

歩くスキー

かかとがあがる歩くスキーを履き、施設周辺を散策する。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会い、自然を感じることを目的に行う活動である。

○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（スキーの着脱で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…職員指導なし※スキーの装着時のみ職員説明あり。

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）

○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）

○貸出物品➡スキー庫

スキーブーツ、スキー板、ポール、

（各サイズの数には限りがございます。不安な場合には事前にお問い合わせください。）

○事前準備…①トイレを済ませる。

②雪の中で活動できる服装に着替える。

○活動手順

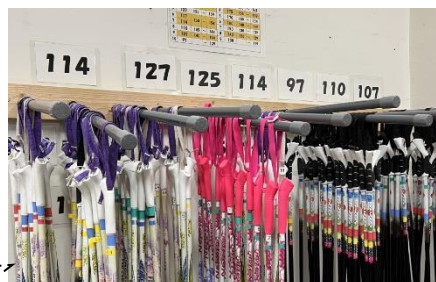
【活動時】

1. 集合場所（ボート庫）に集まり、職員を呼ぶ。
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あります。

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）

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。

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。

職員が説明

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. 活動終了後、貸出物品を返却し事務室へ帰着報告をする。

【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					