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	２～４時間	
（３）活動場所	活動エリアマップ参照	
（４）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：有料（様式２２参照）	・活動に適した服 ・名簿 ・救急用具 ・タオル（汗拭き）

３　活動について

（１）活動支援
・一般団体の場合は引率者を各グループに必ず１名以上配置してください。
・引率者がグループの指導をお願いします。指導にあたらない引率者の方は，歩くスキーやスノーシューを履いて子どもたちの活動の支援や見守りをお願いします。
・引率者で指導が難しい場合には，指導員が指導します。ただし，状況によっては対応できない場合もございますので，ご相談ください。

（２）班編成
・１グループ当たり１５名以内で編成してください。
・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。

（３）活動物品等について
・スキー板及びスキー靴の個数に限りがあるので事前に確認をしてください。
・スキー靴のサイズは１９㎝以上です。
・スキー練習場内では靴で歩かず，スキーやスノーシューを履いて指導や移動してください。
・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	内　容
準備・説明 (30 分)	（1）トイレを済ませます （2）活動に適した服装になり，スパッツ，ビブスを配付します （3）スキー靴は試し履きをしてから受け取ります （4）歩くスキーのオリエンテーションを行います ・活動や物品の説明をします ・職員，ボランティアと顔合わせをします （5）スキー靴を玄関ホールで装着します （6）身長に合ったスキー板とストックを借ります （7）グループごとに活動エリアに移動します
活動 (60～90 分)	（1）準備運動をします （2）基礎練習をします ・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 ・斜面での滑降 （3）森や野原を歩きながら冬の自然を観察します
まとめ・片付け (10 分)	（1）感想発表をします （2）服や靴，スキー板の雪をブラシでよく落とします （3）スキー，ストックを返却します （4）スキー靴，ビブス，スパッツを返却します （5）着替えなどをします

5　活動上の留意点

・準備運動を行い，身体を温めてください。
・指導者の話をよく聞くことで，事故の防止につながります。
・慣れない靴や路面凍結のため，移動中に転倒することがあります。転倒防止には，歩幅をせまく，落ち着いてゆっくり歩くことや，ふかふかな雪を選んで歩くことも効果的です。
・活動中は足腰が疲労しますので，けがに注意してください。
・転倒時のけが防止のため，帽子と手袋は必ず装着してください。

写真１　歩くスキーで自然観察を行う様子

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
冬用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。

ウエア
フリースなどを重ね着した上に防水性のウエアなどを着るのが快適です。
スキーウエ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。

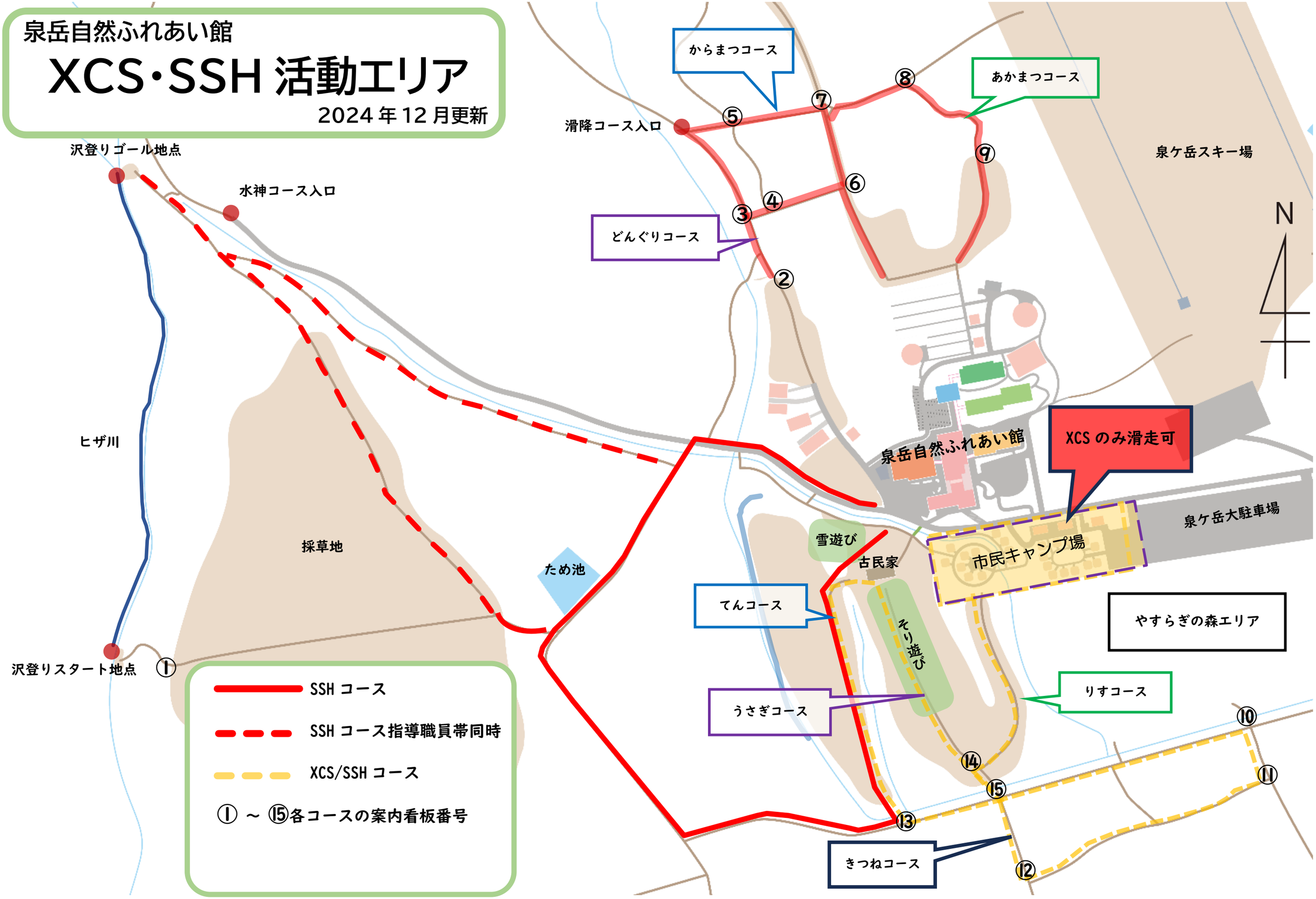
ズボン
ジャージなどの上にオーバーズボン（防水性・撥水性のあるもの）やカッパをはくとよいでしょう。

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）

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。

天気や気温，風，活動内容によって服装を考えましょう。

2020.12.28　更新

オーエンス泉岳自然ふれあい館

泉岳自然ふれあい館
XCS・SSH 活動エリア
2024 年 12 月更新