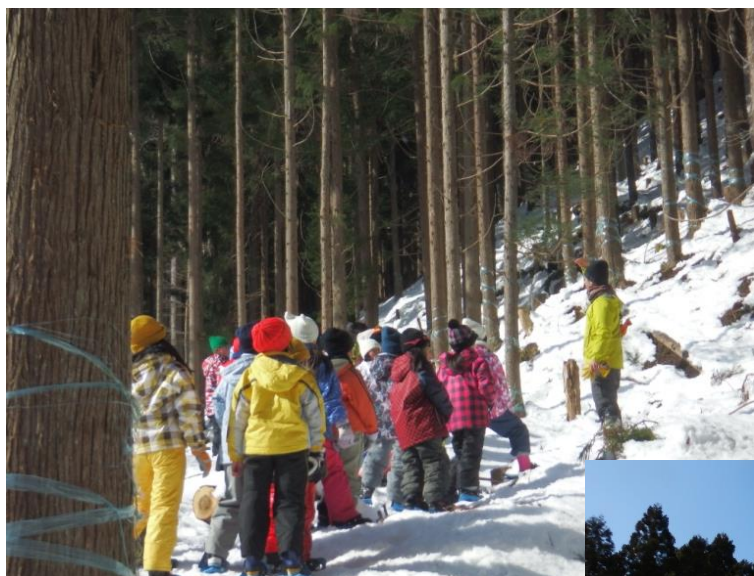
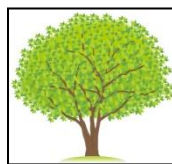


スノーシュートレッキング



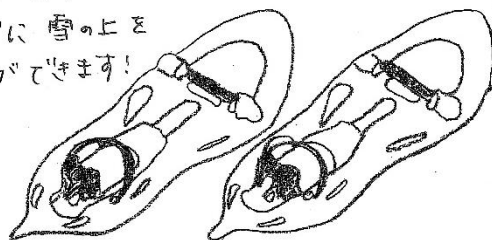
活動場所	自然の家周辺	自然の家に あるもの	無線、スノーシュー
所要時間	1. 5 時間～ 2 時間	利用者で 用意するもの	なし
人 数	3 クラス程度	活動時の服装	スキー用手袋、帽子、スキーウェア、スノー ブーツまたは長靴

長靴やスノーブーツで雪の上を歩くと、深く足が埋まりうまく歩くことができません。しかし、スノーシューを履いて歩くと雪の上でも足が埋まりにくく、歩きやすくなります。冬の森を歩くなかで樹木の観察や動物の残したフィールドサインを観察することができます。

スノーシュートレッキング

まほうのくつ“スノーシュー”をはいて、
冬の森をたんけんしよう！

☆ スノーシューをはいと、
しず“ます”に雪の上を
歩くことができます！



▲ 3種類のサイズがあります。
自分にあったものを使いましょう。

くつの上から
はきます。



☆ 赤いリボンのついたぼうしは、
おもしろいものがある あいず”です。
観察してみましょう。

スノーシューのはき方

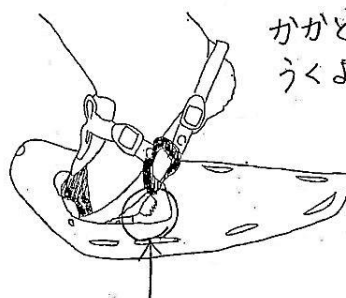
はけたら、はすれないか
かくにんしましょう。

先まで入れます。



ひもはぎゅっときつく
しめます。

☆ 雪の上をしず“ます”歩く 感かくを
楽しめよう。



かかとほ
うくようになっています。

▲ ギザギザの金ぞくがあります。
気をつけましょう。

とくに大切なこと

- ①スノーシューを履くときは脱げないようにベルトをしっかりと締めましょう。
- ②スノーシューをつけて歩くときは、前の人と少し離れて歩きましょう。
- ③木に積もった雪が落ちてくることがあります。上にも気をつけて歩きましょう。
- ④ベルトを全部ゆるめ、まとめてきれいに片付けましょう。

