

雪中活動



雪中活動指導上の留意点

- 1 防寒着や手袋、帽子等の着用により、十分に防寒対策をする。
- 2 積雪量、雪質、地形等をよく把握し、活動に適した場所を選ぶ。
- 3 活動によっては、単独ではなく、グループ単位で行動する。
10人でグループを編成する。

国立那須甲子青少年自然の家



目次

○雪中活動

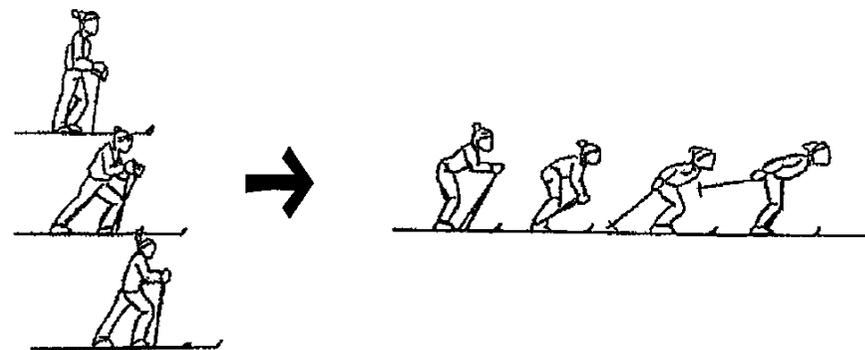
- ・ ネイチャースキー 1ページ
- ・ ネイチャースキーの履き方、脱ぎ方 2ページ
- ・ そりすべり 3ページ
- ・ かんじき・スノーシューハイキング 4ページ
- ・ かんじきの付け方 5ページ
- ・ スノーシューの履き方 6ページ
- ・ 雪上キャンプファイヤー 7ページ
- ・ 雪の工作 8ページ
- ・ 雪洞・かまくらづくり 9ページ

ネイチャースキー(歩くスキー)

| | |
|---------------|--|
| 活動の概要 | <p>“ネイチャースキー”とは、テレマークやクロスカントリー用のスキー板を使って、雪の中をツーリングして楽しむことです。ネイチャーウォッチングを楽しみながら森の中や雪原を自由にゆとりを持ってツーリングします。まるでハイキングのように冬のフィールドを楽しむことができるので、そのように呼ばれ始めたのかもしれませんが。</p> <p>ここ那須甲子では、4つのコースがあります。それぞれのコースの自然を楽しみながら散策してみてください。</p> <p>また、ゲレンデスキーの導入として活用することも効果的です。ネイチャースキーはあまり技術的な指導は必要なく、雪上でどんどん活動させることが上達のための最も良い方法です。</p> |
| 対象 | 小学生以上 |
| 準備物 | <p>利用団体：スキーウェア、手袋、帽子、ゴーグル等 自然の家：スキー、ストック、スキーブーツ、無線機</p> |
| 活動場所 | <p>○ブルーコース ハンディロード ～ かたらいの丘方面</p> <p>○レッドコース 営火場B ～ ハンディロード方面</p> <p>○オレンジコース ハンディロード ～ 雑木林 ～ ハンディロード</p> <p>○ピンクコース 石窯前 ～ 雑木林 ～ ウッドチップロード ～ つどいの広場</p> |
| 活動実施にあたっての留意点 | <ol style="list-style-type: none"> 1 自分の身長に合ったスキー、ストック、スキーブーツを選びます。(スキーは自分の身長より少し短いもの、ストックはおへその少し上あたりのもの) 2 準備運動を十分に行い、スキーの着脱の方法やストックの握り方をしっかり指導しましょう。 3 スキーは単独では行わず、必ずグループ単位で行動しましょう。 4 活動の際は、緊急連絡用に必ず無線機を携帯してください。(事務室で貸し出し) |

