

NO.43 歩くスキー

1 ねらい

- ・ 歩くスキーの基本的な操作を習得する。
- ・ 歩くスキーを履いて、雪の林の中を散策しながら、冬山の自然の魅力を体験する。



2 活動の計画

- | | |
|------------|------------------|
| (1) 活動期間 | 1月～3月上旬 |
| (2) 所要時間 | 2時間～4時間 |
| (3) グループ編成 | 1グループ15名以内 |
| (4) 対象 | 靴のサイズ19cm以上 |
| (5) 活動場所 | 市民キャンプ場・やすらぎの森など |
| (6) 準備物 | |

〔自然ふれあい館〕	〔利用団体〕
<ul style="list-style-type: none"> ・ スキー板 ・ストック ・スキー靴 ・ スパッツ ・ビブス <p>*歩くスキー 高校生以上：520円・小中学生：260円</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 活動に適した服 ・ 名簿 ・ 救急用具

3 活動上の留意点

- ・ スキーの台数及びスキー靴のサイズに限りがあるので事前に確認をしてください。
- ・ 利用人数が多いときは、スノーシューハイキングや雪遊びなどと交代で活動することができます。
- ・ 歩くスキーの技術習得の程度によって、別紙「冬季活動エリア」内のコースでスキー散策をすることができます。
- ・ スキー練習場内では靴で歩かず、スキーやスノーシューで指導や移動してください。
- ・ 歩くスキー板は薄いので地面に突いたり雪面に突き刺したりしないでください。

4 展開例

区 分	活 動 内 容	備 考
活動前	1 体育館でスキーの服装になりスキー靴を選び、説明を聞きます。*ビブス、スパッツは体育館で身に付けます。 2 玄関ホールでスキー靴を履き、東玄関に移動し、スキー・ストックを借ります。グループ毎に練習場所に移動します。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 館内は上靴を履きます。 ・ ビブス・スパッツ,靴を借ります。 ・ スキーをまとめていたゴムは回収かごに入れます。
活 動	1 グループ毎に練習を開始します。 2 準備運動, 練習 <ul style="list-style-type: none"> ・ 用具の扱い方, スキーの着脱方法 ・ 転び方, 起き上がり方 ・ 平坦地での歩行, 周回トラックでの歩行 ・ プレーキング * ツアーコース・・・ 森や野原を歩きながら冬の自然を観察します。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 市民キャンプ場で基礎練習をします。 ・ コースの取り方や並ぶ順番に十分に注意します。 ・ 積極的に林間コースに出ていき、自然の魅力を体験しましょう。
活動後	1 服や靴, スキー板の雪をブラシでよく落とします。 2 スキー, ストックを返却します。(東玄関) 3 スキー靴, ビブス, スパッツを返却します。(体育館) 4 (各部屋に戻り), 着替えをします。	<ul style="list-style-type: none"> ・ スキーはゴムでまとめます。 ・ 日帰りのときは, 浴室等で着替えができます。