

# 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。

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。



※入所後の打合せが必要です。

## 活動のねらい

○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人	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。(指導員1名あたり20人程度指導可能)※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

団体の担当者と交流の家職員で打合せを行い、活動時間・班編成・活動コース等を確認します。

スキー靴や板、ストックを選ぶ、移動の方法などは交流の家職員が指導します。

つどいの広場で練習をし、その後は団体担当者の指導のもとコースに出て、雪でいっぱいの自然を楽しみましょう。

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。

## 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、腕時計、テンチョ(トイレ用)、ガムテープ  
ゼッケン(赤、黄、緑、白)、無線機、救急バッグ

### 利用者または団体に準備する用具・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)、ハンドタオル、

ゴーグル(サングラス等)、水筒リュック

### 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。(入所当日実施の場合は入所時)
- ②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、返却方法など、事前の指導を館内で交流の家職員が行います。
- ③活動(展開) その後、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。)
- ④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500円の集金をお願いします。

### ◆歩くスキーを使った活動プログラム

冬季の雪上における活動プログラムには、歩くスキーがあります。スキー場で見かけるアルペンスキーやスノーボードに比べて、極めて操作が簡単で、短時間(約1時間)に技術をマスターすることができます。操作に慣れると野山へ出掛け、スキーツアーや自然観察など広範囲に活動することができます。なお、歩くスキーは平地や緩斜面を歩くことは勿論、斜面を滑り下りることもできますので、子どもたちにも大変よろこばれるプログラムです。