

11 歩くスキー（WS）・スノーシュー（SS）

スキー・スノーシューをはいて広大なあかまつ林の中を自由自在に滑ったり、歩いたりします。

- ・野鳥や野うさぎの姿、動物の足跡を見つけることができるかもしれません。スキー・スノーシューを楽しみながら自然の豊かさに触れることができます。
- ・ゲレンデスキーとは違って、初心者でも気軽に楽しむことができます。



時 期	積 雪 時	所要時間	2時間～4時間程度 コース設定により異なる	活動場所	自然の家の遊歩道
対 象	小学校3年生以上	人 数	スキースtock・くつ ともに最大80人 スノーシュー最大80人		
準備物	自然の家で貸し出すもの			団体や個人で準備するもの	
	☐ 歩くスキー用スキー板 ☐ 歩くスキー用stock ☐ 歩くスキー用くつ ※くつは20cm以上がある。 ☐ スノーシュー			☐ 防寒具 ☐ 帽子 ☐ 手袋 ☐ タオル	
活動の手順	事前指導	1 引率者の役割分担 グループに付く、危険箇所に立つ、救護 等 2 用具の受け取り・点検			
	活動の実際	1 活動の説明を聞く。 (1) 歩くスキー・スノーシューの楽しみやねらい (2) コース 2 実習開始 (1) スキー・スノーシュー装着 (2) 準備運動 (3) 歩き方練習 (4) 遊歩道で実習 3 終了後、人数を確認する。 4 整理運動 5 用具のあとしまつ、返却、報告			
備 考	  1 コース設定については、事前に所員にご相談ください。 2 各自のスキー用具・スノーシューを持参して実施することもできます。				

