

歩くスキー（クロスカントリースキー）打合せ表

記入日 月 日 ()

※事前に太枠内をご記入ください。

団体名	団体担当者		携帯電話 ()	
実施日時	月 日 ()	時 分 ~ 時 分	集合時刻	時 分
参加者	男 () 名		女 () 名	
	内引率者 男 () 名		内引率者 女 () 名	
			参加者計 () 名	
			引率者計 () 名	

打合せ時記入欄

以下は職員が記入します

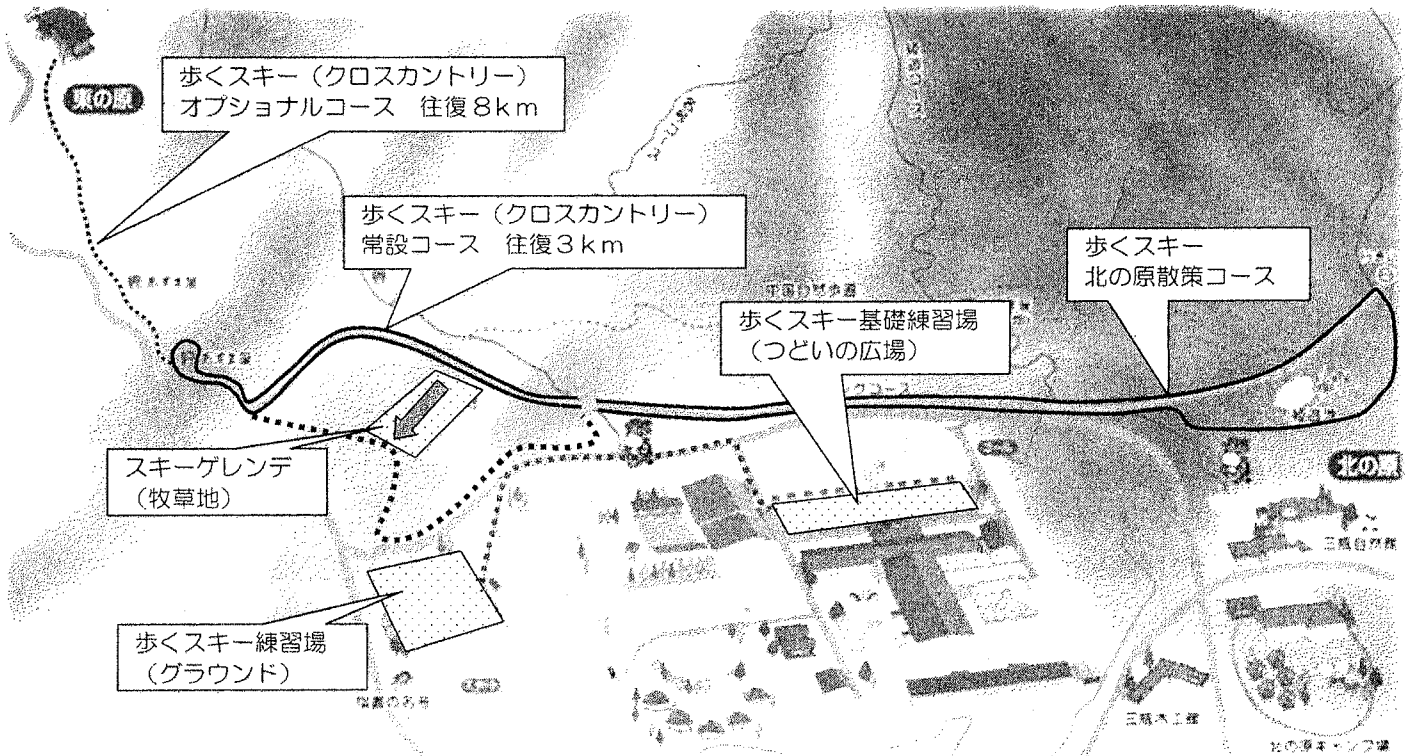
交流の家担当者 (1) 打合せ者 (), (2) 事前指導者 ()

※研修指導員 (事前に希望の場合のみ) (), (), ()

活動のねらい

- ①歩くスキーの用具や装束の仕方を知る
 ②歩くスキーの滑り方の基礎の練習
 ③初歩的な滑走やスキー遊び
④歩くスキーで散歩・ツアー
 ⑤歩くスキー（クロスカントリー）の技術習得
 ⑥部活動等のトレーニング
⑦その他 ()

活動場所 (希望)



●貸出用具

用具名	数	用具名	数	無線機 (台)			
歩くスキー用具一式 (板・くつ・ストック)	組	ゼッケン (任意)	赤	101	102	103	104
携帯用救急箱	個		白	105	106	107	108
スパッツ (任意)	組		黄	109	110	111	112
その他の希望			緑	113	114	115	116

●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。）

①くつの装着（出した場所に自分のくつを入れておく） → 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

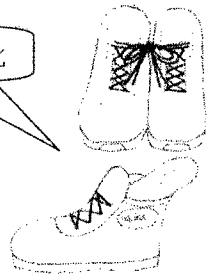
①スキー板・ストックに付いた雪をブラシではらい、元にあった場所に返す。

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。）

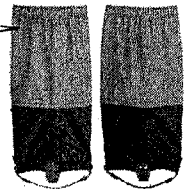
※スパッツを使った場合

- ・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。

歩くスキー用靴



スパッツ



●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。
- ・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） 0854-86-0319

※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。