

スノーシューハイク

1 活動の概要等

通常は歩くことの出来ない雪の上を、スノーシューを履い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	利用者に準備する物
スノーシュー ストック（必要な場合） 無線 等	活動に適した服装 帽子 （あまり厚すぎないもの） 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 スキー庫のスノーシュー置き場からスノーシューを持ってきます。
- ② 見晴らし広場、ピロティ等で、スノーシューでの歩き方、注意点等について説明します。
- ③ スノーシューを履いて、青少年自然の家周辺のコースをスノーハイクします。
- 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。

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。

