

アルペンスキー・歩くスキー

1 活動の概要及びねらい

スキーを履いて野山を歩いたり、滑ったりして、冬の自然の様子を観察し、自然に親しみます。また、スキーを通して体力づくりをします。

2 時期・時間

12月～2月積雪時・3時間～1日

3 活動場所

すりばちゲレンデ・冒険広場・見晴らし広場・林道

4 準備

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（スキー板、ストック、靴、スパッツ）	スキー活動に適した服装、帽子、手袋
アルペンスキー一式（スキー板、ストック、靴）	、ゴーグル等

5 実施例

[歩くスキー]

- ① 健康状態を確認し、服装を点検します。
 - ② 用具は各団体で準備します。
 - ③ スキーを履くまで、次のようにします。
ア・スキー靴（17.5 cm～28 cm）を選び取り、代わりに上履きを置きます。
イ・靴を履いてから、スパッツをつけます。
ウ・身長にあったスキー板とストックを選び外に出ます。
※スキーの着脱は雪の上で行ってください。
 - ④ ストックを持たないで歩いてみます。
 - ⑤ 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。
 - ⑥ リズミカルに歩けるようにします。
 - ⑦ 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。
 - ⑧ 緩やかな斜面で滑ってみます。（直滑降）
 - ⑨ スキーをハの字に開き滑ります。（プルーク）
 - ⑩ 人数確認、健康調査をします。
 - ⑪ 後片付け（用具は必ず元の場所に返してください。）
- ※必ず引率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。）

[アルペンスキー]

- ① 健康状態を確認し、服装を点検します。
- ② 用具はスキー庫にあるので、各団体で準備します。
- ③ スキーを履くまで、次のようにします。

ア・スキー靴（20 cm～28 cm）を選び取り、代わりに上履きを置きます。

イ・靴を履きます。

ウ・身長にあったスキー板とストックを選び外に出ます。

※スキーの着脱は雪の上で行ってください。

- ④ スキー靴だけで歩きます。
- ⑤ 片方のスキーだけで歩いたり滑ってみます。
- ⑥ 両方のスキーで歩いたり、平らな所で滑ってみます。
- ⑦ 方向転換を試みます。
- ⑧ 斜面を登ってみます。（開脚登行・階段登行）
- ⑨ 緩やかな斜面で滑ってみます。（直滑降）
- ⑩ スキーをハの字に開き滑ります。（プルーク）
- ⑪ 体重を片側にかけて曲がってみましょう。
- ⑫ 人数確認、健康調査をします。
- ⑬ 後片付け（用具は必ず元の場所に返してください。）

※必ず引率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ください。
- ・動きやすい服装で活動し、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時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。
- ・ゲレンデでは、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。
- ・ロープトゥ使用の場合は、監視員が3人必要です。団体の責任者2名と自然の家職員1名で運用します。
- ・歩くスキー、アルペンスキー、そりは同じ場所ではできません。事務室で活動場所を確認してください。
- ・指導者（有料）を紹介することができます。必要な場合は事前に相談してください。