

スノーシュー散策・歩くスキーについて

1 スノーシューの履き方

1. かかとに回すバックルが外側に向くよう、雪の上に置く



2. バックルを緩めて、つま先をしっかり入れる。その後、両側からバックルを締めていく



両側から締める

隙間がないように

3. かかとにピンディングを回して、バックルを締める。爪先のピンディングもボタンが付いているので留める



かかとに回す

締め付ける

かかとを留めるバックルが外側を向くように

2 スノーシューの歩き方

- (1) 左右のスノーシューがぶつからないように立ち、足をあまり高く上げずに前に足を出すように歩く。後ろ足は進行方向に対してまっすぐにする
- (2) 深雪では、デッキを雪面と平らにし、全体で雪面を押さえるように歩く
- (3) 坂道では、クランポンやトラクションデバイスを上手に使う

3 スノーシューの各部の名称

ピンディング

バインディングとも言い、スノーシューと靴を取り付ける部分



表側



裏側

クランポン

つま先部分の底についているステンレス製の爪で、平坦な場所では滑り止めになる。斜面では蹴りこむことで上り下りに役立つ

トラクションデバイス

靴底に付いている金属製の歯で、滑り止めの役割をする。クランポンの補助的な役割をする

デッキ

スノーシューの構造の中で一番大きく、靴底のような部分。大きいほど雪面に対しての浮力が大きくなる

4 歩くスキー用具の選び方

- (1) スキー板
身長より20cmくらい長いもの
(手を伸ばしてつかめる長さ)
- (2) ポール(ストック)
床に垂直に立てて脇の下に収まる長さ
- (3) スキー靴
遊びが少ないもの



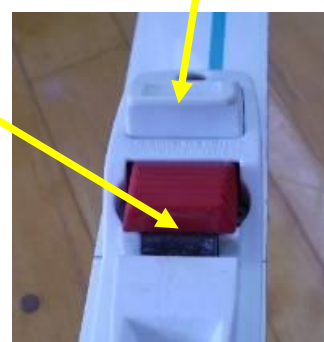
5 歩くスキーのはき方



1. スキー靴のつま先を金具のくぼんだ所へはめ込む



2. 「カチッ」と音が出るまではめ込む



3. 写真の白い部分を押しすと靴は外れる

靴の先をはめ込むところ

ココを押すと外れる

- ※スキー靴は、体育館に用意されているブルーシートの上で履く(上靴は整頓しておく)
- ※体育館非常口から外に出て、板を装着する

6 歩くスキーの滑り方(歩き方)

- (1) ストックを握って、ゆっくり歩いてみる
- (2) 板を交互に滑らせて、ストックをついて歩く
- (3) 片足を蹴って両足で滑ったり、スケートのように滑ったりする

7 安全に活動をするために

- (1) 引率者は、活動場所の下見と道具の使い方を必ず事前に確認する
- (2) 出発前に、準備運動を入念に行う

参加者の体力や経験をもとに、滑落、落雪、迷子等の心配がないかを確認し、コースを決定する

- (3) 初めての人がいる場合は、施設周辺でじっくり練習してから出発する
- (4) 先頭を歩く引率者はスピードをあげず、ゆっくり自然を楽しむように歩く
- (5) 先頭、中間、最後尾に引率者を配置し、随時、人数や体調の確認をする
- (6) 歩き出すと予想以上に体温が上昇するので、こまめに体温調整と水分補給をする