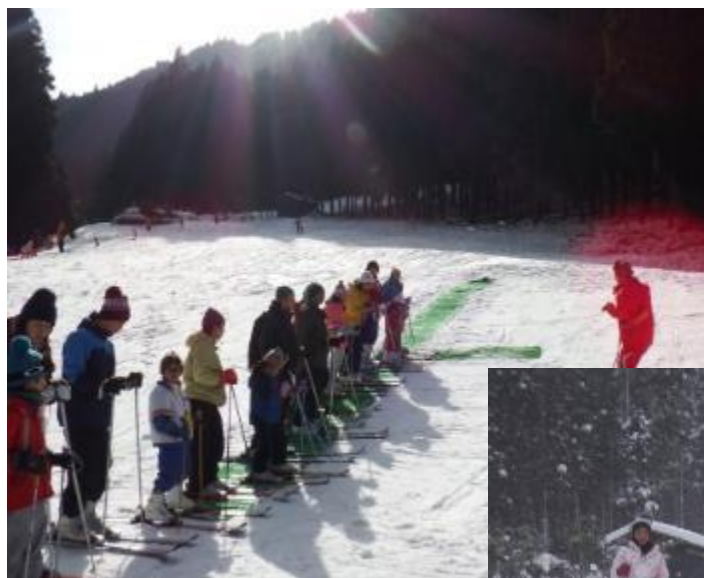


アルペンスキー



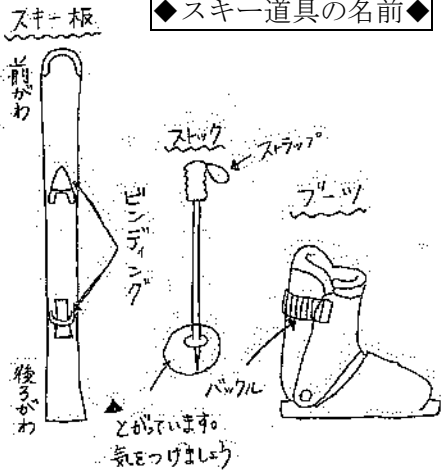
活動場所	つどいのひろば	自然の家に あるもの	スキー板、ストック、ブーツ ※貸し出しには事前申請が必要です
所要時間	2時間～2.5時間程度	利用者で 用意するもの	特になし
人数	100人まで	活動時の服装	スキー用手袋、ニット帽、スキーウェア

