

かんじきハイキング

国立花山青少年自然の家

1 活動の概要及びねらい

輪かんじきやスノーシューを履いて冬の森の中を歩くことで、冬の自然の様子を観察したり、雪に親しみながら体力づくりを図ります。

2 時期・時間

12月～2月積雪時・3～4時間程度

3 活動場所

ほたるの道・ほおのきの道・みずきの道・林道・自然の家周辺

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
輪かんじき、スノーシュー、スノーブーツ、スパッツ、無線	活動に適した服装、帽子、手袋、ゴーグル等 その他必要なもの（カメラ、スケッチ用紙等）

5 実施例

- ① 健康状態を確認し、服装を点検します。
- ② 見晴らし広場、ピロティ等でかんじき、スノーシューの歩き方、注意点等について説明します。
- ③ かんじき、スノーシューを選んで外に出ます。
- ④ かんじき、スノーシューを装着します。
※かんじき、スノーシューの着脱は雪の上で行ってください。
※積雪が多い時等スパッツを装着すると靴の中が濡れにくくなります。
- ⑤ 装着した周辺を歩いてみます。
- ⑥ 自然の家周辺の活動コースに出かけます。
- ⑦ 冬芽の観察や、動物の足跡等、自然観察をしながら歩くこともバリエーションとしてあります。
- ⑧ 人数確認、健康調査をします。
- ⑨ 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

- ・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。
- ・気温等で雪の状態が変化します。十分注意しましょう。
- ・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。