

*****雪と人との新しいふれあい*****

第34回 くにびき国体記念

島根県「歩くスキー」フェスティバル

冬のエアロビクス！ 冬の家族は健康志向！
スクール&ツアー+自然観察 ～



開 催 要 項

1. 趣 旨
 - 家族や仲間であらゆる「歩くスキー」(スキーツアー)を体験しましょう。
 - ・足も手も使う運動、だから「エアロビクス」。下りはもちろんスイーッと。
 - ・家族や仲間と同じ体験で、心がグ〜んと近くなります。
 - ・スクール…島根県スキー連盟の講師に「歩くスキー」の楽しさを教えてもらえます！
 - 「くにびき神話の里」三瓶の冬を実感し楽しみましょう。
 - ・一緒に神話の世界に身をゆだね…。国引き神話の中の三瓶山を「歩くスキー」で！
 - ・文字通りの「銀世界」。点々と続く動物や鳥の足跡。「自然」を実感できます。
 - 愛好者の交流と親睦の輪を広げましょう。
 - ・夜は交流会で盛り上がりよう！余興とビンゴで、広げよう、ともだちの“わ”
 - 三瓶青少年交流の家での1泊2日の快適旅行気分を味わいましょう。
 - ・バイキング形式でのおいしい料理、大きなお風呂。
2. 主 催 島根県スキー連盟
3. 共 催 国立三瓶青少年交流の家
4. 主 管 島根県スキー連盟競技部
5. 後 援 島根県教育委員会・(財)島根県体育協会・大田市体育協会・山陰中央新報社
6. 期 日 平成28年1月23日(土)～24日(日)1泊2日
7. 会 場 三瓶山北の原「歩くスキー」コース, 国立三瓶青少年交流の家
8. 宿 泊 国立三瓶青少年交流の家(大田市山口町1683-12 Tel0854-86-0319)
9. 種目・日程(場合によって変更あり)

第1日目：1月23日(土)		第2日目：1月24日(日)	
13:00	受付	6:30	起床
14:00	開会式	7:40	朝食 (バイキング)
14:30	用具の準備	9:00	集合
15:00		9:15	
17:30	スクール(練習)&ツアー(気楽に楽しく!)		スタート(今日は挑戦!)
18:00	入浴 (大きな風呂でゆったりと)		A: ツアー&自然と友達コース
19:30	夕食 (バイキング)		2km, 5km, 10km
	交流会 で、ともだちの”わ“!	12:00	B: タイムに挑戦コース 2.5km・5km
	①スペシャルゲストのお話	13:00	C: 雪遊びやソリ
22:00	②余興・ビンゴ など	14:00	昼食 (バイキング)
	就寝(ふかふかのベッドで)	15:00	閉会式
			解散

※雪不足でも、中止にしません。「冬の三瓶山」を、ノルディックウォーク等で楽しめます。

10. 参加資格 特に問いません。初心者大歓迎。

11. 実施種目

- 【第1日目】 (1) スクール：島根県スキー連盟の講師と、「歩くスキー」を楽しく学びます。
(2) ツアー：参加回数やレベルに合わせて、銀世界へレッツゴー！

【第2日目】

■Aコース（冬の三瓶自然散策コース）

歩くスキーで「冬の三瓶山」をツアーして楽しめます。

①東の原まで往復10km

②東の原から片道5km

（行きはバスに乗せてもらいます。）

③姫逃ヶ池周辺2km

（希望と体調に合わせてます。）

■Bコース（スピードコース）

：島根県スキー選手権のコースで
タイムレースを楽しめます。

①2.5km ②5km



■雪遊びやそり（託児として）

：ボランティアのお兄さんお姉さんと一
緒に、雪の中で思いっきり遊ぼう！



12. 参加料 19歳以上：5,000円、高校生（19歳未満）～4才：2,000円、3才以下：無料
（食費[夕・朝・昼]、保険料、シーツ代等含む）

◎参加料は当日持参してください。

◎1日目昼食希望者は、別途大人560円、小学生550円。

13. 表彰 参加者全員に参加賞と完歩証・スピード部門には記録証

14. 用具・服装等

(1)「歩くスキー」用具(スキー・ストック・スパッツ)は、青少年交流の家で無料で借りることができます。ただし、17cmより小さいサイズはありません。

(2)スキーのできる服装（防寒具、帽子、厚手の靴下、手袋等）があるといいですよ。

○スピードコースは、走る時はウインドブレーカーの様なものが良いと思います。

※雪不足で、自然観察やノルディックウォーク等に変更の場合、長靴や雨具などが必要です。

(3) サブザック…歩く途中でのおやつ・飲み物を入れます。必要なら着替えのシャツやタオルも。

(4)青少年交流の家での服装は自由ですが、スリッパ・保険証（コピー可）をご準備ください。

○入浴については、石鹸、シャンプーはありませんので、持参してください。

15. 集合・宿泊先

(1)国立三瓶青少年交流の家に現地集合です。1月23日（土）の受付時間に間に合わない場合には、必ず電話等で連絡してください。

(2)参加者は全員、国立三瓶青少年交流の家に宿泊します。

※日常生活から離れ、青少年交流の家で規則正しい生活を送りましょう。

16. その他

(1)参加者は各自で健康を管理してください。とくにインフルエンザには注意してください。

(2)参加者には傷害保険をかけておきますが、わずかですので各自でもご検討ください。

(3)期間中の事故の応急措置は行いますが、それ以上の責任は、負いません。

17. 募集人員 先着150名様(ABコース合計)

18. 申し込み **締め切り 平成28年1月15日(金)必着**

方 法 申込書に必要事項を記入のうえ、郵便・FAX・Eメールで申し込む。

〒697-0023 島根県浜田市長沢町3,173

「歩くスキー」フェスティバル事務局 寺本典則 宛

携帯090-1014-9579 Tel・FAX 0855-23-6052

電子メール my8715tera@ybb.ne.jp

※お問い合わせはできるだけ電子メールでお願いいたします。

島根県スキー連盟ホームページ競技部 <http://shimanesas.sakura.ne.jp/>

