

# 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

## 留意点

1. スノーシューの脱着は、玄関内では行わない



目標ポイントに到着！

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」