活動例

- 1 スキー用具に慣れるために、最初は平地で歩行の練習をします。歩行がうまくできるようになったら、両ストックを同時に突き放し、両スキーを滑らせて進む“推進滑走”を試みましょう。本館前や青コース(ハンディロード～かたらいの丘)がこの練習に最適です。
 ※スキー板裏の「うろこ」を踏みつけるようにして歩くと、後ろに滑らずうまく進めます。



- 2 スキー用具に慣れたら、少し長い距離を歩いてみてください。オレンジコースは、上りや下りがあるので、スキーの要領をつかみながら、自然観察を楽しむのに適しています。
- 3 滑ることに慣れたら、ピンクコースや自然の家周辺の起伏に富んだ林間を滑りながら散策を楽しみましょう。

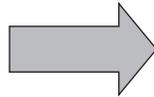


ネイチャースキーの履き方・脱ぎ方

履き方



ブーツの底についた雪を
ストックなどを利用して、
取り払います。

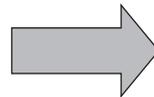


つま先にある「バー」をビ
ンディングの矢印部分に
合わせます。



合わせたら、軽くかかと
を上げながら、つま先を
下げ、ブーツをビンディ
ングに固定します。

脱ぎ方



ビンディングの先端部分
に、ストックの先を上から
押し当てながら、つま先
を上げます。

そりすべり

| | |
|---------------|---|
| 活動の概要 | 雪上遊びの中で、最も簡単に楽しめるプログラムです。貸し出し用のそりもあります。丈夫なビニル袋や段ボールなどでもそり遊びが楽しめます。 |
| 対象 | 未就学児以上 |
| 準備物 | 利用団体：防寒着、手袋、帽子、ゴーグル等 ビニル袋、ダンボール 自然の家：そり、長靴、無線機 |
| 活動場所 | ○C営火場 ○ワンパク広場 |
| 活動実施にあたっての留意点 | 1 準備運動を十分に行いましょう。 2 積雪量や地形等をよく把握し、活動に最も適した場所を選んでください。 (着雪の無いところ、ブッシュや切り株のあるところ、アイスパーンのところでは絶対にしない。) |

～活動例～

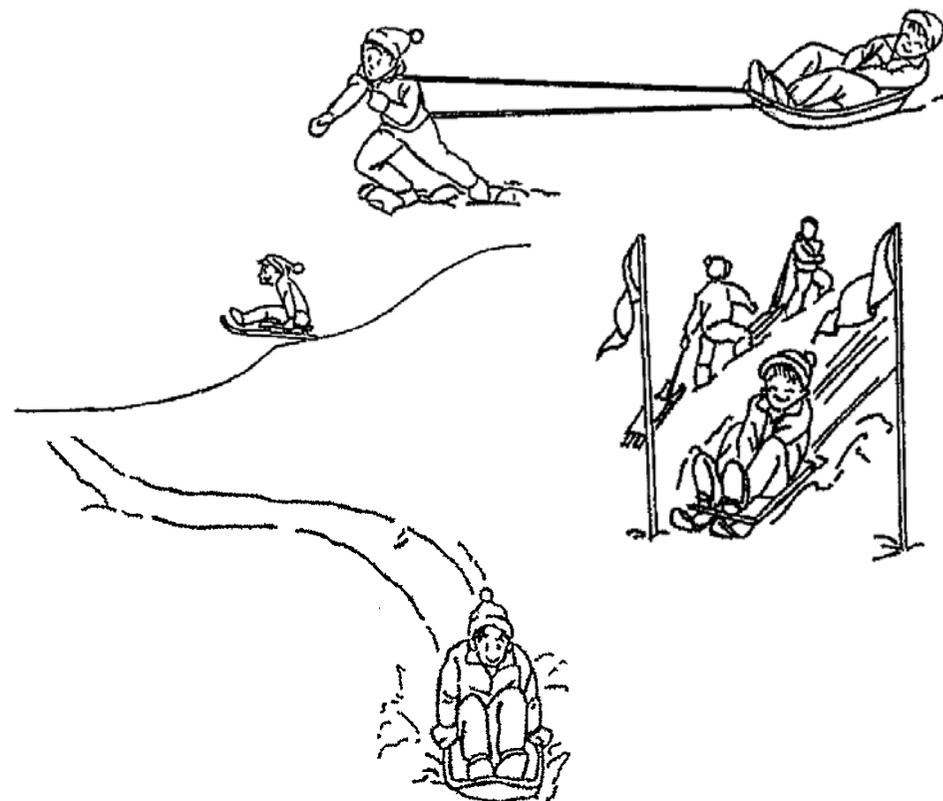
- 1 活動場所を選定します。(滑り終わるところは平坦なところを選ぶ。)



