

歩くスキー

「歩くスキー」は、クロスカントリー・スキーの板をはいて、雪の積もった丘や平原を歩くもので、難しいテクニックはいりません。初心者でも4時間くらいで滑ることができるようになります。急な斜面は、スキーをぬいで歩けば大丈夫です。

対象	小学生以上
所用時間	1時間30分～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



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

エリア内スキー散歩コース (往復約 1.5 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スキー・ストック・靴（クラフト室前倉庫）を準備する。</p> <p>③準備運動をする。</p> <p>④スキーを履く。靴の前方に金具がついているので、スキー板のビンディングのボタンを押しながら、スキーに靴を固定する。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
<p>留意点</p>	<p>◇子どもだけでの行動はしない。</p> <p>◇スキーの着脱は、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。「滑る」というより「歩く」ことを意識すると、転びにくい。</p> <p>◇コース内を靴で歩かない。（急な斜面を除く。）</p> <p>◇安全に十分留意し、リーダーの指示に従う。</p> <p>◇途中で、適度に休憩を取る。（30分に1回程度）</p> <p>◇活動終了後、雑巾などで靴・ストック・スキーの水気を取り、元の場所に返却する。</p>