

## 雪中活動

## スノーシュー・かんじきハイキング

5

## 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（自然の家⇄K点）
- ・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る活動



## 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。



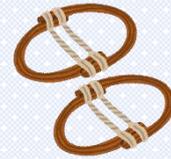
②人数確認、服装・持ち物の点検、健康状態のチェックをします。



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

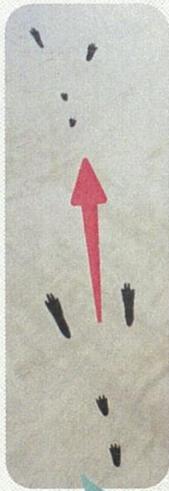
- 活動に使用した道具は、責任をもって返却してください。
- 健康観察、準備運動を十分に行ってください。
- 活動終了時に、かならず**点呼**をとり、**人数の確認**を行ってください。
- こまめに服の着脱を行い、体温を調整してください。
- 植物を採ったり、木を折ったりしないでください。
- 自然界の生き物を驚かさないように配慮しましょう。
- 積雪時は普段行けないところも歩けるため、むやみにコース外に立ち入らないように注意してください。滑落してしまう場所や、危険なところは歩かないようにしてください。
- 気温や天候等で雪の状態が変化します。十分注意してください。
- 視界の悪い時等には、注意してください。



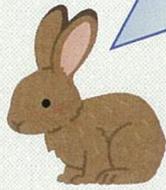
〈冬芽や動物の足跡等の自然観察〉

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。

雪の森をよーく見てみよう



ウサギ



大きい足跡が後ろ足。小さいのが前足です。ただ進んでいる方向は矢印の方向。ウサギは、とび箱を跳ぶようにして走るのので、後ろ足はいつも前足より前に出るんだね。



リス



リスは小さな体でものすごいジャンプ力を持っているよ。1mくらいなら余裕で飛べちゃう。

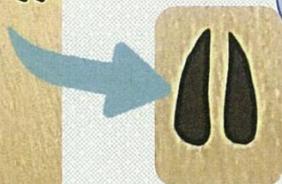
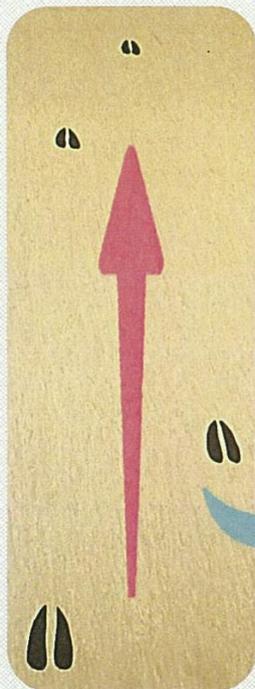


キツネは、後ろ足を前足がついたところに重ねるようにして歩くので足跡がまっすぐ一直線になります。それは、雪の上を歩くとき、雪に埋もれる部分を少なくして、体が冷えるのを少しでも防ぐためと言われています。

カモシカ



シカと名前がついているけど、ウシの間です。シカと違ってオスにもメスにも角が生え、秋になっても生え変わりません。崖や岩場も歩ける頑丈な足は決して細くはありません。



キツネ

