歩くスキー

　かかとがあがる歩くスキーを履き、施設周辺を散策します。滑ることを目的とするだけでなく、思い思いに木々の間や広場を散歩し、自然の中の美しい景色や動物の足跡などに出会い、自然を感じることを目的に行う活動です。

〇時期…１２月下旬～３月上旬
※天候や降雪状況により、実施できない場合あり
〇所要時間…１時間以上（スキーの着脱で３０～４０分かかります）
〇対象…幼児以上
〇定員…４０名
〇実施場所…施設敷地周辺
〇指導…スキーの装着は職員指導あり。散策と取り外しは団体指導

活動時間
9：30～12：00 または 13：30～16：00

〇団体が用意するもの
飲料水、救急バッグ
（汗拭きタオル）

〇自然の家が用意するもの
スキーブーツ、スキー板、ポール、

〇服装
スキーウエアなど雪の中での活動に適した服装
手袋、帽子、ネックウォーマー、（ゴーグル）

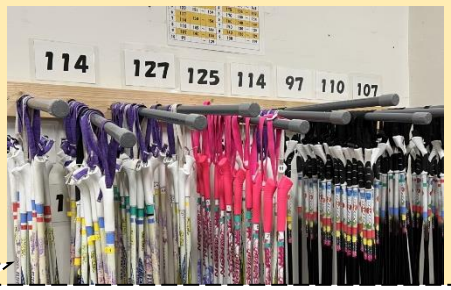
〇活動手順

【活動前】
・トイレを済ませる。
・雪の中で活動できる服装に着替える。

【活動時】
１．集合場所に集まる。
２．引率者が主導し、歩くスキー庫から自分の足のサイズに合ったブーツをとり、その靴箱に履いていた靴を入れる。
３．ボート庫や長靴庫で歩くスキー用のブーツを履く。

靴箱の下に足のサイズが書いています。

４．自分の体のサイズに合ったスキー板とスキーポールを選び、出発地点に集まる。



スキー板とポールには番号がふってあります。自分の体のサイズに合ったものを選びましょう。（サイズ表は次ページ参照）

職員が指導

5．準備運動を行う。
※捻挫を予防するため、足首手首のストレッチを念入りに行う。

団体が指導

6．職員の説明を受けながらスキー板を装着する。

ブーツの先に棒があり、スキー板の溝に棒をはめて装着します。

装着するとつま先が固定され、かかとがあがるようになっています。少し歩いてみて外れないか確認しましょう。

職員が指導

7．指導者を先頭、中間、最後尾に配置し、１列になる。

8．出発
※歩き出すと体温が上がるので、こまめに水分補給する。

9．ゴール地点に戻ったら、スキー板をぬいで雪を落とす。
10．スキー板とスキーポールをもとの場所に戻す。
11．活動終了後、自然の家へ帰着報告をし、物品を返却する。

【スキー板とスキーポールのサイズ表】

歩くスキー・スキーポール合わせ目安表

	ポール長	身長				スキー長	身長		
1	148	180	～	以上	1	190	170	～	以上
2	143	175	～	179	2	184	164	～	169
3	127	160	～	164	3	180	160	～	163
4	125				4	175	155	～	159
5	120	155	～	159	5	170	150	～	154
6	117	150	～	154	6	160	140	～	149
7	114				7	150	130	～	139
8	110	145	～	149	8	140	120	～	129
9	107	140	～	144	9	130		～	119
10	97		～	139					