



ちっちゃくて大事な

忘れちゃいけない、おすすめのアイテム！

ELBOW



## ニーパッドはなぜ必要なの？

スノーボードの際、前に転ぶ時は膝から雪面につき、両手は肩より広げて体を面に刺さらないようボードを上げることがポイントです。

つまり、前に転ぶ時、膝から雪面につくのが大切！その際、膝パッドがあれば、膝から！

接地の際の衝撃を大きく和らげる役割を果たし、何度も楽しくトライする助けとなります。また怪我予防にも繋がります。

谷側へ  
転ぶ時



パッド付けてて  
よかった！



KNEE

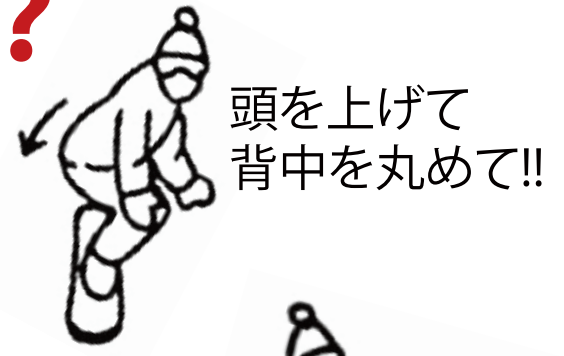


HEADGUARD

## ヘッドガードはなぜ付けたほうがイイ？

ゲレンデで、後方へ転倒する場合は、上体を低くし、背中を丸め、後頭部をぶつけないよう頭を下げるのがポイントです。

つまり、後ろ側へ転ぶ時、頭を打たないようにすることが大切！その際、ヘッドパッドがあれば、あやまって頭を接地してしまった際でも、衝撃を大きく和らげる役目を果たし、痛みやケガを軽減できるので、より、楽しい時間を増やすことができます。



頭を上げて  
背中を丸めて!!



山側へ  
後方に  
転ぶ時



ヘッドパッドも  
付けててよかった！

怪我の多い部位は  
ココです！

1位:肩 2位:手首 3位:肘 4位:頭部 5位:膝

1位:膝 2位:下腿 3位:肩 4位:足首 5位:頭部

WRIST GUARD

全国スキー安全対策協議会 2022-2023シーズン スキー場障害報告書より抜粋

SNOWBOARD

SKI