

No.5-(2)

## 子どもの村 活動プログラム

## 歩くスキー

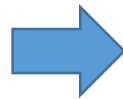
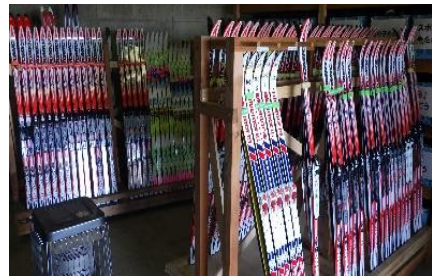
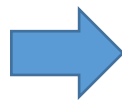


所要時間	2～3時間	活動場所	村内
活動人数	80名程度	所員の説明	有
時期	積雪時		
準備物	防寒具、水筒		
貸出物品	クロスカントリースキー用具一式、スパッツ		
概要	クロスカントリー用のスキーをはいて、所内やその周辺を滑走する。		
特記事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動開始予定時刻の15分前までに、作業場にて担当所員と最終打ち合わせを行ってください。</li> <li>・集合場所は、作業場です。靴のサイズ合わせ等を行います。</li> <li>・スキー用具一式の貸し出し、返却は乾燥室2、又は作業場で行います。          〈貸出用具のサイズについて〉         <ul style="list-style-type: none"> <li>○スキー板 … 140cm～180cm (身長と同じ長さ)</li> <li>○ストック … 90cm～140cm (身長-40cmほど)</li> <li>○スキー靴 … 18.5cm～28.5cm</li> </ul> </li> <li>・安全のため、活動中は必ず帽子を着用してください。</li> <li>・引率者は、担当所員の説明をもとに、靴やスキー板の着脱等の補助や安全管理を行ってください。</li> </ul>		

## 歩くスキー

- (1) 集合・説明  
作業場にグループごとに集まり、担当所員の説明を聞く。
- (2) 活動開始  
① スキー用具一式(スキー板・ストック・スキー靴)の貸し出しとサイズ合わせをする。(作業場)  
※ スキー板とストックのバンドは失くさないようにポケットに入れる。  
② 多目的広場へ移動し、滑走の仕方や安全面についての説明を聞く。  
③ スキー板を履き、村内で歩いたり、滑ったりする。  
※ 引率者は、担当所員の説明をもとに、靴やスキー板の着脱等の補助や安全管理を行う。
- (3) 片付け  
・ スキー板、ストックに付いた雪を除き、バンドでとめて返却する。  
・ スキー靴は、棚に返却する。  
※ 返却場所は、乾燥室2  
※ 用具の破損があった場合は、担当所員に報告する。  
※ その他、担当所員の指示に従い片付けを行う。

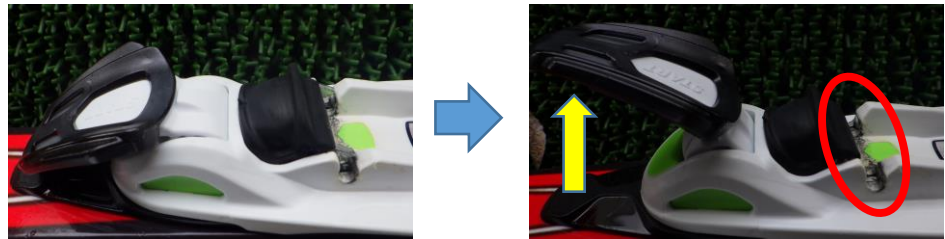
## 活動内容



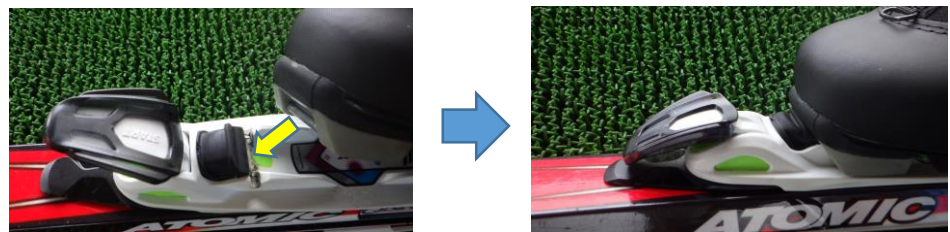
## 歩くスキー

〈スキーの着脱の仕方〉

1. ビンディングのつまみを引き上げると、溝が見える。



2. 溝に、靴のつま先の金具をはめ込み、つまみを下げて装着完了。  
※詰まった雪を落としてから履くこと。



3. 外すときは、つまみを上げ、溝からつま先の金具を外す。

## 活動内容

※ビンディングの種類によって、扱い方が違うものがある。(下の写真)  
○押すと溝が見える。つま先の金具をはめ込み、指を離す。