- 2 最初はコースの途中から滑り、慣れてきたら長い距離を滑るようにします。

3 ～楽しく遊ぶ工夫～

- ① 起伏に富んだコースを作りタイムを競います。
- ② 雪の中を滑るところや、平地で人を乗せて引っ張る部分を設定して、リレー形式で競争します。
- ③ 途中に小さなジャンプ台を作るなど、様々なバリエーションを楽しんでください。活動終了後には、使ったジャンプ台は崩しておいてください。



かんじき・スノーシューハイキング

| | |
|---------------|--|
| 活動の概要 | <p>長靴だけでは膝までもぐってしまうような深雪や林の中でも、かんじきやスノーシューを履けば自由に歩き回ることができます。雪国に住む人たちの知恵を体で感じてみましょう。</p> <p>また、森の中で動物の足跡をたどってみるなど、自由に自然散策を楽しんでみましょう。</p> |
| 対象 | 小学生以上 |
| 準備物 | <p>利用団体：防寒着、手袋、帽子、ゴーグル等</p> <p>自然の家：かんじき、スノーシュー、長靴、無線機</p> |
| 活動場所 | <p>○なすかしの森全体</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パノラマハイキングコース ・施設周辺の雑木林 <p>○赤面山登山コース（上級者専用）</p> |
| 活動実施にあたっての留意点 | <ol style="list-style-type: none"> 1 準備運動を十分に行いましょう。 2 平地で歩き方を練習してからハイキングを行います。 3 ひも（かんじき）や金属（スノーシュー）が外れてしまわないようにしっかりと結んでください（調節する）。 4 単独では行わず、必ずグループ単位で行いましょう。 5 活動の際は、緊急連絡用に必ず無線機を携帯してください。（事務室で貸し出し） |

