

スノーシュー・かんじきハイク 打合表

※オリエンテーリングをする時は、大自然の中に入れていただくという気持ちを忘れずに活動しましょう。

※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	人班×	班	計 班
不参加者		名	引率者	人班×	班	
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
スノーシュー	足	ストック	組
和かんじき	足	スパッツ	組
携帯用救急バッグ	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	(あり・なし)	



●研修の流れ

- (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。）
- (3) 研修場所へ移動（職員が先導します。）
- (4) 準備運動
- (5) 遊び方・基本的な決まりや注意事項の説明（交流の家職員）
- (6) 実技（安全に楽しく遊びましょう。）
- (7) 研修終了・用具の返却

借りた用具の雪をよく落として、出した場所に返しましょう。

※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。



●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・タオル

【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。

●事故発生の場合

- ①現場での応急手当をする。
 - ②援助が必要な場合、交流の家に連絡する。（無線機又は携帯電話で）0854-36-0319
- ※ただし、救急を要する場合は、直接119番通報してください。

- (4) 実習終了後について。

- 衣服や靴の雪を良く落として、**野外活動出入口**から所内に入ってください。
- 無線機・ゼッケン・救急バックは研修終了後、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。