

# 歩くスキー 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) 歩くスキーコースの設定
    - (2) 緊急時の対応・安全管理について
      - ・緊急連絡先手順の確認
      - ・簡易救急処置の準備について確認
    - (3) スキー靴の貸出対応についての確認
- ※事前に参加者のサイズを確認しておくこと当日の貸出がスムーズに進みます。

## 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
    - ・個人に必要なもの（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
    - ・歩くスキーセット（100セット）
    - ・歩くスキー用シューズ（19 cm～28 cmまで）
    - ・ゴーグル（10個）
- ※数に限りがあるため、個人で用意できる場合は各自で用意をお願いします。
- 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》

### □ スキー用具の貸出

※貸出はネイパル職員が立ち会い、スキー板・ストック・スキー靴の3つを貸出。

### □ 貸出した用具に破損がないか確認

### □ スキー板の長さが適しているかチェック

※自分の身長+20~30 cm程のもので、手を伸ばしてつかめる長さが最適。

### □ ストックの高さが適しているかチェック

※ストックを逆さにして垂直に立て、リングが脇の下ぐらいいに来る高さが最適。

### □ スキー靴の大きさが適しているか（遊びが多すぎず、ゆとりがあるものが最適）

### □ スキー用具の説明

- スキー板の設置の仕方および外し方の説明
- ストックを使用する上での注意事項

### □ 歩くスキーの歩き方の説明

- ストックの使い方
- 滑り方について

### □ 活動終了後についての事前説明

- スキー板、ストック、スキー靴の片付け方

※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。

※歩くスキー用のシューズ、ストック、歩くスキー板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やけが人などがいないか確認

### □ 貸出物の破損および紛失の確認

### □ 貸出物の返却（貸出数と返却数が一致しているか確認）

### □ 活動時に事故や危険箇所を発見した場合はネイパル団体対応職員へ報告

### □ 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）
- 指導者（引率者）は、スキー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（約スキー板2枚分）保ち、スキー用具による怪我や衝突など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。
- 活動中に出たゴミについては、団体でお持ち帰りください。