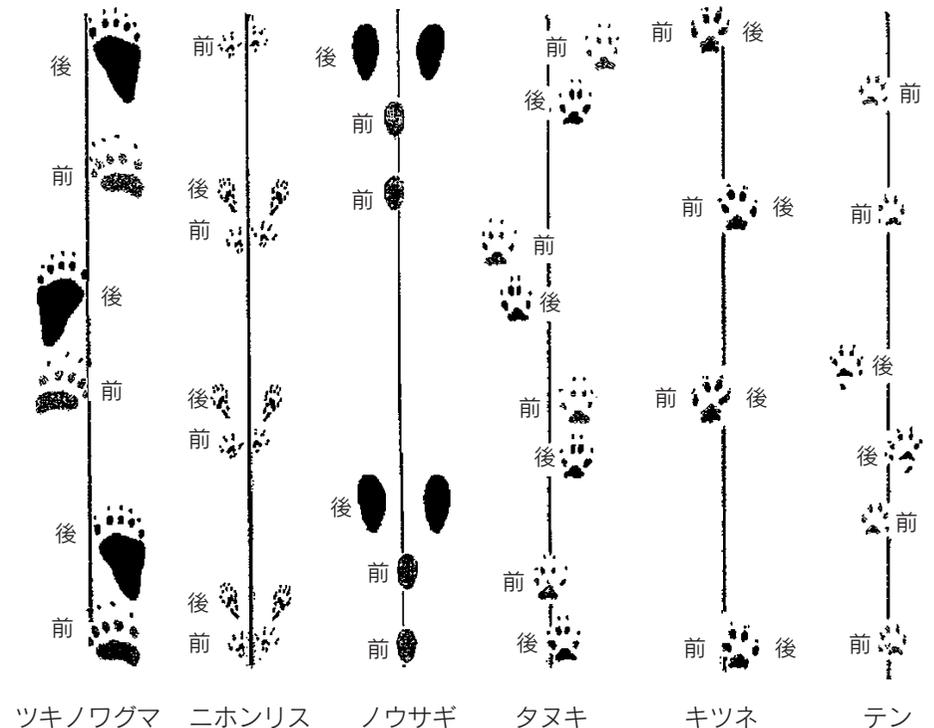
～活動例～

- 1 かんじきやスノーシューをつけて歩く場合は、普通より足を開いて左右のかんじき・スノーシューがぶつからないようにして、ひざを高く上げ雪面に対して垂直におろします。



- 2 野ウサギやキツネなど動物の足跡を追いながら雪山に住む動物の生態を学習しましょう。
- 3 宝探しや追跡ハイキングなどゲーム的な要素を取り入れるとおもしろいです。

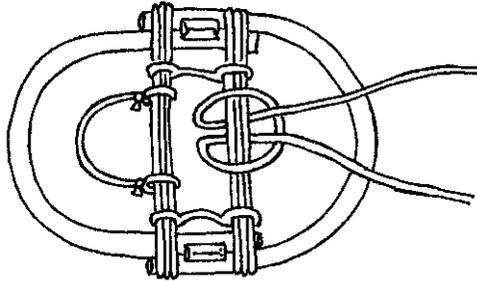
～動物の足跡～



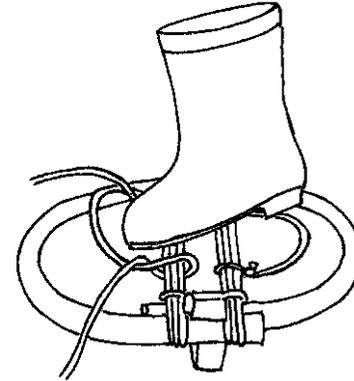
※キツネは、前足と後ろ足がほとんど重なっています。

かんじきの付け方

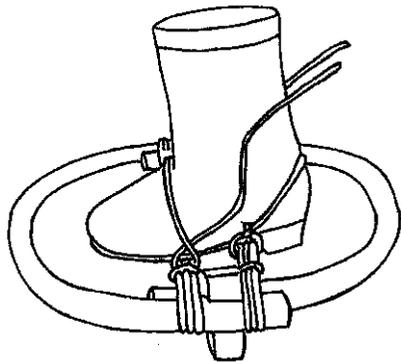
① 図のように、掛けひもを固定されているベルトに縛り付けます。



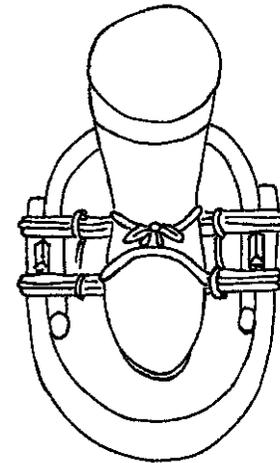
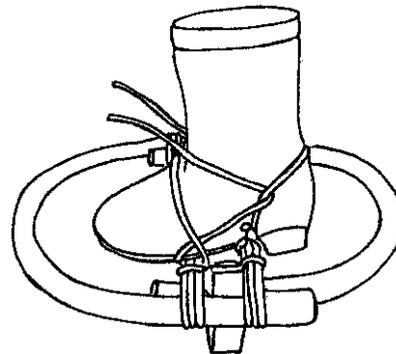
② ①で取り付けた掛けひもをゆるめ、その輪の中につま先を入れます。