1. 学習内容

めざすもの（評価）	関連教科	学び（単元）
・自然のすばらしさや不思議さを感じ取り、自然や動物を大切にすることができる。	道徳	「自然愛護」
・雪上を歩くことで、動植物や水資源について関心をもち、課題を見つけ自ら研究したことを発信することができる。	総合的な学習	「環境」
・雪上でスノーシューを履き、バランスをとる動き、体を移動する動きをすることができる。	体育	「体づくり運動」

2. ポイント

ア) 活動前

- ・当日スノーシューを履くのはとても時間がかかるので事前に履き方を学習することが望ましい。当日の時間短縮になる（貸し出し可能）。
- ・帽子と手袋は必要。必ず着用させる。また活動はスノーブーツまたは長靴で行う。
- ・安全確保のため、15人程度に対し1人の指導者を付けて活動を行う。
- ・スノーシューはコンテナに入れ、南玄関前に用意。自分の靴にあったサイズのものを使用するよう指導する（サイズは小・中・大）。
- ・スノーシューを履く際は指導者がサポートし、しっかり履くように指導し、確認する（履き方は次頁を参考）。

イ) 活動中

- ・適時人数確認を行う。
- ・スキーを行うエリアをスノーシューで歩くことは禁止（コースに穴があく為）。スキーのエリア付近では注意喚起すること。
- ・森の中に入る場合は、木から雪が落ちてくる場合があるので、頭上にも注意するよう指導する。危険な箇所は指導者が誘導する。
- ・活動中スノーシューが脱げた場合はその都度履きなおして安全確保する。また、履き直すことを指導者が伝える。

ウ) 活動後

- ・スノーシューを返却する際は、ベルトを全て緩めさせる。
- ・スノーシューを返却する際は、左右の番号が揃っていることを確認する。雪を落としてから左右2つ合わせてゴムバンドで留め、番号ごとにコンテナに返却する。
- ・コンテナに書かれた番号とスノーシューの番号が一致しているか指導者で最終確認する。
- ・濡れたスキーウェアや手袋、帽子などは乾燥室で乾かすことができる。ハンガーが足りない場合は、個人で用意する（100本程度在庫あり）。

3. 安全対策について

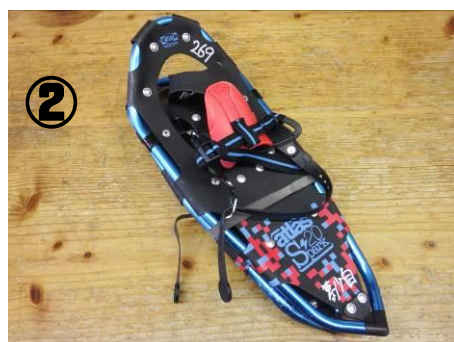
--

スノーシューは2種類ありますが、はき方は2種類とも同じです

①かかとがぬののベルトのもの



②かかとがゴムのベルトのもの



〔スノーシューのはき方〕



バックルが外がわ(小指のほう)に来るようにはきます。

バックル



足先をおくまで入れて、かかと、足の前がわの順にベルトをしめる。
活動中に取れるときけんなのでしっかりと締めましょう。



ゴムなので少し強めにとめます。



ベルトのあまったところはとめ具でとめます。



川雲安

★安曇川の奥の山を見ながら、
開伐の必要性などについて
話合っています。



炊事棟

實習棟

☆モミジの木に雪が積もり、とてもきれいです。

恒水區

正面玄関

枕木広場

▲屋根から落ちてくる
雪には注意してください。

▲ニニニ
スーシ
履きます

鐵塔

不仲場

利用工

スチール

スノーシューを革命で
入らないうでください。

▲倒木の可能性があるため、立ち入り禁止です。

▲ お墓は雪で埋もれている
場合もあります。
女ち入らないようにして
ください。

葛川にいる動物の足あとと例(実さいの大きさ)

