

歩くスキー

- 1 活動概要 歩くスキーは、あまり高度な技術を必要としないので、誰でも気軽に取り組むことができます。歩くスキーに慣れてきたら、自然の家の周辺を歩いてみましょう。時には、野生の動物との出会いや素晴らしい冬景色を満喫でき、思いがけない新鮮な感動を得ることもあるでしょう。
- 2 活動時期 1月～2月（降雪の状況しだいに変更があります）
- 3 活動場所 自然の家敷地内、周辺（サッカー場、パークゴルフ場）、出合いの森
①運動広場コース ②サッカー場コース ③パークゴルフ場コース
④出合いの森Aコース ⑤出合いの森Bコース ⑥里見が丘コース
- 4 所要時間 2～6時間
- 5 準備 利用団体：歩くスキーに適した服装
自然の家：歩くスキー、くつ、ストック、スパッツ
- 6 活動内容
 - ①活動前に
 - ・申込みの時にくつのサイズの一覧を提出する（サイズ表は別紙）
 - ・活動のコースを決める
 - ②道具の受け取り
 - ・くつ、スパッツを乾燥室で、スキー、ストックは物品庫で受け取る。
 - ③基礎編
ア運動広場、サッカー場、パークゴルフ場で
 - ・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。スキーを滑らせながら一歩一歩、ストックも交互に使いながら歩行します。
 - ・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してみます。イ環境学習の森周辺、運動広場、サッカー場で
 - ・スキー用具に慣れたら、今度は少し長い距離を歩いてみます。環境学の森周辺は、わずかな登り・下りがあるので、楽しみながらスキーの要領をつかむのに適しています。
 - ④応用編
ウ出合いの森で
 - ・滑ることに慣れたら、出合いの森の起伏に富んだ色々なコースを選んで滑ってみます。
 - ⑤後かたづけ
 - ・指導員立ち会いのもと、スパッツを乾燥室、スキー、ストックは物品庫に返します。