

雪中活動

アルペンスキー・歩くスキー（ネイチャースキー）

4

1 活動のねらい

スキーを履いて滑ったり、野山を歩い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向上を目指します。

2 育てたい能力

B2 自然への関心 A6 視野・判断 A1 自立

※Aは心理的・社会的能力 Bは徳育的能力 Cは身体的能力 詳細は別紙参照

3 活動場所

・すりばちグレンデ ・林道 ・自然の家周辺

4 活動時期

12月～2月 積雪時

5 所要時間

3時間～1日

6 指導形態

団体の引率者が指導者となって行う活動

指導者を紹介できる活動（アルペンスキー） ※事前に自然の家へご相談ください。

【講師1人当たり（半日）5,000円 講師1人につき参加者10名程度まで】

7 準備物

【団体・個人で準備するもの】

- ・スキー活動に適した服装 ・帽子 ・手袋 ・ゴーグル等
- ※スキー等の道具を持参していただいても結構です。

【自然の家で貸し出しできるもの】

- ・アルペンスキー式（スキー板、ストック、靴18cm～28cm）
- ・歩くスキー式（スキー板、ストック、靴17.5cm～28cm、くつ用スパッツ）



8 活動の手順

(1) 事前

- ①自然の家職員と打ち合わせを行い、実地踏査で現地の状況を把握した上で計画を立てます。
- ②アルペンスキーを実施する際、ロープトゥを使用する場合は、「ロープトゥ使用届」を提出します。
※ロープトゥ使用の場合は監視員が3名必要です。
団体の引率者2名と自然の家職員1名で運用します。
- ③参加者の班編成をしておきます。
- ④安全に活動するため、活動に適した服装についての事前指導を行います。

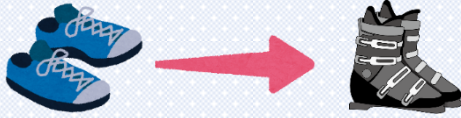
(2) 活動例

活動前 準備人数確認、服装の点検、健康状態のチェックをします。



アルペンスキー

① スキー庫でスキー靴を選び、代わりに上履きを置きます。スキー靴を履きます。



③ 身長に合ったスキー板とストックを選び、外に出ます。
※ビンディングの調整が必要です。



⑤ 両方のスキーで歩いたり、平らなところで滑ったりします。方向転換をしてみます。

⑦ 緩やかな斜面を滑ってみます。
(直滑降や止まり方)



歩くスキー(ネイチャースキー)

① 靴乾燥室またはクラフト室でスキー靴を選び、代わりに上履きを置きます。



③ 身長に合ったスキー板とストックを選び、外に出ます。



⑤ リズミカルに歩きます。

- 前方を見る
- 手を大きく振る
- 前傾姿勢
- 腕の力で進む



活動後 後片付けをします。

※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。)

② ゲレンデに移動します。

※スキーの着脱は雪の上で行ってください。

④ 片方のスキーだけで歩いたり、滑ったりしてみます。

⑥ 斜面を登ってみます。

(開脚登行・階段登行)

⑧ スキーをハの字に開き、滑ります。(プルーク) 体重を片側にかけて曲がってみます。

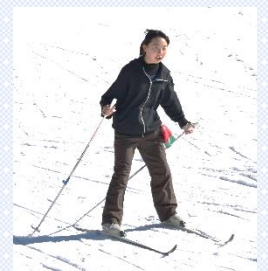
※プルークボーゲンまでできるようになれば、ローブトゥを使用できます。



② スキー靴を履いてから、くつ用スパッツをつけます。

④ 雪の上でスキーを履き、ストックを持たずに歩いてみます。

⑥ スキーで歩いたり、滑ったりしながら冬の自然を楽しみます。



(3) 事後

①活動についての振り返りを行い、体験が今後に生かせるようにしましょう。

9 留意点

- 活動に使用した道具は、責任をもって返却してください。
- 健康観察、準備運動を十分に行ってください。
- 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。
- 気温や天候等で雪の状態が変化します。十分注意してください。
- 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。
- 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、周囲に気を配り、楽しく安全に活動できるよう気をつけましょう。
- アルペンスキー、歩くスキー、そり滑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。
- ゴミは必ず持ち帰るようにしてください。

10 参考

バリエーションとして、次のようなプログラムを行うこともできます。

●冬芽や動物の足跡等の自然観察

- 内 容：フィールド内の樹木の先や地面を観察し、冬芽や動物の足跡等を探します。
図鑑を参照して、樹木の種類や動物の種類を調べます。

