

活動プログラム	No.33	そり遊び	
期待される効果			
プログラム概要	そりで雪の上を滑り降り、冬ならではの遊びを存分に楽しむことができます。また、冬の冷たい空気を肌で感じ、スピードにのって滑る爽快感なども味わうことができます。		
対象	どなたでも可	人数	何人でも可
時期	積雪期（12月下旬～3月中旬頃）	場所	そり遊び場・キャンプ場など 数カ所あり
金額	無料	大人の人数	30人に2人以上 (斜面の上部に1人、下部に1人)

準備物	団体ごと	行動食、救急バッグ
	服装 個人装備	防寒着（スキーウェアや雨具）、ゴーグル、帽子、マフラーやネックウォーマー、水筒、替えの手袋
美方高原でレンタル可能な物		そり（最大2名まで乗ることができます。幼児用の小さい物もあり） スパッツ

活動のタイムスケジュール（例）

時間	運営	安全上のポイント
8:30	出発地にて確認事項 プログラム説明、そりの扱い方諸注意	持ち物や服装の確認、体調の確認
9:00	そりを渡した後に引率者先導のもと出発	
9:15	活動場所に到着 そりの乗り方と滑る際の最終確認 危険な場所の説明など 自由にそりで遊ぶ	引率者は斜面の上部と下部に配置し、滑る人と登る人がぶつかることがないように留意する ※滑るコースと登る道を決める ・破損しているそりは使用しない ・うつぶせや立った状態、大人の2人乗りはしない
12:00	施設到着 ふりかえり	人数確認、体調確認

補足ポイント

- 施設職員がそりの遊び方をレクチャーすることもできます。（その後の運営は引率者が指導や安全管理をお願いします。）
- 基本的には手軽に誰でも楽しめる活動ですが、自分たちで思い思いのコースをつくりあげることさらに充実感や達成感を味わうこともできます。
- 安全のため、そり遊びは決められた斜面で実施してください。

活動 プログラム	No.33	そり遊び
-------------	-------	------

予期されるリスク	リスクに対する対応
そり滑りのコースの確認	積雪状況の確認をする。また、コース上に危険な箇所はないか、倒木や落石の恐れがある場所があれば、事前に処理もしくは場所の変更をする。
衝突によるケガ	スピードに乗ったそりとの衝突事故を避けるため、滑るコースと斜面を登る道を分けること、指導者を各所に配置することなどが重要です。
低体温症やしもやけ、凍傷	必要十分な服装と、寒い時冷たい時の対処法を伝える。
天候不良	当日の天候や予測を確認し、著しく悪化する場合はプログラムの時間変更、もしくは中止する。
ケガ、体調不良	救急バッグを携帯し、応急手当の準備をする。事前の体調調査、当日の確認を行い、バックアップ体制を整えておく。

事前点検・準備事項
コース上は安全に滑られる状態か。
天候の情報を確認して、適切な対応をしたか。
参加者の年齢、人数、スタッフ数、体調面などの情報は入っているか。
運営方法やタイムスケジュールは明確で共有されているか。
施設準備物は使用可能な状態か。または数は揃っているか。
参加者もしくは団体への持ち物の伝達は行ったか。

活動時のインストラクション（必須事項）
そり滑りをするコースと斜面を登る道がきちんと分けられていること。
割れたそりでの怪我を防ぐため、ヒビや欠損のあるそりは使用しないこと。
衣服での体温調節を行うこと。
屋根下の落雪や木の周囲の穴等リスクの高い場所の説明をすうこと。
うつぶせ乗り、立ち乗り、大人の2人乗りは安全上行かせないこと。
雪目防止のためゴーグルやサングラスの装着させること。
ケガ防止のためにも、帽子やグローブを必ず装着して活動させること。