

## スノーシュー（かんじき）ハイキング

スノーシューをはいて、雪に覆われた森や野山を歩きます。静かで眠っているような冬の森ですが、実は動植物は生きているのです。木々の冬芽、動物の足跡、鳥の姿や鳴き声など、多くの命を身近で感じることができます。

（ねらい）

- 冬の自然を肌で感じ、その素晴らしさや雪と親しむ楽しさを知る。
- 体験活動を通して、互いを思いやり協力し合ったりする。

### 1. 実施期間

1月から3月まで実施することができます。（降雪状況により）

### 2. 実施場所と所要時間

- ・ショート（エリア）（1時間から2時間） 山の家HP上にコース図あり。
- ・ミドル（エリア）（2時間から3時間） 山の家HP上にコース図あり。
- ・ロング（コース）（2時間から4時間） 山の家HP上にコース図あり。

\*上記の所要時間には準備、片付け等を含みます。

\*コースには標識看板を付けていますが、実施前に必ず下見を行ってください。

### 3. 服装の準備

- ・防水、防風性の強いもの
- ・重ね着をして、暑い場合は脱ぐ
- ・汗をかいても冷えない素材
- ・帽子や耳あて
- ・手袋（グレンデスキー用も可）
- ・スパッツ（深雪を歩く場合）
- ・汗拭きタオル、背中にタオルなど
- ・換えの手袋や水筒など



### 4. 実施の概要

○当日まで

下見（コース・所要時間・休憩場所・危険箇所等の確認）

指導体制の確認・事前指導（服装や持ち物、注意事項等）

○当日

服装・持ち物等の確認、注意事項等の指導や健康チェック、無線機の貸出（山の家事務室）

## ○活動の流れ

集合→スノーシュー・かんじきの受取（乾燥室）→屋外ステージ・くわの実広場・入り口前広場などへ移動→出発→ゴール→道具返却

## 5. 道具の準備

始めに乾燥室に行きます。乾燥室の奥にあるスノーシューを持ってスタート場所へ移動します。歩くスキーの貸出しと重ならなければ(在庫があれば)、ストックの貸出しも可能です。その場合は、必ず山の家職員にご相談ください。



## ○スノーシューの装着

①スノーシューの左右を確認



②バンド（前・後）を緩め、つま先を入れる



③バンドの両端を引いて締める



④後ろの締め具を引いて、かかとを固定する



\*余ったバンドは両端の金具で止めたり結んだりして歩行の邪魔にならないようにしてください。  
\*スノーシュー（かんじき）の装着は雪上で行います。靴の裏や締め具の雪を落としてから装着してください。

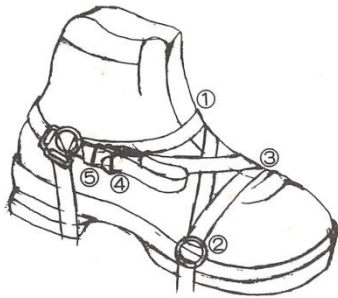
## 6. 道具の片付け

(ア) ハイキング終了地点でスノーシュー（かんじき）をはずし、付いている雪をきれいに取り除きます。

(イ) 乾燥室へ行き、スノーシューを元の場所に戻します。

\*破損や不具合があった場合には、速やかに山の家職員にお伝えください。

## 7. かんじきもあります



### かんじきの装着

- 外側に長バンドが来るように左右に並べる。
- 靴の大きさにあわせてかかとバンドを調節する。
- 長バンドを前に巻いて①の丸カンに通す。
- ②、③の丸カンに通したバンドを④の留具で締める。
- バンドを留具の上の穴を通し⑤の角カンで折返し、再び留具の上の穴を通す（緩み止め）。

冬の自然を大いに感じてください。心地よい汗をかきましょう。

