

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

1 2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

7 準備物

【団体・個人で準備するもの】※自然の家からの借用物は、ありません。

- ・スキー板、スキー靴
- ・スキー活動に適した服装 ・帽子 ・手袋 ・ゴーグル等



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、活動場所をご確認ください。
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。

※R6年度よりロープトゥの使用はできません。

9 留意点

- ・活動に使用した道具は、忘れ物がないように点検してください。
- ・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。
- ・ ゲレンデでは、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。