

(2) ①スノーシューハイキング

概要	スノーシューは長靴だけでは膝まで潜ってしまうような深雪の中でも、自由に歩き回ることができるように考案された歩行道具です。これを足に装着して積雪のフィールドをハイキングします。スノーシューは、操作が容易であり初心者でも積雪で起伏のある林間を歩くことが可能です。森の中で動物の足跡をたどるなど、自然観察を兼ねたハイキングを楽しむことができます。			
ねらい	・ ウィンタースポーツとして、無理せずに体力の向上を図ることができます。 ・ 冬ならではの自然に触れ合うことができます。			
条件	対象	小学生以上	人数	100名程度
	時期	12月～3月（積雪時）	実施の判断	雨天や強風時は中止
準備物	自然の家		団体	個人
	☐ 無線機、トランシーバー ☐ スノーシュー ☐ ストック		☐ 救急セット ☐ トランシーバー用電池 （単三電池3本／1台）	☐ スキーウェア ☐ グローブ ☐ ゴーグル ☐ 帽子
活動の流れ （2～3時間）	【準備】 ・ 実地踏査をして、コース（であいの小径コース、わくわくひろばコース）、所要時間、危険箇所、疲労度等を確認してください。 ・ 団体引率者間での役割分担や参加者への事前指導の徹底をします。 【活動】 ・ スノーシューの装着方法と返却方法を確認します。 ・ 歩き方と活動中の安全管理上の注意事項を確認します。 ・ 活動を開始します。 ＜活動例＞ ・ 平地で歩行練習をします。 ＜歩き方のコツ＞ ・ スノーシューを装着して歩行する際は、普通より足を開いて左右のスノーシューがぶつからないようにします。膝を高く上げ、雪面に対して垂直にスノーシューを下ろして歩行します。 ・ コースから少し離れて森の中を自由に散策しながら、野ウサギやキツネなどの動物の足跡を追って、雪山に住む動物の生態を学ぶことができます。 【実施後】 ・ スノーシューの雪を落とします。 ・ スノーシューを専用のフックに戻します。			
安全管理 留意事項	・ スノーシューは体重別に合ったサイズ（特大、大、小、特小）を選んでください。 ・ 歩行中にスノーシューの留め金が外れないように調整し、しっかりと固定してください。 ・ 単独ではなく、必ずグループ単位で行動してください。 ・ 活動の際は、緊急連絡用に必ず事務室で貸与された無線機を携帯し、いつでも連絡が取れるよう、カバンの中に仕舞わず肩から掛けて使用してください。			