

歩くスキー打合表

※事前に団体担当者の方がご記入ください。

実施日時	月 日 () 時 分 ~ 時 分	記入日	月 日 ()
団体名		団体担当者	
参加者	名 班 編 成	緊急時の為の携帯番号	
	人班× 班	人班× 班	計 班
	人班× 班	人班× 班	

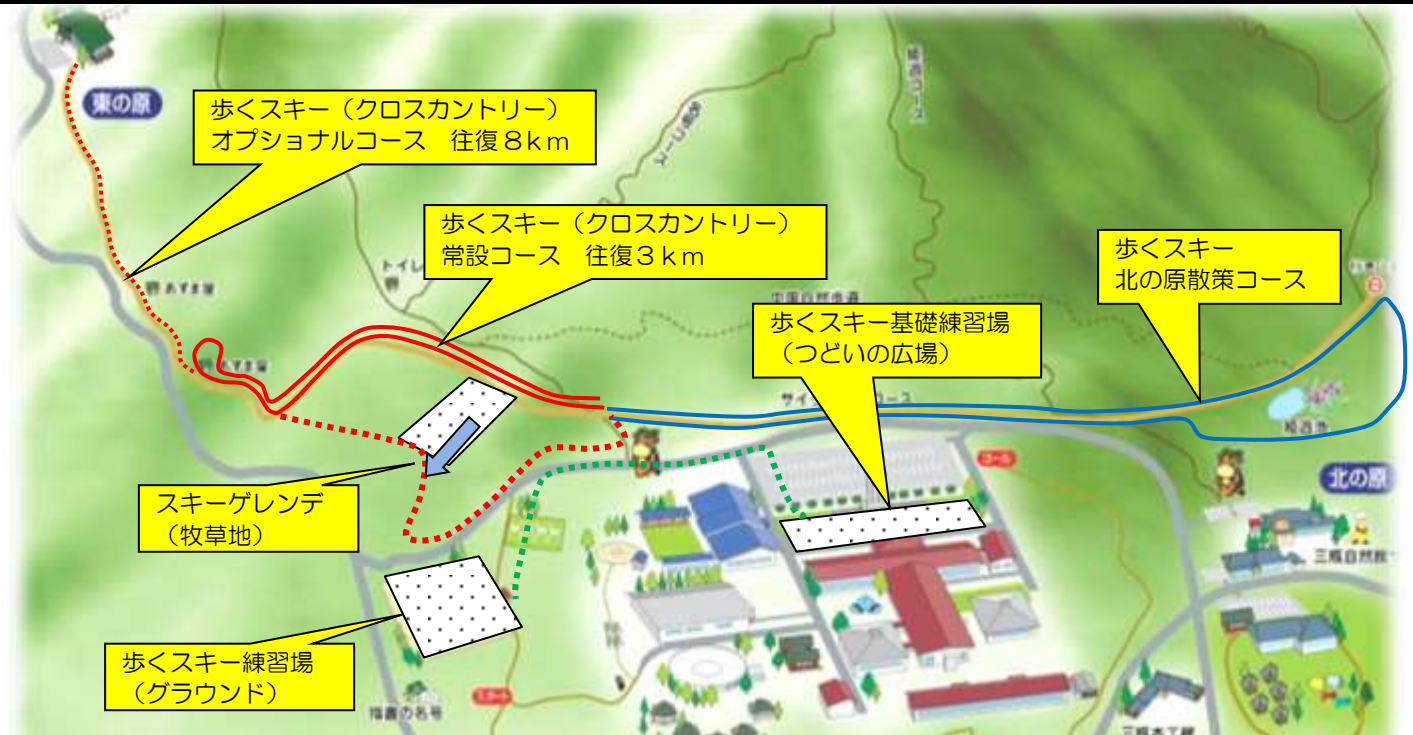
不参加者	名 引率者	研修内容・場所
活動のねらい (該当に☑)		
<input type="checkbox"/> ①歩くスキーの用具や装着の仕方を知る <input type="checkbox"/> ②歩くスキーの滑り方の基礎の練習 <input type="checkbox"/> ③初歩的な滑走やスキー遊び <input type="checkbox"/> ④歩くスキーで散歩・ツアー <input type="checkbox"/> ⑤歩くスキー(クロスカントリー)の技術習得 <input type="checkbox"/> ⑥部活動等のトレーニング		

貸出希望用具			
用具名	個	用具名	個
歩くスキー用具一式	枚	ゼッケン【黄】(最大100枚)	枚
スパッツ	つ	ゼッケン【赤】(最大100枚)	枚
ストップウォッチ(時計替わりに班毎に1個)	個	ゼッケン【緑】(最大100枚)	枚
携帯用救急バッグ	個	ゼッケン【白】(最大100枚)	枚
購入物品(ご利用の退所日に事務室にて請求書を発行いたします。)			
用具名	個		
携帯トイレ(500円)	個		

無線機番号 (交流の家職員記入)		
101	102	103
104	105	106
107	108	109
110	111	112
113	114	115

●打合せ時記入欄 ※交流の家職員記入 (記入者)

集合時刻	集合場所	研修(事前)指導者
	つどいの広場・講堂・()	
研修指導員	希望(あり・なし)	



●研修の流れ（推奨）

- (1) 用具の説明（交流の家職員）
- (2) 用具の受け取り（講堂下へ移動し、職員指導の下で行ってください。）

①くつの装着（出した場所に自分のくつを入れておく）

歩くスキー用靴



→ ②ストックを選ぶ → ③板を選ぶ

※スパッツを希望された場合は、くつを選ぶ前に装着します。

- (3) つどいの広場に集合（板とストックは手に持って、引きずらないように注意!）

※板は装着せず、整列して待ちましょう。

※研修指導員による指導を希望された団体は、これ以後研修指導員の指示に従って研修します。

- (4) 準備運動
- (5) 板の装着の仕方・注意点等、基本的な事項の説明
- (6) 実技（安全に楽しく滑りましょう。）
- (7) 研修終了・用具の返却

①スキー板・ストックに付いた雪をブラシではらい、元にあった場所に返す。

②靴を返す。（両方の靴のひもを一緒に結ぶ。靴の中敷を半分出す。）

※スパッツを使った場合

- ・汚れを落とす。 ・両方ともチャックをし、片方のスパッツの中にもう片方のスパッツを入れる。
- ・ゴムのある方を手前にして棚に入れる。

スパッツ



緊急を要する

判断できない

緊急を要しない

↓
直接 119 番通報（相談も可）

↓
応急手当

↓
（無線機または携帯電話で）交流の家へ連絡

交流の家事務室
TEL (0854) 86-0319



●注意事項

- (1) 必ず、実施前に健康状態を把握しておいてください。
- (2) 研修にふさわしい服装及び携行品で参加しましょう。

長袖・長ズボン（防寒着）・帽子・手袋

【持ち物や服装は、研修の目的や天候季節に応じて調節しましょう!】

- (3) 救急・安全指導について

・実施前、研修中の安全指導を徹底してください。

- (4) 実習終了後について。

●衣服や靴についた雪を良く落として、所内に入ってください。

●無線機・ゼッケン・救急バッグは研修終了後、事務室にまとめて返却してください。

●研修終了後、**事後報告**をお願いします。〈コースの状態、ケガ・体調など〉

○弁当を注文された場合

・弁当の受け取り・水筒の湯茶については、打合せ後、必ず食堂職員に確認をしておいてください。

※弁当殻は必ず持ち帰り、処理については食堂職員の指示に従ってください。