

ネイチャースキー

国立花山青少年自然の家

1 活動の概要及びねらい

歩くスキーを履いて、冬の森の中を歩きながら、冬の自然に親しみます。また、冬の動植物の様子を観察し、生命の営みの仕組みやたくましさについても知ることができます。

2 時期・時間

12月～2月積雪時・3～4時間程度

3 活動場所

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
歩くスキー一式（スキー板、ストック、靴、スパッツ）、図鑑等	スキー活動に適した服装、帽子、手袋、ゴーグル等

5 実施例

- 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、各団体に準備します。
- 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 自然の家周辺のコースを歩いてみます。



⑪ 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。

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下さい。
- ・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。
- ・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。