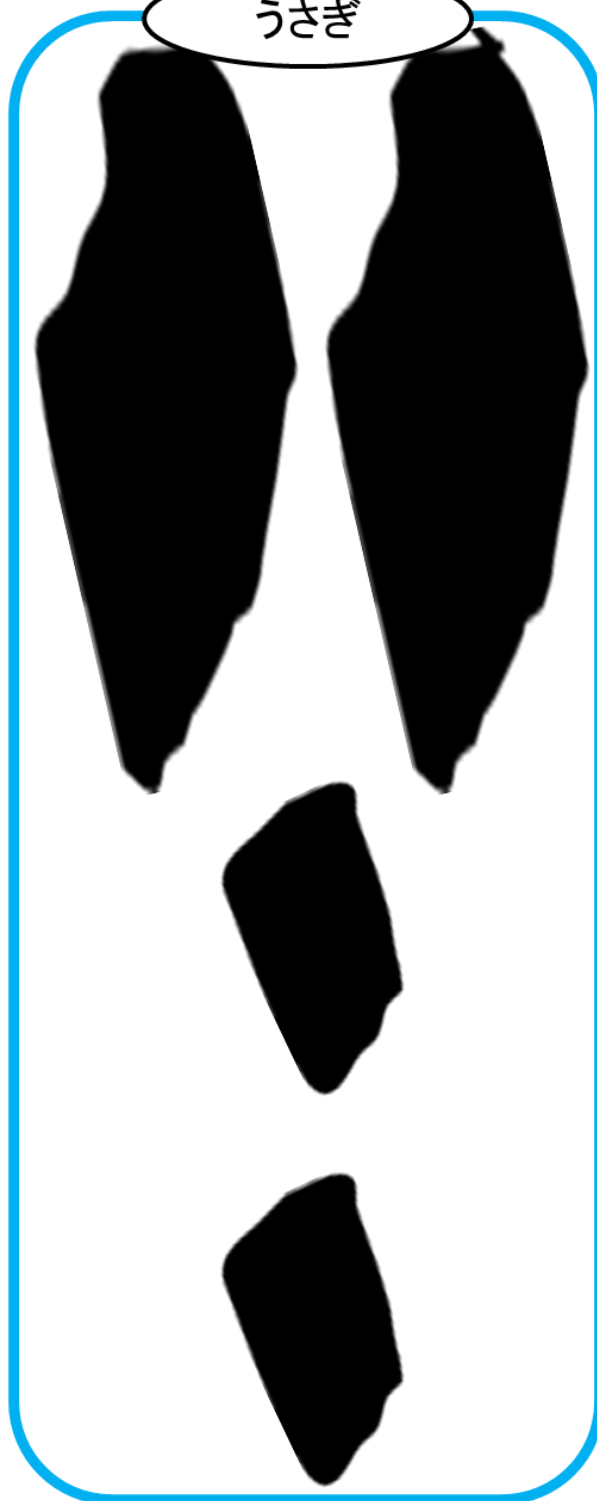
さる



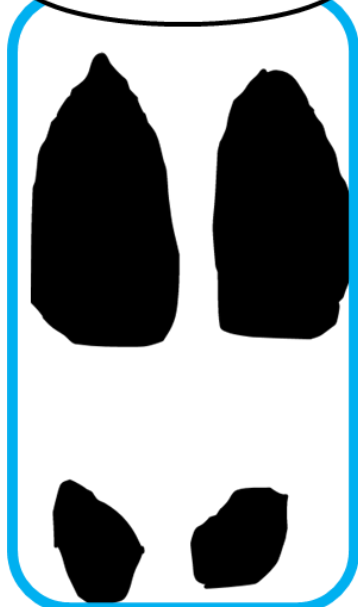
たぬき



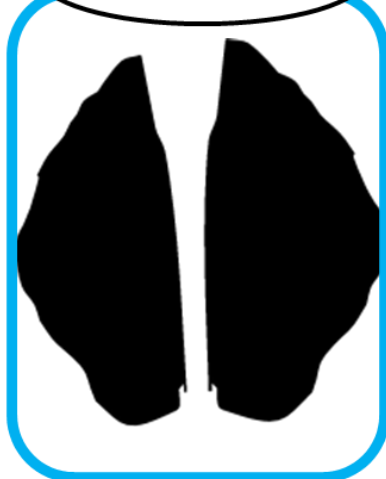
うさぎ



いのしし



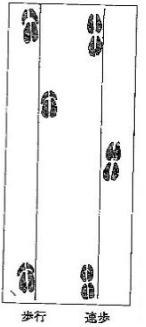
しか



森林散策指導の基礎知識

【シカ】

- 足跡の大きさ 5 cm 程度
- フンは別名「森のチョコボール」と言われるほど、小さい。
また、大量の草を摂取(1日に 3kg 程度)食べるので、大量のフンをする(1日 1kg)。
フンに水分はほとんどなく、匂いもない。栄養が多く残っているため、肥料などにも使われる。



【イノシシ】

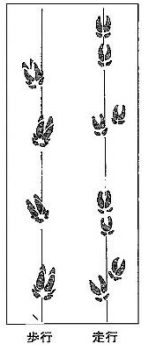
- 足跡の大きさは 5cm～8cm。
- 深雪の場合、足が短いためお腹をすって歩いた跡が残る。
- ミミズや木の根っこを食べるために芝生や土を鼻で掘り返した場所がある。
- 体についた寄生虫を落とすために、ヌタ場と言われる、泥の上で転げまわった跡がある。近くの木や岩には泥を落とすために体をこすりつけた跡がある。
- ササやススキなどを敷きしめた巣を作る。



(ヌタ場)

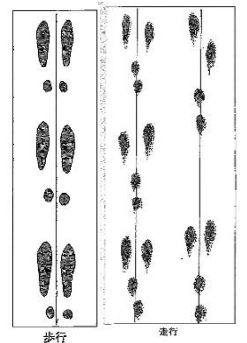
