

ネイチャースキー

1 活動の概要等

普段は歩くことのできない雪の上で活動することを通して冬の自然や雪を楽しみます。

2 時期・時間

3～4時間程度

※用具等は準備してありますので、具体的な活動は各団体で進めてください。

3 活動場所

青少年自然の家周辺のコース

4 準備

青少年自然の家で貸し出しできる物	利用者で準備する物
クロスカントリースキー 無線 等	活動に適した服装(あまり厚すぎないもの) 帽子 ゴーグル(サングラス) ※道具等持参していただいても結構です。

5 実施例

- ① スキー庫のクロスカントリースキー置き場からクロスカントリースキーを持ってきます。
- ② 見晴らし広場、ピロティー等で、クロスカントリースキーの歩き方、注意点等について説明します。
- ③ クロスカントリースキーを履いて、青少年自然の家周辺のコースをハイクします。
- ④ バリエーションとして、冬芽の観察や、動物の足跡等、自然観察をしながらハイクすることも考えられます。また、家族や少人数向けとして、コースの途中の景色のいい所で小型コンロと小さなコッヘルで雪を溶かしお茶を沸かしティータイムもいいです。

6 留意点

- ・活動に使った道具については、責任を持って返してください。
- ・健康観察、準備運動を十分行って下さい。
- ・軽快な服装で活動し、こまめに服の着脱を行い体温を調整してください。
- ・滑落してしまう場所や、危険なところは歩かないようにしてください。
- ・気温等で雪の状態が変化します。十分注意しましょう。
- ・視界の悪い時等は、注意してください。
- ・ゴミは、必ず持ち帰るようにしてください。

