



野外活動

歩くスキー

対象	時期	人数	所要時間	活動場所	費用	指導員	関連動画
小学校 中学年～	1月～2月	50人	2～3時間	施設周辺	— ※日帰り料金あり	—	—

概要

「歩くスキー」は、クロスカンントリー・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。初心者でも数時間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。

準備物

団体で用意するもの

- ・防寒着

自然の家で貸し出すもの

- ・スキー板
- ・ブーツ
- ・ストック
- ・無線機

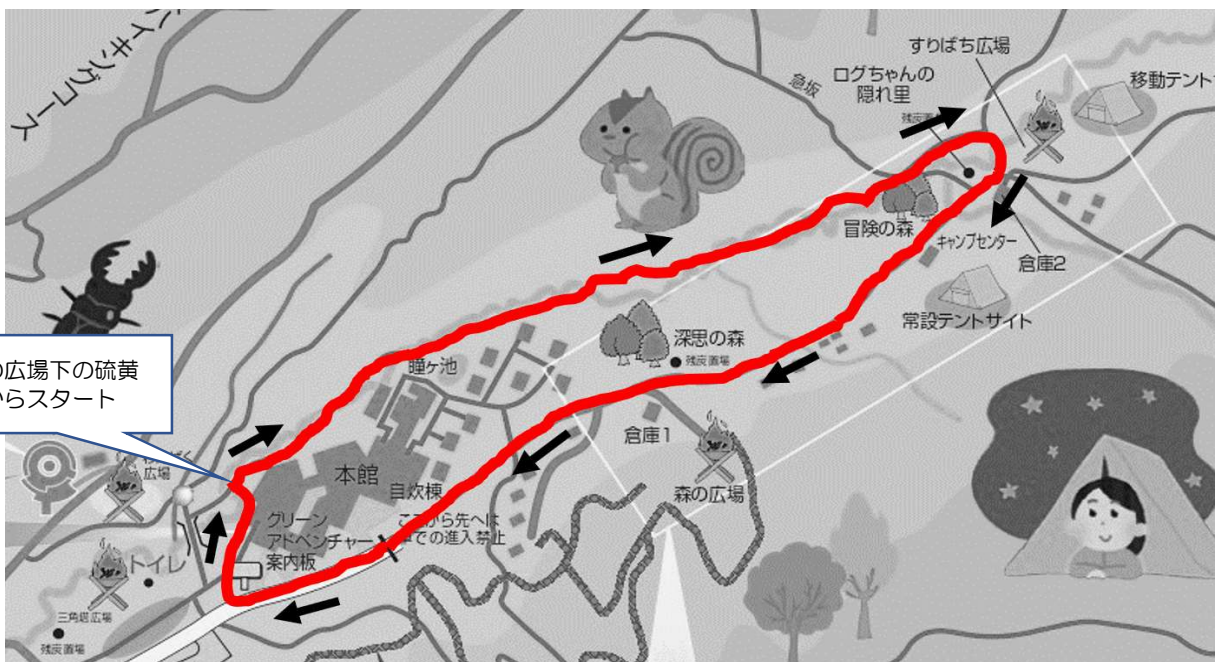
活動例

- (1) 事務室に声をかけ、「クラフト室」前の倉庫から物品を借りる。
- (2) 玄関前やつどいの広場に集合し、班編成、人数・健康状態の確認を行う。
- (3) 活動範囲やコースなどの注意事項についての説明を行い、出発する。
- (4) ゴール間近になったら無線で事務室に終了の連絡をし、職員立ち合いのうえ物品を返却する。

<推奨コース>

【出発】 つどいの広場 → 硫黄沢遊歩道 → すりばち広場
→ ウッドチップロード（テントサイト前） → つどいの広場【帰着】

※コース上の木にカラーテープを巻いて目印をしているので、それに従って歩いてください。



つどいの広場下の硫黄
沢沿いからスタート

<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>