③ つま先部分をしっかりと固定したら、掛けひもをかかとの部分のひもに外側から掛けます。



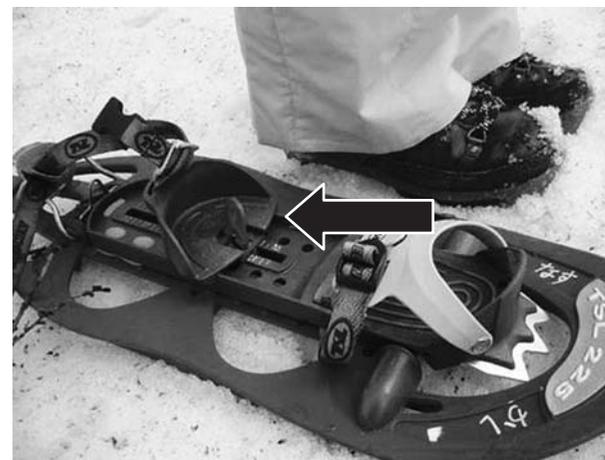
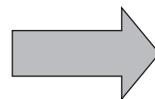
④ 掛けひもを足首前まで引っ張りしっかりと結んで、できあがりです。



スノーシューの履き方



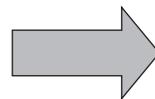
1 スノーシューの横に立ち、サイズを合わせます。



※ 矢印の部分を持ち上げて、かかとの部分を移動させます。
(移動が終わったら、矢印の部分を元に戻して固定してください。)



2 ベルトをしめます。



3 スノーシュー後部の矢印にあるロックをはずすと、かか上がります。

雪上キャンプファイヤー

| | |
|---------------|--|
| 活動の概要 | 雪の降る森の中で、キャンプファイヤーをやってみませんか。炎が雪の中で映え、降る雪がきらきらと輝く光景はとても幻想的で、忘れられない思い出の一つとなることでしょう。 |
| 対象 | どなたでも |
| 準備物 | 利用団体：薪、トーチ、灯油（全て売店で購入できます。） 新聞紙、マッチ、歌のCDやギターなど、 温かい飲み物、防寒着、手袋、帽子等 自然の家：営火台、消火用バケツ、ポータブルアンプ、 マイク、CDラジカセ等 |
| 活動場所 | ○営火場B |
| 活動実施にあたっての留意点 | 1 防寒着や手袋などで十分に防寒対策をしましょう。 2 寒さを防止するため、じっとしていなければならない儀式的なものはなるべく避け、体を動かすゲームやダンスを多く入れるよう工夫してください。 3 風呂はキャンプファイヤーが終わってから入ったほうが良いです。 4 温かい飲み物などを用意しておくとしりとりします。 |

～活動例～

1 点火

(1)トワリング(火のついたトーチ棒を振ること)などの演出の後に点火すると、オープニングとして効果的です。

(2)火は一気に燃え上がるように、薪の組み方、着火用の新聞紙や灯油の量を調節してください。

2 歌・ダンス・ゲーム

(1)はじめの段階で大きな声を出させ、恥ずかしさを取り除き場を盛り上げることが、エールマスター(進行役)に要求されます。歌やゲームのリード、あるいは話し方の上手なユーモアあふれる人間が適任です。

(2)歌はゲームは大きな声を出させるものと、体を動かすものとのバランスを考えてプログラムを構成してください。(同じ系統のものが続かないように)

～例1～指導者の歌った歌詞に呼応しながら続いて歌います。

「森のクマさん」「あの青い空のように」等

～例2～2チームに分けて異なる歌を同時に歌わせ、どちらが大きな声で歌えるかを競わせます。

「浦島太郎」と「もしもしかめよ」等

～例3～歌を歌いながら手足の動作を取り入れます。

「アブラハムには7人の子」「だいこん、にんじん、かぶら」

「花咲じいさん」等

～例4～いくつかのチームに分け、自分のパートになったら立って歌い、終わったら座ります。(歌のスピードを変えるなどの工夫をするとおもしろい)

