足跡によってコースの一部が滑りづらくなるので、コースを歩くときには、はしっこを歩くようにしましょう。</p>	<p>8 標識や標示の順守 Respect for signs and markings</p>  <p>コースに立っている標識や標示を必ず守る。</p> <p>禁止標識、注意標識、その他の標示などを必ず守りましょう。また、コースの難易度は、黒・赤・青・緑で示してあります。自分に合ったコースを選んで滑りましょう。</p>	<p>9 援助 Assistance</p>  <p>事故が起きたときはすぐに救護活動を行う。</p> <p>万一事故が起きた場合には、すみやかに救護活動を行い、パトロールや救急隊へ通報し、事故のあった場所が、他のスキーヤーやスノーボーダーに分かるよう注意を促しましょう。</p>	<p>10 身元の確認 Identification</p>  <p>事故が起きたときは必ず連絡先を交換する。</p> <p>万一事故が起きた場合には、スキーヤー、スノーボーダー、そしてその場に居合わせた全ての人は、責任の有無にかかわらず、必ず氏名と連絡先を交換しましょう。</p>



全国スキー安全対策協議会

<http://www.nikokyo.or.jp/>

「全国統一スキー専用標識マーク」や「スノースポーツ安全基準」についての詳細は公式サイトをご覧ください。



<本件に関する問合せ先>

消費者庁消費者安全課

TEL : 03 (3507) 9137 (直通)

FAX : 03 (3507) 9290

URL : <https://www.caa.go.jp/>