



活動プログラム	No.31 歩くスキー		
期待される効果	 		
プログラム概要	歩くスキーは、ゲレンデスキーとは異なり、軽くて歩きやすいスキーを用いるため、初めてでもすぐに歩け、また滑ることが出来ます。歩いたり滑ったりするだけでなく、基本をマスターすれば、自然観察、ツアーに出かけることもできます。		
対象	靴サイズ20cm～28cmまで	人数	40人
時期	積雪期（1月～3月上旬）	場所	自然の家グラウンド及び周辺
金額	※講師必要な場合は 体験プログラム料金表参照	大人の人数	子ども15人に1人

準備物	団体ごと	救急セット、携帯電話、行動食
	服装 個人装備	（帽子、スキーウェア、スキー手袋、ゴーグル ※レンタル紹介あり） リュック、タオル、水筒 日焼け止めなど
美方高原で レンタル可能な物		歩くスキーセット（板・靴・ストック）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	自然の家ホール棟内集合 歩くスキー道具の説明	持ち物や服装の確認、体調チェック
8:45	乾燥室にてスキーセット受け渡し スパッツ配布 着用	スキー・ストックの運び方説明理解 スキー靴での歩き方
9:30	フィールドへ移動 準備体操 歩く滑る練習	水分補給、行動食
12:00	昼食	体調チェック
13:00	平坦な場所から移動し雪上ツアーへ	レベルにあった班編成 ※グラウンド班ツアー班別行動 技術によりしっかり班別
15:00	施設到着 機材返却 ふりかえり	体調チェック ストレッチ
16:00	終了	

補足ポイント

- プログラム前後にしっかりと体操を実施してください。
- レンタル受け取りの際は、しっかりサイズ確認を行ってください。
- 現地講師を依頼しない場合は、必ずフィールドコースの確認をしておいてください。
- 足元の防寒対策として厚手の靴下をきます。
- 半日で行う場合は、ご相談ください。
- 習熟度が上がれば、自然観察やアニマルトレッキングなどの移動手段として使えます。

活動 プログラム	No.31	歩くスキー
-------------	-------	-------

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	歩くスキー前にしっかり準備体操を行う。
足元の防寒	歩く靴は、シューズタイプのため厚手の靴下で防寒対策を行う。また、靴紐をしっかりしめ、脱げないように対策する。
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（スキーウェア、手袋）は、しっかりしたものか。また、発汗をしないように衣服もしくは更衣をする。
雪目	ゴーグル、サングラスの徹底。
迷子・遭難	地図の配布や、先頭後方にスタッフを配置
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

施設周辺の案内や地図は最新の状態のものを使用しているか。
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）

インストラクターの指示をしっかり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。
スキーを履いたままこける練習を行う。止まらない場合は、恐れないでお尻からしっかりたおれる。
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。
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。
活動前後にしっかり体操を行う。