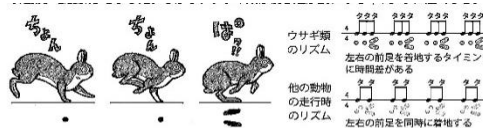
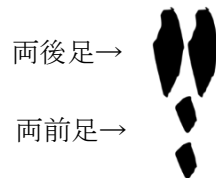


(エサを探した跡)



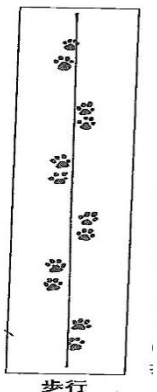
【ウサギ】

- 足跡の大きさは前足 4cm 程度、後足 14cm 程度。
- 手を前について、跳び箱のように跳んで移動する。
- フンは 1cm で真ん丸。フンは紅茶の匂い。うさぎはイネ科の草やノイバラを食べ、それらが腸内で発行し、紅茶のような匂いになる。



【タヌキ】

- 足跡の大きさは 3cm～4cm。
- タヌキは家族で決められた場所にフンをする。その場所は「ためフン場」とよばれる。ためフン場は、テリトリーを意味する以外にも、エサ等の情報を伝え合う掲示板の役割がある。
- 狸寝入りという言葉は、天敵に襲われた際に寝たふりをすることからであるが実際はとても臆病な生き物のため襲われると気絶し仮死状態になっている。



【サル】

- 足あとの大きさは 15cm～18cm。
- 冬の間は食べ物が少なく、樹皮を食べている。樹皮に縦横の歯の跡がついているとサルの可能性が高い。※縦にだけ歯の跡が残っている場合はしか。
- カーブミラーに引っ掻いた跡や手の跡が残っていることがある。カーブミラーに驚いて威嚇した後である。

