

●自然体験⑨

歩くスキー (動画はこちら)3 すべての人に
健康と福祉を

概要

森の中をゆったり歩いたり、滑ったりしながら、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

・300 人程度

対象

・小学生～

実施期間

・冬
(12/23～3/31)



活動場所・所要時間

・詳細は別紙 2 コースマップ参照

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

【事前準備】

- ① 申請書類「歩くスキー事前調査票」を記入する
- ② 歩くスキーの使い方を調べる
※ 別紙 1～2 参照
- 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)の割当は、調整後にお知らせいたします

【当日】

- ① 服装、持ち物の確認や健康チェックを行う
- ② 物品の貸出(山の家職員立ち合い)
- ③ 歩くスキー実施
- ④ 物品の返却(山の家職員立ち合い)
- ⑤ 振り返り

準備物品

【山の家で貸出可能なもの】

・歩くスキー、靴、ストック、無線機

【団体で準備するもの】

・服装(防寒インナー上下、長めの靴下、フリース等)、スキーウェア上下、耳まで隠れる帽子、ネックウォーマー、冬用手袋、汗拭きタオル、換えの手袋、水筒

備考

- ・市内小学校宿泊学習でインストラクターを依頼して実施する場合は、札幌市スポーツ局への事前申込が必須です
- ・活動時に公園内の休憩所を利用する場合は事前予約が必須です
(滝野公園案内所 011-592-3333)

歩くスキー（道具の準備・装着・装脱・留意点）

道具の準備

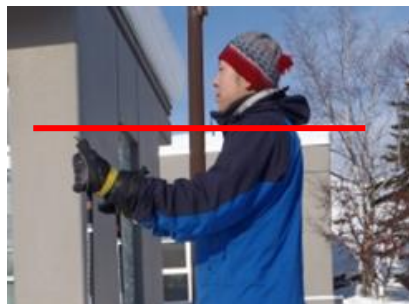
① 乾燥室でスキー靴を選び、履く

スキー靴があった場所に自分の上靴を置く
靴ひもが結べるようにしておく



② 乾燥室でストックを選び

ストックを持った状態でグリップが肩の位置にくる長さ
がおすすめ



③ 半地下炊事場でスキー板を選ぶ

身長 + 手のひら分 (20cm) の長さがおすすめ



④ 活動場所へ移動し、スキーを装着する

装着

① ピンをつま先の締め具に合わせる



② かかとをあげ、「カチッ」と音がするまで踏みこむ

ピンや締め具に雪が付いていると、うまく装着できない



装脱

ストックの先で締め具のくぼみを押す



留意点

- ・歩くスキーコースに出る前に必ず基本操作の練習をしてください
(活動例) 道具準備～風のはらっぱで練習～
山の家で昼食～エゾリスコース出発～
山の家帰館～道具返却～振り返り
- ・使用後の道具は、雪を落とし、指定の場所に戻してください
- ・破損があった場合は、事務室または近くにいる職員までお声がけください

歩くスキー (エゾリスコース)

総距離約3km、2時間半程度で行ける歩くスキーコースです。

—— エゾリスコース

..... ショートカットコース



歩くスキー（ノウサギコース）

総距離約6km、3時間半程度で行ける歩くスキーコースです。