「おおブレネリ」「おもちゃのチャチャチャ」等



(3)ダンスを歌やゲームの間に入れます。

～例1～フォークダンス

「ジェンカ」「オクラホマミキサー」「マイムマイム」等

～例2～レクリエーションダンス

流行の歌に簡単な振りをつけます。

3 エンディング

～例1～ファイヤーロード(両側に火のついたトーチを並べた道)をつくり、歌やBGMに合わせて退場します。

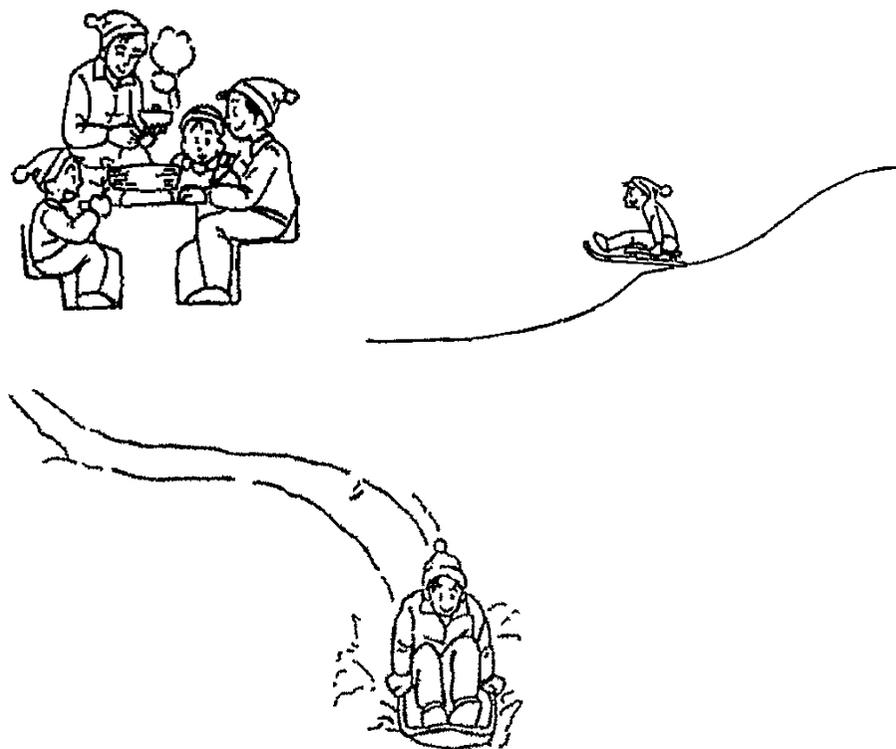
～例2～火を分火して、全員で火のついたトーチ棒を持って退場します。

雪の工作

| | |
|---------------|---|
| 活動の概要 | 雪を素材とした工作は、スコップ一つで自由にできます。雪の冷たさを肌で感じながら、彫ったり、つんだり、握ったり、いろいろなものを作ってみましょう。できれば、品評会をしてみましょう。 |
| 対象 | どなたでも |
| 準備物 | 利用団体：活動に必要な用具（スコップ、バケツ等） 防寒着、手袋（ゴム製の方が良いでしょう）、帽子等 自然の家：長靴、スノースコップ、スノーソー等 |
| 活動場所 | ○施設周辺 |
| 活動実施にあたっての留意点 | <ol style="list-style-type: none"> 1 防寒着や手袋などで十分に防寒対策をしましょう。 2 中途半端に終わらないように、雪質、子どもの能力、用具の数、時間等を十分に考慮して実施してください。 3 パウダースノーは工作に適さないので、事前に雪質を確認して水をまいておく等の工夫が必要です。 4 手袋の上に大きめのゴム製の手袋を付けると、手がぬれずに済みます。 |

