

## 雪中活動

## スノーシュー・かんじきハイキング

6

## 1 活動のねらい

スノーシューや輪かんじき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、雪に親しみながら体力づくりを図ります。

## 2 育てたい能力

B2 自然への関心      A6 視野・判断      C2 身体的耐性

※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

・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 活動時期

12月～2月 積雪時

## 5 所要時間

3時間～4時間

## 6 指導形態

団体の引率者が指導者となって行う活動



## 7 準備物

【団体・個人で準備するもの】

- ・雪の森の中での活動に適した服装    ・帽子    ・手袋    ・ゴーグル    ・デジタルカメラ
- ・スケッチ用紙    ・筆記用具

【自然の家で貸し出しできるもの】

- ・コース地図    ・スノーシュー    ・輪かんじき    ・くつ用スパッツ
- ・スノーブーツ（20cm～29cm）    ・無線機1台（自然の家と団体との緊急連絡用）

## 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。
- ②参加者の班編成をしておきます。
- ③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

①出発にあたって、自然の家事務室に報告し、無線機等を借ります。



②人数確認、服装・持ち物の点検、健康状態のチェックをします。



③見晴らし広場、ピロティ等でスノーシュー・かんじきの歩き方、注意点等について説明します。



④スノーシュー・かんじきを選んで外に出ます。



⑤雪の上でスノーシュー・かんじきを装着します。積雪が多い時は、くつ用スパッツを着用すると靴の中が濡れにくくなります。

⑥周辺を歩いてみます。慣れたらコースに出ます。



⑦後片付けをします。  
※必ず引率者が立ち会ってください。

⑧自然の家事務室に活動終了の報告をし、借用物品を返却します。  
(破損等があればご連絡ください。)

## (3) 事後

①活動についての振り返りを行い、体験が今後に活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。
- 植物を採ったり、木を折ったりしないでください。
- 自然界の生き物を驚かさないように配慮しましょう。
- 積雪時は普段行けないところも歩けるため、むやみにコース外に立ち入らないように注意してください。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。
- 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。
- 視界の悪い時等には、注意してください。
- 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。

