

# スノーシュー 指導者チェックシート

## 1 事前打合せ

- 事前打合せに来所した際に、ネイパル団体対応職員との打合せ
  - (1) スノーシューで歩くコースの設定
  - (2) 緊急車両・安全対策についての確認
    - ・緊急連絡先手順の確認
- スノーシューの貸出対応についての確認
  - ※事前に実施人数の確認（年齢・学年・足のサイズを含めた体の大きさも含む）などをしておくと、当日の貸出がスムーズに進みます。
- スノーシューで歩くコースの実地踏査
  - (1) 目印にするポイントや危険箇所の確認
- 実地踏査を元に、引率・指導者間での再度打合せ
  - (1) 目印にするポイントの職員配置や緊急車両の対応についての確認
  - (2) 活動時に必要な資料や物品の確認

## 2 準備について

- 服装・持ち物の確認
  - ・防寒着（帽子、手袋、スキーウェア上下、ネックウォーマーなど）の着用
  - ・非常時（飲み物・携帯非常食・タオル等）の準備
  - ・個人で必要なもの（雪目対策用のゴーグル・目薬等の薬品類、日焼け止めなど）の準備
- ネイパル貸出物の確認
  - ・スノーシュー（85足）
  - ・ゴーグル（10個）
- 緊急時の準備は万全か
  - ・指導者（引率者）は携帯電話またはトランシーバーなどの連絡機器を携帯したか
  - ※トランシーバー（7台）については、ネイパルのものを貸出することが可能です。  
トランシーバーを使用する際は、1台につき単3電池×3本を団体でご用意願います。
  - ・簡易処置を行える救急セットの有無

## 3 中止判断（活動1～2時間前）

- 大雨、洪水、大雪、暴風、暴風雪警報または注意報の確認
- 視界不良（周囲20メートル先が全く見えない状態）になっていないか確認
- 天候、天気予報で判断に迷った時は、グループリーダー、社会教育主幹、所長へ相談

## 4 確認事項および指導ポイント

### 《実施上の確認事項》

- 天候や活動状況を考慮し、事前に設定したコースで行えるか確認
  - (1) コース上の氷塊や倒木などの危険物チェックおよび除去
  - (2) コース周辺の自然環境のチェック
- 活動の際の待機場所の設定および周知
  - ※待機場所の設定については、団体対応職員と協議して設定する。

- コースを変更する場合は、団体対応職員へ連絡
- 団体対応職員から全施設職員へ周知

#### 《指導のポイント》

- スノーシューの貸出
    - ※貸出はネパール職員が立会い、スノーシューを貸出
  - 貸出した用具に破損がないか確認
  - スノーシューが自分の体に適しているかチェック
    - ・装着後、周辺場所や雪面を歩いてみて、きちんと装着できているか確認する。
  - スノーシューの使用方法的説明
    - ・スノーシューの装着の仕方
  - スノーシューの歩き方の説明
    - ・歩き方について
  - 活動終了後についての事前説明
    - ・スノーシューの片付け方
- ※乾燥室での乾燥の仕方およびケースへの返還の仕方について説明します。  
※スノーシューはサイズごとの数に限りがあるため、参加者の身体より大きいものになることがあります。

#### 5 活動終了後について

- 参加者に体調不良者、けが人などがいないか確認
- 貸出物に破損がないかおよび紛失の確認
- 活動時に事故や危険箇所を発見した場合は、ネパール団体対応職員へ報告
- 貸出物の返却（貸出数と返却数が一致しているか確認）
- 落とし物がないか確認

#### 6 その他活動実施上の留意点

- ・ストレッチは十分に実施する。（捻挫予防：足首、手首などの関節部分を中心に行う）
- ・スノーシューを履いて歩くと、体温が上昇するために、体温調整が必要となる。  
※暑い時は、着ているものを一枚脱ぐ、走行前に少し脱いでおくのも可
- ・水分をこまめにとる。（体の水分が奪われる）※長い距離を歩く場合
- ・指導者（引率者）は、スノーシューで歩くコースの確認、および参加者の実態に即したプログラムであるか確認する上で、事前の下見や打合せなどの配慮が必要である。
- ・活動中は、参加者間の距離を十分に空けて保ち、スノーシューによる怪我や衝突や転倒等の事故が起きた場合などの二次災害防止に努め、指導者（引率者）間の連携を密にする必要がある。
- ・活動中に天候状況が悪くなった場合は無理をせず、活動を継続するか他の引率者や団体対応職員と協議し、判断することが望ましい。
- ・活動中に出了たゴミについては、団体でお持ち帰りください。