

歩くスキー(クロスカントリースキー)

歩くスキー(クロスカントリースキー)は、北ヨーロッパで冬の交通手段として発達しました。ゲレンデを滑るスキーとは違い、板は軽く、靴もランニングシューズのように履きやすいので、誰でも手軽に始めることができます。

また、2本のポール(ストック)を使い、上半身も十分使って推進するため、全身運動として体力の向上を図ることができます。

さあ！白銀の野山を自分のペースでじっくりと滑走し、さわやかな汗を流しましょう。



活動のねらい・期待される効果

○ウィンタースポーツとして、体力づくりにもってこいです。

○冬ならではの魅力あふれる自然に出会えます。

一斉実施可能人数	200名	活動季節・条件	積雪期
所要時間	3～6時間	実施場所	常設コースまたは北の原周辺
主な対象	幼児～（靴のサイズは17.0cmから対応）		
指導について	靴の履き方、板の付け方、歩き方、転び方、コース使用上のマナーなどを、事前に館内で交流の家職員が指導します。それ以降は、原則として自主活動となります。それ以外の指導を希望される場合は、研修指導員に依頼をするため有料となります。(1名あたり20名程度指導可能)※指導料については、ガイドブックをご覧ください。		

活動の概略

- | | |
|---------|---|
| ①事前打合せ | 職員との打合せを行います。(活動時間・班編成・活動コース等) |
| ②用具受け取り | 用具の貸し出し、スキー装着等、館内での指導は交流の家職員が行います。 |
| ③活動 | コースでの自主活動
研修指導員に指導を依頼された場合は、指導員の指示に従って活動します。 |
| ④用具の返却 | 活動終了後、所定の場所へ返却してください。 |

準備物

交流の家が貸し出しできる用具・材料

歩くスキー用具一式(スキー板、ストック、スキー靴、スパッツ)、無線機、携帯用救急靴、ゼッケン

利用者または団体が準備する用具・材料

- ・防寒、防水用の服装(上下セパレート式の雨具でもよい)またはスキーウェア
- ・防寒、防水用の手袋(綿のものは不可)・防寒用帽子・着替え(含:靴下)、タオル、ゴーグル、サングラス等、水筒(保温用)、リュック

事務室または食堂で購入する物

特にありません。

当日の動き

- | | |
|------------|--|
| ①打合せ | 職員と打合せをします。原則として、実施前日です。(入所当日の場合は入所時) |
| ②オリエンテーション | スキー用具を選び、装着方法、返却まで職員より説明します。 |
| ③事前指導 | 靴の履き方、板の付け方、歩き方、転び方、コース使用上のマナーなど、事前の指導を館内で交流の家職員が行います。 |
| ④活動(展開) | その後は、原則として自主活動となります。(研修指導員を依頼した場合は、指導員が同行します。) |
| ⑤用具の片づけ | 所定の場所にスキー用具を返却し、事務室まで活動の終了を報告してください。 |

安全対策・環境への留意点

- ・事前事後の健康状態を把握しておいてください。
- ・安全面に十分気を付けてください。
- ・活動終了後、靴の土や雪をしっかりと落としてから館内に入ってください。

備考

※歩くスキー実施は一人につき100円の集金をお願いします。