

●自然体験⑫

歩くスキー



概要

歩くスキーの板は、歩いたり、斜面を登ったりと、自由度が高いため、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月末～3月末

※雪不足による変動有



活動場所・所要時間（準備、片づけを含む）

・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

※（別添）コースマップ参照

※ 所要時間は概算のため、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る

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」「内容」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
- ④用具の使い方を調べておく

【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 ※（別紙1）参照
 - （1）集合：多目的ホール、ホワイエ等
 - （2）スキー靴、ストックの準備：乾燥室
 - （3）歩くスキーの受取：半地下炊事場
 - （4）移動：風のはらっぱ、どんぐり広場等
 - （5）スキー着脱、準備体操、練習
 - （6）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、換えの手袋

備考

令和3年6月20日更新

歩くスキー（道具の準備・片付け）

Ⅰ. 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。

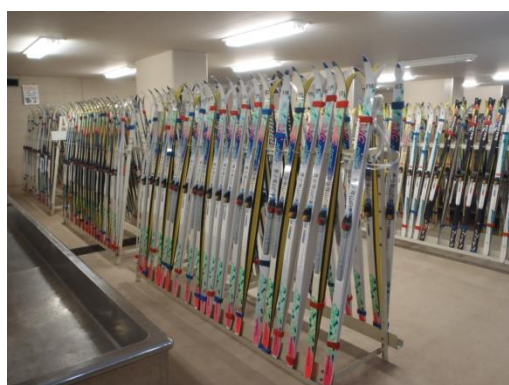
ストックは壁にかけてあります。



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。

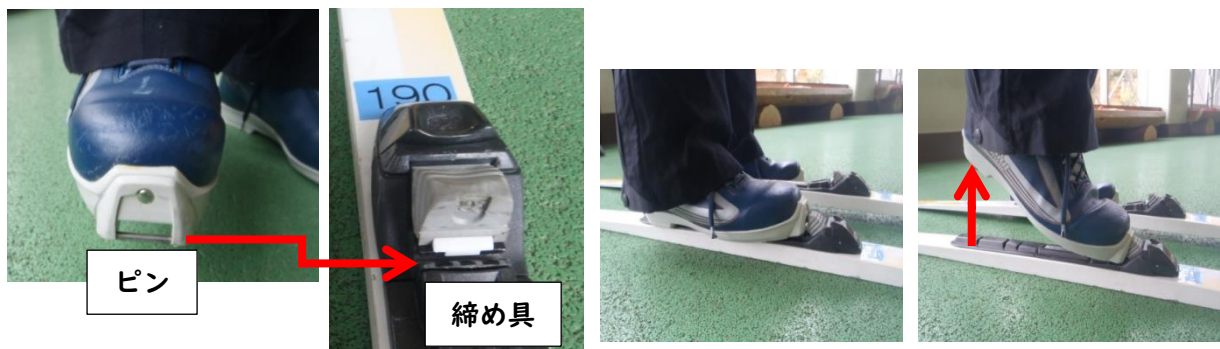


「自分の身長+手のひら
分（20cm）」くらいを
目安に選ぶと良いです。

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、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んぐり広場や団体入口前でスキーをはずし、スキーや靴、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すため、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。

●歩くスキーコース地図●

エゾリスコース

※ は、中央ゾーンへの経路です。



●歩くスキーコース地図●

ノウサギコース

