

雪かきに出かける前に… チェックリスト

* 服装について

■ 上着	薄手のもので防水性に優れた雨合羽などがオススメ。ただし、作業内容によっては厚手のものが必要な場合もあります（見守り役など）。寒さ暑さの調節ができるように、中は重ね着をしましょう。
■ スポーン	薄手のもので防水性に優れたものを上からはきましょう。
■ 下着	吸水性が良く、乾きやすい素材を選びましょう。綿やウールの下着を重ね着するのもオススメ。
■ 靴下	吸水性が良く、乾きやすい素材を選びましょう。足先が冷えないように、厚めの暖かいものをはきましょう。
■ 帽子	頭が濡れないように、寒いときは毛糸の帽子がいいでしょう。雪が降っている時は、ツバのついた帽子や山笠も便利。地上作業では、落雪に備えてヘルメットがあるとグット。
■ 手袋	水が染み込まず、滑りにくいものを用意しましょう。軍手の上からゴム手袋をするのもオススメ。
■ 長靴	水漏れせず、暖かいもの、底の溝が深く、滑りにくいものを用意しましょう。雪が入らないように膝下までしっかりと覆うもの（ヒモ付き）がオススメ。
■ タオル	汗ふきと防寒（首に巻くなど）を兼ねて、タオルを用意しましょう。
■ 着替え	汗をかいたら着替えます。下着や靴下などを多少多めに用意しましょう。

* 食事について

■ 昼食	日程によっては持参する必要があります。腹が減っては力が出ません。
■ 飲み物	汗をかいたら水分補給を忘れずに。現地で用意できない場合もあります。

* 体調について

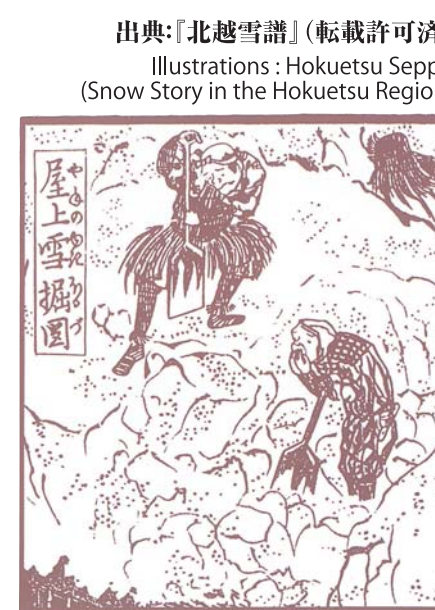
■ 健康保険証の写し	万が一の事故や怪我に備えて、持っていきましょう。
■ 保険の加入	万が一の事故や怪我に備えて、ボランティア保険等に参加しておきましょう。
■ 健康状態	体調は万全ですか？ 二日酔いじゃありませんか？

* 場所・日程について

■ 集合場所	知らないところは迷いがち。集合場所の位置やアクセス方法を確認しておきましょう。
■ 連絡先	いざというときの連絡先（電話番号、住所、担当者など）を確認しておきましょう。
■ 日程	集合時間、当日の流れをもう一度確認しておきましょう。
■ 天候	活動地域の天気予報や積雪状況を確認しておきましょう。



初編巻の上「駅中積雪之図」



序「屋根雪掘図」

出典:『北越雪譜』(転載許可済)
Illustrations: Hokuetsu Seppu
(Snow Story in the Hokuetsu Region)

「雪かき道 越後流 指南書」

- 【初版発行】平成19年2月1日
- 【第二版発行】平成23年12月1日
- 【第三版発行】平成26年1月1日
- 【第四版発行】平成29年1月1日
- 著者：越後雪かき道場® 代表：上村靖司
- 発行者：NPO法人 中越防災フロンティア
940-0205新潟県長岡市山古志虫亀3373番地1
TEL 0258-59-2308 FAX 0258-59-2305
- 英語訳：木村浩和
- 英訳監修：Carmen Hannah
- 印刷：株式会社 中越

A Guidebook for Essential Tips & Safety of Snow Shovelling by the "Echigo Yukikaki Dojo" School

- 【1st Edition】February 1st, 2007
- 【2nd Edition】December 1st, 2011
- 【3rd Edition】January 1st, 2014
- 【4th Edition】January 1st, 2017
- Author: Seiji Kamimura, Chief of the Yukikaki-Dojo
- Publisher: NPO Chuetsu Disaster-Prevention Frontier
3373-1 Mushigame, Yamakoshi, Nagaoka City,
Niigata Prefecture, 940-0205, JAPAN
TEL +81-258-59-2308 FAX +81-258-59-2305
- Translator: Hirokazu Kimura
- Editorial Supervision: Carmen Hannah
- Printed by: Chuetsu

この「雪かき道場<越後流>指南書」は、国土交通省の「平成28年度 雪処理の担い手の確保・育成のための克雪体制支援調査」の助成により制作しました。