

# スノーシュー

「スノーシュー」は、雪の上を歩きやすくしてくれる洋風のかんじきです。スノーシューをはけば、スキーやスノーボードが苦手な人でも、ふかふかの雪の上を自由に歩き回ることができます。ハイキングコースを歩くことで、冬の大自然を満喫することもできます。

|      |         |
|------|---------|
| 対象   | 小学生以上   |
| 所用時間 | 1時間～2時間 |

## 活動場所

### 歩くスキー、スノーシュー・かんじき、そりコース図

そりコース  
 歩くスキーコース  
 (ピンクのテープが目印です)  
 スノーシュー・かんじきコース



スノーシューで碓氷沢を歩く場合には、歩くスキーのコース(ピンクのテープ)から少し外れて下さい。

|                   |            |
|-------------------|------------|
| A往復               | 基本・初心者コース  |
| A→B (すりばち広場から碓氷沢) | 一般コース      |
| A→C→B             | 上級コース      |
| A→D→B             | バリエーションコース |



国立信州高遠青少年自然の家

エリア内ハイキングコース (約 1 km～2.5 km)

|            |   |
|------------|---|
| <p>準備</p>  | <p>①事務室に実施する旨を連絡し、職員の指示により準備する。</p> <p>②スノーシュー・ストック（木曽前倉庫）を準備する。靴は濡れてもいいものであれば、どんなものでも大丈夫。サイズの合っていないものは避ける。ストックは両手を直角に曲げて手首が肘より 20 cmほど上の位置に来る長さ。</p> <p>③準備運動をする。</p> <p>④スノーシューを履く。</p> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <p>a) スノーシューには左 (left) 右 (right) があるので、確認する。</p> <p>b) 靴のつま先だけでなく、できるだけ深く靴を紐に通す。</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start; margin-top: 10px;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <p>c) しっかりと紐をしめる。</p> <p>d) 最後に、かかとのベルトを金具にかけ、余った部分を邪魔にならない</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <p>ように紐にはさむ。</p> </div> </div> |
| <p>留意点</p> | <p>◇子どもだけでの行動はしない。</p> <p>◇スノーシューの着脱は、雪のある場所で行う。</p> <p>◇広い平らな場所で練習してから、コースに出る。紐がゆるんでいると捻挫しやすい。</p> <p>◇安全に十分留意し、リーダーの指示に従う。（雪で見えなくなっているもの有り。）</p> <p>◇途中で、適度に休憩を取る。（20 分に 1 回程度）</p> <p>◇活動終了後、雑巾などでスノーシューの水気を取り、元の場所に返却する。</p>  |