

野外活動

スノーシュー散策・歩くスキー



1~3月

時期



小学生~

対象



2時間~

時間

活動紹介

スノーシューや歩くスキーで林の中を散策し、運動不足になりがちな冬の健康づくりに役立てましょう。真っ白な雪原の中には発見と感動があるはずです。



自分に合う歩くスキーを選ぶ

事前準備（持ち物）

1. 団体 救急道具
2. 個人 冬の野外活動に適した服装や靴 帽子
 手袋 タオル 携帯型カイロ
 飲み物
3. 施設 スノーシュー 歩くスキー用具一式
 ショートスパッツ 周辺地図【資料2】
 指導用資料【資料21】



実際の活動（例）

《実施日まで》

1. ネイパル職員と打合せ（活動内容説明）
2. 活動場所の下見
3. 引率者による事前指導
4. 事前準備、確認

《当日》

1. 活動場所の確認
2. 実施判断
・天候、体調、活動場所の状況等をもとに
3. 説明・用具貸出
4. 活動実施
・活動の流れ、安全、用具の説明
5. 用具返却



スノーシューなら深雪でも大丈夫

指導・安全確保

1. ネイパル職員が、説明や用具貸出を行う
 2. 引率者が、指導や安全確保を行う
 - ・人数や体調の確認をこまめに行う
 - ・準備運動をしっかり行う
 - ・先頭、中間、最後尾に指導者を配置する
 - ・歩き出すと予想以上に体温が上昇するため、こまめに体温調節と水分補給をする
- ※別紙資料を活用して事前下見を行い、コースを決め、指導に活用する



目標ポイントに到着！

留意点

1. スノーシューの脱着は、玄関内では行わない



活動をした方の声

「一面の銀世界の中、心地良い汗を流すことができた。活動後の昼食は格別だった！」

「体力・運動能力の向上」