

# 歩 く ス キ ー

歩くスキーのスキー板は、細く長く踵が固定されていないので、平地はもちろん雪の中でも容易に活動することができます。また、板の裏の真ん中にうろこ状の滑り止めがあるのも特徴の一つです。滑るだけではなく、歩くことや、斜面を登ることも楽しめる、自由度の高いスキーです。夏は笹などの草が生い茂り中に入ることのできない森でも、冬はそれを雪が覆い尽くすので、歩くスキーを使って冬の自然を肌で感じることができます。鳥のさえずりを聞いたり動物の足跡を探したり、木の冬芽を観察するなど、日常では味わえない体験をすることができます。

## 1. 実施場所

- ・エゾリスコース（約3km） 初級者向け 2時間半～3時間
- ・ノウサギコース（約6km） 中級者向け 3時間～4時間

## 2. 活動の準備

- ・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



## 3. 実施の概要

### ○当日まで

下見（道具の受取方法の確認、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）  
使用する靴のサイズ・ストック・スキーの長さを事前に確認しておく。

### ○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（多目的ホール）→スキー靴、ストックの受取（乾燥室）→歩くスキーの受取（半地下炊事場）→風のはらっぱ等（どんぐり広場）へ移動→スキー着脱→準備体操→練習→出発→ゴール→道具返却

#### 4. 道具の準備

##### ○スキー靴とストック（乾燥室）

始めにスキー靴とストックを選びます。厚手の靴下をはくので、スキー靴のサイズは「普段の靴のサイズ+0.5~1cm」くらいのものを選びます。スキー靴をはいたら、その場所に自分の上靴を置いてください。



ストックは乾燥室の壁にかけてあります。写真のようにストックを持った時に、腕と地面が水平よりはグリップの方が上向きの方が押す時に楽です。



##### ストック



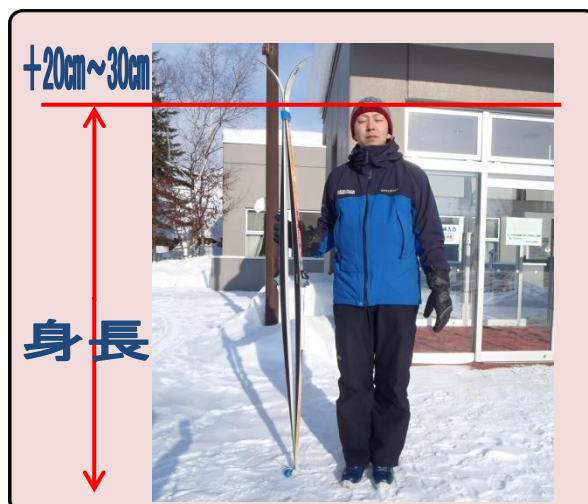
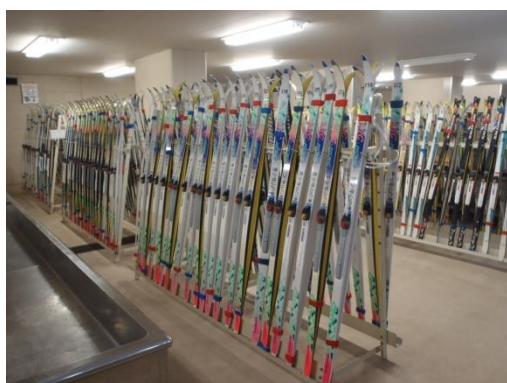
ストックの先はとがっています。持ち運びに注意し、床等をつかないようにしましょう。

(脇の下~肩の高さぐらいの長さ)

##### ○スキー板

スキー板は半地下炊事場に長さごとに立てかけてあります。自分の身長+20cm~30cm位を目安に選んでください。スキーを持って風のはらっぱ（どんぐり広場）へ移動し、その後スキーを装着します。

(半地下炊事場)



## 5. スキーの着脱

### ○装着の仕方

ピンをつま先の締め具に合わせ、かかとを上げつま先で「カチッ」と音がするまで踏み込んでください。



### ○スキーの外し方

ストックの先で締め具のくぼみを押します。



\*ピンや締め具に雪が付いていると、なかなかうまく装着できません。

\*ストックの持ち方はグレンデスキーと同じです。

## 6. 道具の片付け

(ア) コースから帰ってきたらどんぐり広場や団体入口前でスキーをはずし、スキーや靴、身体に付いている雪を落とします。

(イ) スキーを持って、半地下炊事場へ向かいます。

(ウ) スキーは長さを確認し、指定の棚に戻します。

(エ) スキーを戻したら乾燥室へ行き、ストックとスキー靴に戻します。

## 7. お願い

○歩くスキーの靴はひも靴です。したがって、靴ひもを結べないとその後の活動に大きな支障をきたします。また、靴ひもをしっかり結ぶことで、けがを防止し、スキー技術の向上を図ることができます。事前に靴ひもを結ぶ練習をしてください。

○グレンデスキーとは違い板にエッジがないため、大半の方が操作に苦戦します。風のはらっぱ等で、「歩く」「滑る」「止まる」「曲がる」「転ぶ」等の練習をしてから、コースに出ることをお勧めします。

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。