2 ただ単に作るだけでなく、作ったものを利用して遊べるように工夫してみましょう。

- ① テーブルとイスを作っておやつやお弁当を食べる。
- ② 滑り台を作ってそり遊びに使う。
- ③ 雪洞を作ってかくれんぼをする。
- ④ 営火場の周りに雪の壁を作り、雪上キャンプファイヤーに利用する。
(火の明かりが雪で反射して、幻想的な雰囲気が演出できる。)



～活動例～

1 雪像づくり

数人のグループごとに制作して品評会をしたり、シンボルとして全員で大きなものを作ったりすることによって連帯感がいっそう深まります。絵の具を使って色を付けてもおもしろいです。



雪洞・かまくらづくり

| | |
|---------------|--|
| 活動の概要 | 雪洞やかまくら作りを通して協力心を養うとともに、完成の喜びを味わうことができます。また、雪洞、かまくらは保温性が高く、中での遊びや生活は子どもたちに新鮮な体験を与えることができます。 |
| 対象 | どなたでも |
| 準備物 | 利用団体：活動に必要な用具（シートやウレタンマット） 防寒着、手袋（ゴム製のものが多い） 帽子等 自然の家：長靴、スノースコップ、スノーソー等 |
| 活動場所 | ○施設周辺 |
| 活動実施にあたっての留意点 | <ol style="list-style-type: none"> 1 防寒着や手袋などで十分に防寒対策をしましょう。 2 かまくらは雪を集めて作るので、積雪は50cm程度あればよいが、雪洞は2mくらい必要なため場所の選定をしてください。 3 大きさは、一人200cm×50cmの割合で作り、4人用であれば2m四方の広さが必要です。 4 雪洞・かまくら内には、つぶれたときの脱出用にスノースコップやスノーソーを必ず置いてください。 5 暴風壁を入り口から2～3m離して作ると良いです。 6 手袋の上に大きめのゴム製の手袋をつけると、手がぬれずに済みます。 |

～制作手順～

- 1 大きさは3～4人用が適当である。外壁を含めた敷地を全員でよく踏み固めます。(壁の厚さは30～50cmあればよい。)



- 2 周りから雪を集めながら踏み固め、天井の最も高い部分が150cm低い部分が120cm程度になるまで踏み固めながら雪を積み上げていきます。(かまくらの場合)

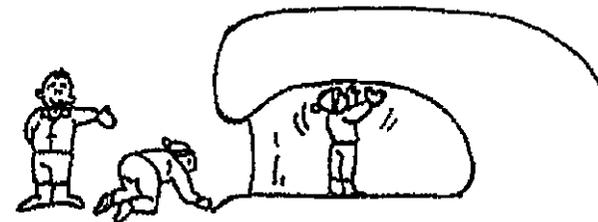


- 3 入り口(大きさは直径50cm程度)を風下に作り、中を掘り出します。内部に行くに従って穴の大きさを広げていき、目標の広さにしていきます。



- 4 穴を掘る班と、掘り出した雪を運搬する班に分かれて効率的に行いましょう。(掘る人と運ぶ人を交代する)
雪はシートに乗せて運び出したり、穴の外に斜面を作ってシートを敷いて滑り落とすと効果的です。

- 5 内部は水滴が落ちないように、天井をできるだけ滑らかにしてドーム状に仕上げます。



- 6 床面を平らにして十分固める。ウレタンマットを敷いたり、入り口にシートを下げたりするなどして保温をよくするといいでしょう。

- 7 さらに快適な空間にするため、入り口付近の内側の床面を30～40cm掘り下げた部分を作ると、くつの脱着が楽になり防寒の役目も果たします。

- 8 通常空気穴は必要ないが、雪洞・かまくら内で火を使う場合には、換気用の小さな穴を開けておく必要があります。

