



<h1>NO. 45</h1>	<h1>スノーシュー</h1>
-----------------	-----------------

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。
- ・雪の泉ヶ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〕
	<ul style="list-style-type: none">・スノーシュー ※有料・ストック・シルバコンパス	<ul style="list-style-type: none">・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きます。
- ・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

