

# 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。グレンデを滑るアルペンスキーとは違い、スキー板は極めて軽量で、靴は柔らかく、運動靴のように歩きやすいため、誰でも手軽に始めることができます。

また、2本のスキーポール(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、体力づくりに持って来いです。

○冬ならではの魅力あふれる自然に出会うことができます。

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	常設コースや北の原周辺
主な対象	幼児～(貸出しスキー靴のサイズは17.0cmからあります。)		
指導について	スキー靴の履き方、スキー板の付け方、歩き方、転び方、コース使用上のマナーなどについて、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。それ以上の指導を希望するときは、研修指導員に依頼することとなるため、有料となります(指導員1人当たり20人程度指導可能)。 <b>※指導料については、ガイドブックをご覧ください。</b>		

## 活動の概略

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

スキー靴、板、スキーポールの選び方、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し、その後は団体担当者の指導の下、コースにおいて自然を楽しみましょう。

研修指導員に指導を依頼したときは、指導員の指示に従って活動します。

**※歩くスキー実施には、体験料として1日当たり一人500円が必要です。**

## 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、スキーポール、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(1団体に1個)

### 利用者や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。)やスキーウェア

防寒・防水用の手袋(綿のものは不可)、防寒用帽子、着替え(靴下を含む。)、ハンドタオル、

ゴーグル(サングラス等)、水筒リュック

### 交流の家(食堂)で購入できる物

携帯トイレ

**※購入物品の金額については、交流の家HPや「利用ガイドブック」をご確認ください。**

## 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。(入所当日実施するときは入所時)
- ②事前指導 スキー靴の履き方、スキー板の付け方、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ときは、指導員が同行します)。
- ④用具の片付け 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あり、短時間(約1時間)で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もちろん、斜面を滑り下りることもできるので、子どもたちが大変喜ぶプログラムです。