

スノーシューハイク

雪が降り積もった中、スノーシュー（かんじき）を履いて、施設周辺を散策します。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。

○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

○所要時間…1時間以上（スノーシューの着脱で30～40分かかります）

○対象…幼児以上

○定員…40名

○実施場所…施設敷地周辺

○指導…スノーシュ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

○団体が用意するもの

飲料水、救急バッグ
（汗拭きタオル）

○自然の家が用意するもの

スノーシュー

○服装

スキーウェ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）

○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、スキー庫からスノーシューを受け取り、外に集まる。
3. 準備運動を行う。

※捻挫を予防するため、足首のストレッチを念入りに行う。

4. 職員の説明を受けながらスノーシューを履く。

※スノーシューには大きく分けて2種類あります。

★ベルトタイプ（小学生以上向き）



- ①スノーシューをつないでいるものを外し、なくさないようにポケットなどに入れる。
- ②足首にあるベルトを緩める。

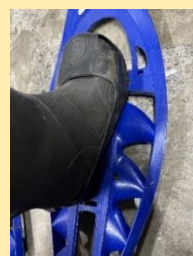


白いつまみをかかと側に押すとベルトがゆるみます。

★ゴムタイプ（幼児以上向き）



- ①スノーシューをつないでいるものを外し、なくさないようにポケットなどに入れる。
- ②黒い受けの部分につま先を入れ、ゴムを引っ張ってかかとを入れる。



装着完了

職員が指導

★ベルトタイプ

③つま先の方のベルトを緩める。



左のタイプは真ん中のボタンを上にはっぱってゆるめます。
しめるときは、ボタンを押して回してください。

④足の裏が当たる部分につまみがあり、つまみを上に引っ張って上下に動かし、自分の靴のサイズに合わせる。



⑤つま先を入れて足の甲と足首のベルトをしめる。

⑥かかと部分に留め具があり、外すとかかとがあがるようになる。
深雪では、かかとをあげて歩くとよい。



装着してから、スノーシューが外れないか
歩いて確認しましょう。

5. 指導者を先頭、中間、最後尾に配置し、1列になる。

6. 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。

7. ゴール地点に着いたら、スノーシューをぬいで雪を落とす。

8. 活動終了後、自然の家へ帰着報告し、物品を返却する。

職員が指導

団体が指導