

歩くスキー

雪の積もった野山・林の中、時には氷結した湖の上を歩くスキーを履き、自由に歩いたり、雪の中で自然観察したりします。

冬期間の体力を高めます。

雪のない時には、行けなかった場所でも行くことができますので、その心地良さが味わえます。



時期	冬期間(12~3月)	所要時間	各団体の計画による	人数	30名
対象	小学生以上	活動場所	所内各広場・エリア内		
準備物	自然の家で貸し出す物		団体・個人で準備する物		
	歩くスキー(クロスカントリースキー)セット		<input type="checkbox"/> 冬期に野外で活動できる服装 <input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> 手袋		
活動の手順	事前指導	1 活動方法や準備物の確認等、担当所員と十分に打ち合わせを行ってください。 2 用具等の準備 ・運動できる服装(帽子・手袋・ウェア等) ・クロスカントリースキーセットの配当			
	活動の実際	1 活動の説明を聞く。 (1)ねらいの確認 (2)活動方法 ①スキーを履いて歩くまでの指導法 ア 装備の点検 班の人員を把握する。服装や用具の点検をする。 イ 準備運動 ウ 着脱の仕方 スキーの履き方・スキーの脱ぎ方 エ 転び方と立ち方 オ スキーを履いて歩く練習 ②登る ア 緩やかなコースを登る。急な坂を登る。 ③コースを滑る ア 緩やかなコースを滑る。急な坂を滑る。 2 活動開始			
	事後	1 参加人数や怪我の有無の確認をする。 2 用具の返却			
備考	積雪の状態により実施できないこともあります(要確認)。 歩くスキーは、ゆっくり周りの景色を楽しんだり、新鮮な空気をたくさん取り入れることを意識させます。				