

スキー(そり・雪中活動)

1 活動の概要等

スキーやそりは、冬の代表的な活動です。雪の上を滑ったり、歩いたり、転げ回ったりと、楽しいことがいっぱいです。歩くスキーは、全くスキーを履いたことのない人でも、すぐに歩いたり、走ったり、滑れるようになります。また、雪の野原を自由に動き回り、動物の足跡や植物の芽等、冬の大自然に触れることができます。アルペンスキーは、練習によって急な斜面でも安全に滑れるようになります。そりは、工夫によってはいろいろな楽しみ方ができます。自然観察や雪像づくり、雪合戦等を組み合わせれば活動の幅が広がります。

2 時期・時間

そり 雪中活動 : 1～2時間程度
 歩くスキー 林道(北尾根コース) : 2～3時間程度
 アルペンスキー : 1～2日
 雪合戦 : 2～3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

見晴らし広場・すりばち広場・林道(北尾根コース) → 歩くスキー
 すりばちゲレンデ → アルペンスキー
 冒険広場 → アルペンスキー
 (状況によっては歩くスキー)

※そり、雪中活動、雪合戦は適当な場所で行います。(青少年自然の家にご相談ください。)

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
歩くスキー一式(600セット): スキー・ストック・靴・スパッツ	活動に適した服装 帽子 (あまり厚すぎないもの)
アルペンスキー一式(160セット): スキー・ストック・靴	軍手 ゴーグル(サングラス)
そり(30) かんじき(100) スコップ 雪合戦用具一式 無線 等	スキー・そり道具等持参していただいても結構です。

5 実施例

例:【歩くスキー】～講師依頼可

- ①準備 →健康状態を確認し、服装を点検します。
- ②用具の貸し出し →用具はスキー庫にあるので、事務室にことわってから各団体で準備してください。
→スキーを履くまで、次のようにします。
ア・靴を選び取った所に上履きを置きます。
イ・スパッツをつけてから、靴を履きます。

ウ・靴にあったスキーを選びストックを取ります。
エ・用具は取った場所や位置を覚えておき、必ず元の場所に返してください。
オ・スキーの着脱は雪の上で行ってください。

- ③ストックを持たないで歩きます。
- ④手を大きく振り、下を見ないように前に出したスキーに乗り込むようにします。
- ⑤リズムカルに走れるようにします。
- ⑥ストックを正しく持ちます。腕の力で進めるように突き方に注意しましょう。
- ⑦緩やかな斜面で滑ってみます。(直滑降)
- ⑧転ぶときはおしりから転びましょう。
- ⑨スキーをハの字に開き(ブルーク)滑ります。
- ⑩体重を片側にかけて曲がってみましょう。
- ⑪後片づけ
→たわしで雪を落とします。
→返納を確実に願います。

※必ず指導者が立ち会ってください。(破損等があれば事務室にご連絡ください。)

例：【アルペンスキー】～講師依頼可

- ①準備 →健康状態を確認し、服装を点検します。
- ②用具の貸し出し →用具はスキー庫にあるので、事務室にことわってから各団体で準備してください。
→スキーを履くまで、次のようにします。
ア・靴を選び取った所に上履きを置きます。
イ・靴を履きます。
ウ・靴にあったスキーを選びストックを取ります。
エ・用具は取った場所や位置を覚えておき、必ず元の場所に返してください。
オ・スキーの着脱は雪の上で行ってください。
- ③スキー靴だけで歩きます。
- ④片方のスキーだけで歩いたり滑ったりしてみます。
- ⑤両方のスキーで歩いたり、平らな所で滑ってみます。
- ⑥方向転換をしてみます。(かかと替え キックターン)
- ⑦斜面を登ってみます。(開脚・階段登行)
- ⑧緩やかな斜面で滑ってみます。(直滑降)
- ⑨転ぶときはおしりから転びましょう。
- ⑩スキーをハの字に開き(ブルーク)滑ります。
- ⑪体重を片側にかけて曲がってみましょう。
- ⑫後片づけ
→たわしで雪を落とします。
→返納を確実に願います。

※必ず指導者が立ち会ってください。破損等があれば事務室にご連絡ください。

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。
 - ・スキーでの滑走時には、安全に留意し危ないときはおしりから転びましょう。
 - ・気温等で雪の状態が変化します。十分注意しましょう。
 - ・実力以上のスピードを出す等、無謀な滑りは大きな事故の原因となります。
 - ・グレンデでは、基本的なモラルの中で楽しく安全に活動できるよう気をつけましょう。
 - ・歩くスキー、アルペンスキー、そりが同じ場所で活動することがないように十分注意しましょう。
 - ・講師依頼をしている場合には、事務室に連絡して打ち合わせを行ってください。
 - ・ロープトゥを使用する場合は、事前予約が必要です。また、使用される当日、事務室で使用法や安全管理について説明を受け、「ロープトゥ使用許可書」を提出してから運用することになります。
- 団体の責任者2名と自然の家職員が1名つくことが運用条件となります。職員が配置できない場合は使用できません。