

# 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～2月
- (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 活動エリアマップ参照
- (6) 準備物

〔自然ふれあい館〕	〔利用団体〕
・スキー板 ・ストック ・スキー靴 ・スパッツ ・ビブス ＊歩くスキー 高校生以上：520円・小中学生：260円	・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「活動エリアマップ」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。	・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"> <li>・用具の扱い方、スキーの着脱方法</li> <li>・転び方、起き上がり方</li> <li>・平坦地での歩行、周回トラックでの歩行</li> <li>・プレーキング</li> </ul> ＊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。	・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。	・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。

## 歩くスキー活動の服装

「寒くなく、暑くない。できるだけぬらさない。」が基本です。  
安全への配慮も忘れないようにしましょう。

### 帽子

冬の厚手のものが良いです。  
転倒や衝突の際に頭部を守るヘルメットの役目も果たします。

### サングラス（またはゴーグル）

雪面の照り返しによる視力障害（雪目）を防ぐことができます。

### 手袋

防水性のあるスキー用がベストです。  
帽子と同じくけが防止の役目もあります。

### ウェア

フリースなどを重ね着した上に防水性のウェアなどを着るのが快適です。  
スキーウェアでも構いませんが厚着にご注意。肌着は速乾性のものを着ると体が冷えにくくなります。

### ズボン

ジャージなどの上にオーバーズボン（防水性・撥水性のあるもの）やカッパをはくとよいでしょう。

### くつ下

保温性のある厚手でくるぶしが隠れるものが快適です。（厚手のものがない場合は2枚重ねにしましょう）  
ぬれた時のために替えも準備しましょう。

スパッツ（ウェアによっては内蔵）  
着用するとブーツの中に雪が入らず快適です。

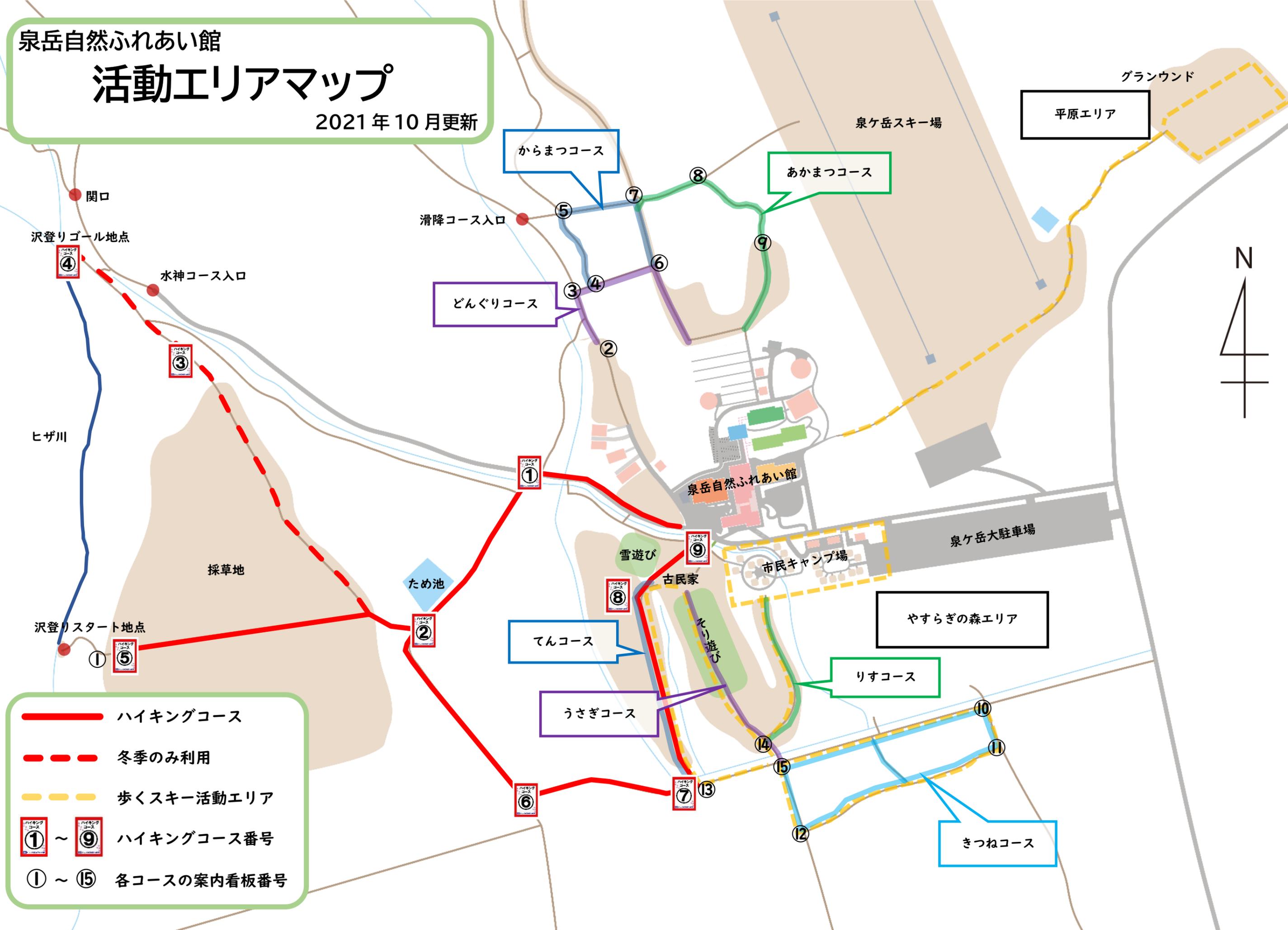
（無い人にはお貸しします）

天気や気温、風、活動内容によって服装を考えましょう。

泉岳自然ふれあい館

# 活動エリアマップ

2021年10月更新



関口

沢登りゴール地点

水神コース入口

ヒザ川

採草地

沢登りスタート地点

ため池

雪遊び

古民家

泉岳自然ふれあい館

市民キャンプ場

泉ケ岳大駐車場

やすらぎの森エリア

グランウンド

平原エリア

泉ケ岳スキー場

からまつコース

あかまつコース

どんぐりコース

てんコース

うさぎコース

りすコース

きつねコース

ハイキングコース

冬季のみ利用

歩くスキー活動エリア

① ~ ⑨ ハイキングコース番号

① ~ ⑮ 各コースの案内看板番号

