



野外活動

# スノーシューハイク

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

「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。

## 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

- ・スノーシュー
- ・無線機

## 活動例

- (1) 事務室に声をかけ、「木曾」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】利用者駐車場付近 → 東尾根に登る道からウッドチップロードに入る  
 → 森の広場から下り、大きな道に合流したところで右折する → すりばち広場で折り返す  
 → 玄関前ロータリー【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。



<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>