

# そり

「そり」は、だれでもかんたんに遊ぶことができ、風を感じることができます。当自然の家には、一人乗りそりと二人乗りそりを楽しむことができるようにそりを貸し出していますので、小さなお子さんと一緒に親子で楽しむこともできます。

対象	幼稚園・保育園以上
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

エリア内そりコース (100m コース、120m コース)

<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そり・ヘルメット（乾燥室倉庫）を準備する。靴は靴下が濡れないような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。</p> <p>③準備運動をする。</p> <p>④そりで遊ぶ際の留意事項を指導者全員で共有する。</p> <p>a) 滑走についてのルール確認。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スタートは、順番を守り、十分な間隔をあける。</li> <li>・途中で、転倒したものがいる場合は、滑走しない。（リーダーは直ちに滑走を停止）</li> <li>・寒くなったら、直ちに滑走を中止し、からまつホールで暖を取る。</li> <li>・そりに立って乗って滑ったり、コース以外のところで滑ったりすることは絶対しない</li> </ul> <p>b) スタート位置までの通路の確認。（凍っていて危険であるので、滑らないように注意を滑走者に促す。）。</p> <p><u>スタート位置・スタート位置が見える位置・ゴール位置等の立ち位置の確認を行い、人員の配置計画を作成する。</u></p>
<p>留意点</p>	<p>◇子どもだけでの行動はしない。</p> <p>◇決められたコース以外では、絶対に滑らない。</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。</p> <p>◇活動終了後、雑巾などでそり・ヘルメットの水気を取り、元の場所に返却する。</p>