

活動プログラム	No.30 ゲレンデスキー		
期待される効果	 		
プログラム概要	ウインタースポーツの代名詞ゲレンデスキー。スキー場に出向きスキーインストラクターを講師で招き、指導を受けながら1日のレッスンでスキー初心者が初歩的な、止まる、まがる、滑るを習得することで自己肯定感を高めます。		
対象	小学生以上	人数	特になし
時期	積雪期（1月～3月上旬）	場所	おじろスキー場
金額	体験プログラム料金表参照	大人の人数	子ども10人1グループに1人

準備物	団体ごと	救急セット、携帯電話、行動食、班別名簿 スキー場リフト券、昼食、スキー場送迎バス各業者へ予約
	服装 個人装備	（帽子、スキーウェア、スキー手袋、ゴーグル ※有料レンタルの紹介あり） リュック、タオル、水筒
美方高原で レンタル可能な物		トランシーバー、長靴

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
8:15	自然の家をチャーターバスにて出発 （バスで約30分移動）	持ち物や服装の確認、体調チェック
9:00	おじろスキー場到着 集合 インストラクター紹介 レンタル受け取り	レンタルスキー開放強度確認
9:30	レッスン開始	水分補給、行動食
12:00	昼食	体調チェック
13:00	レッスン開始	レベルにあったゲレンデの選定
15:30	レッスン終了	体調チェック
16:30	施設到着	クールダウンストレッチ

補足ポイント

- レッスン前後にしっかりと体操を実施します。
- レンタル受け取りの際は、しっかりサイズや開放強度の確認を実施します。
- パトロールセンターの場所、スキー場の緊急連絡先を確認しておきます。
- 前日にスキー用具の説明を行う時間をとると効果的です。
- スキー実施を2日間にすることで、ほぼ全員がリフト乗車可能になります。

活動 プログラム	No.30	ゲレンデスキー
-------------	-------	---------

予期されるリスク	リスクに対する対応
骨折やねん挫などの怪我	スキー板の開放強度の確認やブーツの調整。またレッスン前にしっかり準備体操を行う。
脱水症状	冬季実施であるが、体全体を動かすスキーについては、塩分や十分な水分補給を促す。
低体温症	防寒着（スキーウエア、手袋）は、しっかりしたものか。また、発汗時、着替えなど持参交換。
雪目	ゴーグル、サングラスの徹底。
リフト乗降時の転倒落下	乗車時は、リフトスタッフのサポートが100%受けることが出来るが下りるときは、下りた場所が混雑し転倒の恐れがあるため、安全な待機場所まで誘導する。
頭部損傷	転倒時にそなえヘルメット及び帽子の着用
スキー場昼食アレルギー調整	事前にスキー場と、アレルギーについて情報を共有し対応する。
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。
その他のケガ、体調不良	救急バックを携帯し、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
スキー場はオープンしており十分な積雪があり安全に滑られる状態か。
スキー講師依頼の確認
各施設への連絡が出来ているか。（スキー場リフト券、昼食、レンタル、バスチャーター）
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）
インストラクターの指示をしっかりと聞き全員が把握する。
スキー、靴、ストックのサイズが身長にしっかりとマッチしているか。
スキーを履いたまま、あるいは片方のスキーを履いたままおきあがれるか。
雪目対策のため、活動中は必ずゴーグル、サングラスを着用する。
止まらない場合は、恐れずにお尻からしっかりとたおれる。
スキー靴での歩行練習。平地、下り坂はかかとから、上り坂はつま先から歩くようにする。
スキー、ストックは長いため持つての移動は周囲の環境を十分に考え配慮する。
転倒時ねん挫怪我等を防ぐためスキー板の開放強度、ブーツ調整はできているか。
レッスン前後にしっかりと体操を行う。