NO．44　スノーシュー

1　ねらい

・スノーシューを履いて雪の上を歩くことで，歩きやすさを実感し，雪上散歩の楽しさを体験する。
・雪の泉ケ岳を歩く活動を通して，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	１～２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〕
	・スノーシュー ※有料 ・ストック ・シルバコンパス	・活動に適した服装 ・防水性のある靴（長靴等） ・タオル（汗拭き） ・飴などの行動食や飲み物

3　活動について

（1）活動支援
・団体引率者の方が引率や指導をしてください。指導員がスノーシュー着脱の支援をします。
・希望があれば指導員１～２名が帯同してコースの助言や自然観察の支援をします。

（2）班編成
・人数制限や班分けの必要はありません。活動時間に応じてコースを選択し，列になってハイキングに出かけます。

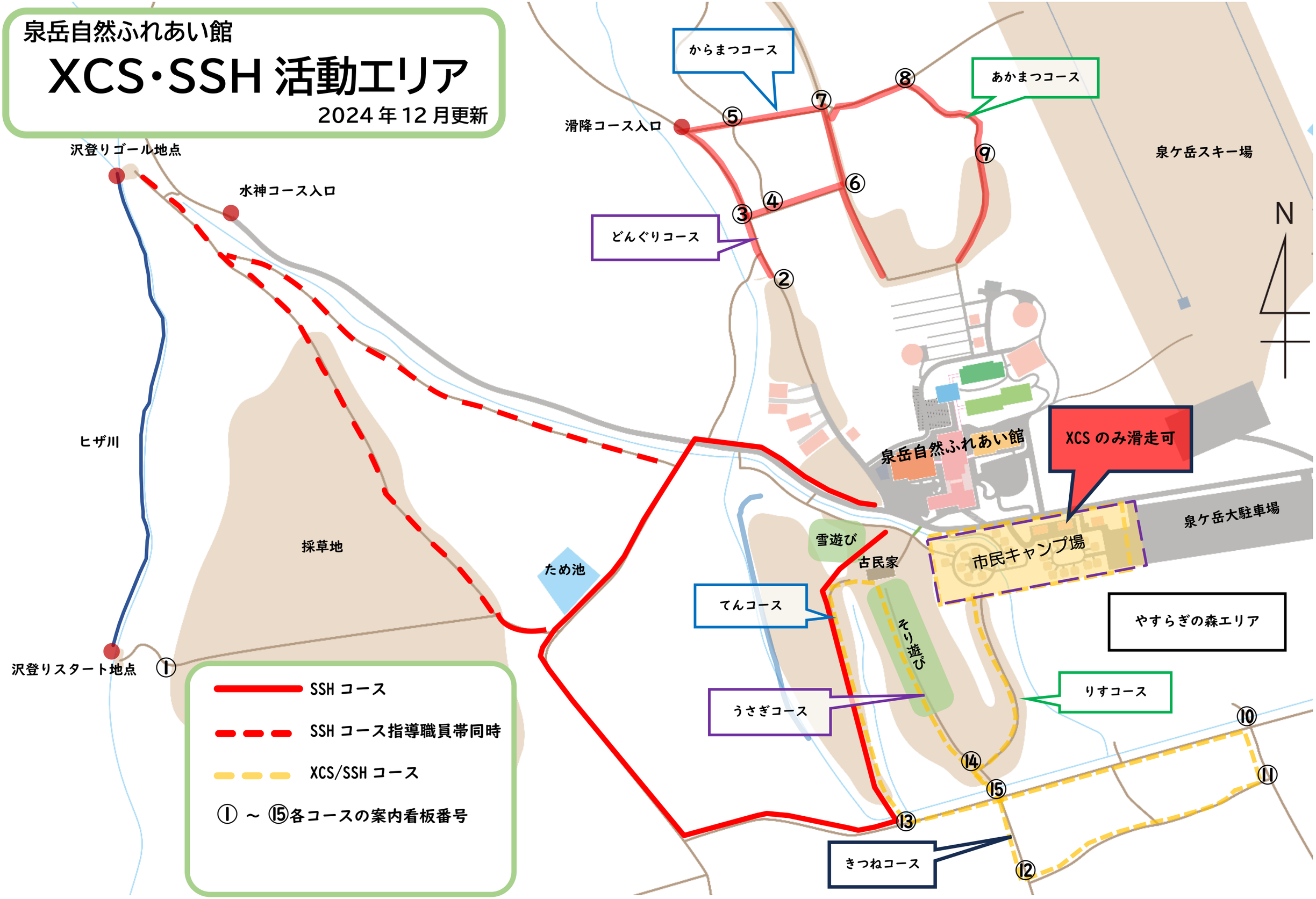
（3）ハイキング
・動物の足跡や植物，野鳥観察等，自然観察をすることができます。
・新雪を歩く，つぼ足で歩く，斜面を歩く等，スノーシューの特性を知って雪上の行動範囲を広げていけます。
・雪球ストラックアウトや宝探し，暗号の解読等，ゲーム的要素を取り入れてもよいです。
・読図，シルバコンパスでの方位確認等，道具の使用を取り入れてもよいです。

4　展開例

区　分	内　容
準備・説明 (10 分)	（1）トイレを済ませます （2）活動に適した服装になります （3）スノーシュ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 ・職員と顔合わせをします （4）スノーシューとストックを体育館玄関で受け取ります
活動 (40～60 分)	（1）雪のある所まで移動し，スノーシューを装着します （2）活動エリアでハイキングをします
まとめ・片付け (10 分)	（1）人数点呼，整理運動をします （2）感想発表をします （3）服や靴，スノーシューの雪をブラシで落とします （4）スノーシューとストックは決められた場所へ返却します

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。
・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。
・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　スノーシューの活動の様子

泉岳自然ふれあい館
XCS・SSH 活動エリア
2024 年 12 月更新