

## ●自然体験⑫

## 歩くスキー

3 すべての人に  
健康と福祉を

## 概要

歩くスキーの板は、歩くことや、斜面を登ることも楽しめる、自由度の高いスキーのため、歩くスキーを使って、動物の足跡や冬芽観察など、冬の自然を肌で感じることができます

## 人数

・最大300名まで

## 対象

・小学生～

## 実施期間

・12月23日～3月31日

※雪不足による変動有

## 活動場所・所要時間

・エゾリスコース(約3km) 初心者向け 2時間半～3時間

・ノウサギコース(約6km) 中級者向け 3時間～4時間

※所要時間は概算

※団体の人数、参加者の年齢や体力、計画の内容によって異なり、上記の所要時間には、準備や片づけ等を含む

## 指導のねらい

- ・練習の過程で、「感じ、考え、行動する」という体験学習のサイクルを何度も繰り返し、その中で、転んでもめげない強い心や、ひとつ上のレベルに挑戦する向上心を育む
- ・活動を通して、冬の自然を体感する

## 活動のながれおよび留意点

## 【事前学習】

- ①どのような活動にしたいか「目的」を共有する
  - ②グループ編成を決める
  - ③使用する用具のサイズを決める
- ※用具(スキー、シューズ、ストック)の割当一覧については、利用日の約2週間前に山の家から送付する

## 【当日】

- ①服装、持ち物の確認や健康チェックを行う
- ②事務室で無線機を借りる
- ③物品の貸出(山の家職員立ち合い)
- ④歩くスキーの実施(※詳細は別紙参照)
  - ・集合(多目的ホール、ホワイエ等)
  - ・スキー靴、ストックの準備(乾燥室)
  - ・歩くスキーの受取(半地下炊事場)
  - ・風のはらっぱ、どんぐり広場等へ移動
  - ・スキー着脱、準備体操、練習
  - ・コースへ出発
- ⑤物品の返却(山の家職員立ち合い)
  - ※午後4時までに必ずご返却する

## 準備物品

### 【山の家で貸出可能なもの】

・歩くスキー、シューズ、ストック

### 【団体で準備するもの】

・防水、防風性の強いウェア（重ね着をして、暑い場合は脱げるようにする）、帽子、耳当て、スパッツ、手袋、汗拭きタオル

## 備考

# 歩くスキー (道具の準備・片付け)

## 1. 道具の準備

### ① スキー靴とストック (乾燥室)

スキー靴を選びます。スキー靴があった場所に自分の上靴を置いてください。



普段の靴のサイズ+0.5 cm  
くらいのものを選ぶと良い  
です。

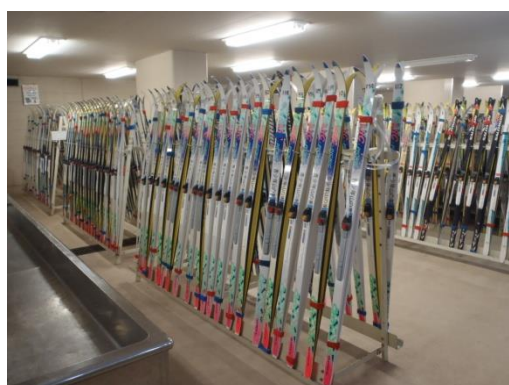
ストックは壁にかけてあります。



ストックは、「脇の下～肩」  
くらいの長さのものを選ぶと  
良いです。

### ② スキー板 (半地下炊事場)

半地下炊事場に長さごとに立てかけてあります。スキーを持って風のはらっぱ (どんぐり広場) に移動し、その後スキーを装着します。

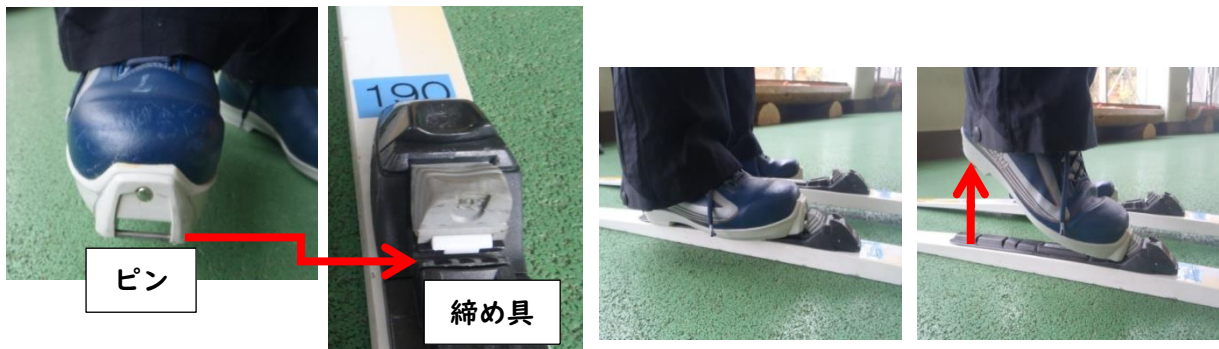


「自分の身長+手のひら  
分 (20 cm)」 くらいを  
目安に選ぶと良いです。

## 2. スキーの着脱

### ◆装着の仕方

ピンをつま先の締め具に合わせ、かかとを上げ、つま先で「カチッ」と音がするまで踏み込んでください。※ピンや締め具に雪が付いていると、なかなかうまく装着できませんので、取り除きましょう。



### ◆装脱の仕方

ストックの先で締め具のくぼみを押します。



## 3. 道具の片付け

- ①コースから帰ってきたらどなり広場や団体入口前でスキーをはずし、スキー、靴や身体に付いている雪を落とします。
- ②半地下炊事場へ向かいます。
- ③スキーは長さを確認し、指定の棚に戻します。
- ④スキーを戻したら乾燥室へ行き、ストックとスキー靴に戻します。

## 4. お願い

- ・歩くスキーの靴はひも靴です。靴ひもを結べないとその後の活動に大きな支障をきたします。事前に靴ひもを結ぶ練習をしておくことが望ましいです。
- ・ゲレンデスキーとは違い板にエッジがないため、大半の方が操作に苦戦します。「歩く」「滑る」「止まる」「曲がる」「転ぶ」等の練習をしてから、コースに出ることをお勧めします。