葛川の冬。そこは一面白銀の世界。リフトはありませんが初めてスキーを経験する方にとっては絶好のゲレンデです。

ここで、アルペンスキーに慣れ、その楽しさを体験する良い機会となるはずです。

アルペンスキー

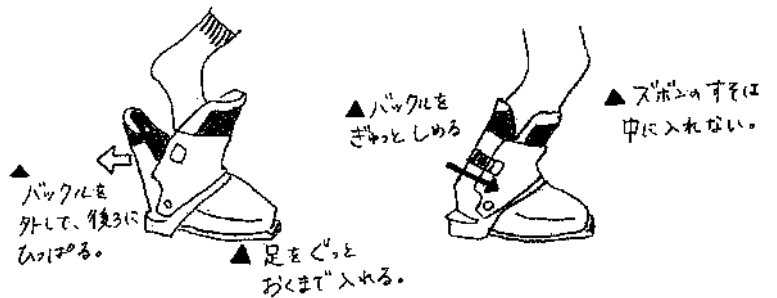
◆スキー道具の名前◆



◆ブーツのはき方◆

① はきやすいように
入り口を広げます。

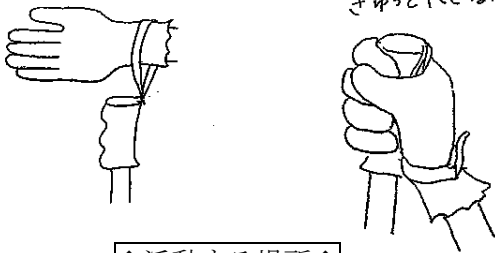
② バックルを
しっかりとしめます。



◆ストックのにぎり方◆

① 手首にストックを
ぶらさげる

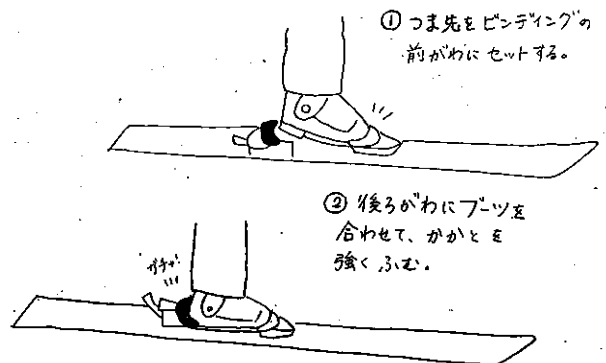
② そのまま手を下げて、
ストラップのいっしょに
ぎゅっとにぎる。



◆スキーのはき方◆

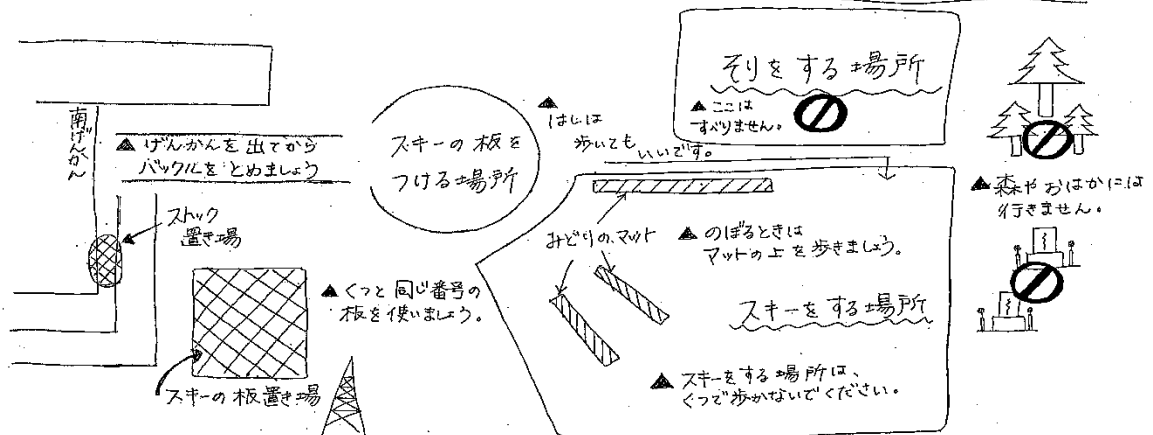
① つま先をフィンディングの
前がわにセットする。

② 後ろがわにブーツを
合わせて、かかとを
強くふむ。



◆活動する場所◆

あ ど 川



とくに大切なこと

- ① ストックの先はとがっているので、人に向けません。
- ② 前に人がいないかをかくにんしてからすべりましょう。
- ③ スキーをする場所をブーツで歩きません。
- ④ 屋根の下は、雪が落ちてくるかもしれないのですばやく通りましょう。

1. 学習内容

めざすもの（評価）	関連教科	学び（単元）
・ スキーを使って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

- ・ 安全確保の為、帽子と防水性の手袋を着用のこと（着用してない場合は活動ができない）。
- ・ 準備に関しては、基本的には各団体で準備をすること。スキー用具の貸し出しからスキーの活動、片づけの流れは別紙で確認し行うこと。
- ・ 学校における事前指導のためのスキー板やストック、ブーツの貸し出しを希望される時は、利用日2週間前までに「スキー用具使用申請書」と「貸出名簿」の提出をすること。
- ・ 靴下はくるぶしまでのものよりも、すねが隠れるくらいの長い靴下の方が望ましい。
- ・ 安全に指導ができるよう指導の体制を整え十分な事前打ち合わせをしておくこと（グループの編成はスキーのレベルで分けること）。

イ) 活動中

- ・ スキーの指導は各団体で行うこと。
- ・ 指導の初めには、準備体操を行うこと。
- ・ 初心者の方をすぐに斜面で滑らせることはしない。スキー板に慣れる運動や、横歩き、立ち上がり方など十分に行ってから斜面での指導をすること。
- ・ 厚着すぎると活動中に汗をかき、低体温症になる可能性があるので着脱しやすい服にし、体温調節するよう指導すること。
- ・ 休憩や水分補給の時間を設けるようにすること（60分に1回程度）。

ウ) 活動後

- ・ スキー用具の返却等の片づけは、基本的には各団体で行うこと（片づけの流れは別紙を確認）。
- ・ ブーツを返却する際は、雪をしっかりと落とすこと。
- ・ 濡れた服や手袋などは乾燥室が使用可能。
- ・ 部屋に雪を待ちこまないように、衣服に付いた雪を落とすよう指導すること。

3. 安全対策について

--

アルペンスキー等の貸し出しの流れ



①使用する靴を南玄関前に番号順に並べます。[利用者でお願いします]



②使用するスキー板を南玄関前のスキー立てに番号順に立てます。。

[利用者でお願いします]



③子ども達は自分のセット番号の靴を取り、南玄関で履きます。その時混雑を避けるため、バックルは、ドアの外側に出て止めるように指示します。靴の中に雪が入るのでスキーズボンのすそは、靴の中に入れないように。



④靴をはいたものから南玄関横のストックを取ります。ストックは、自分の体に合ったものを選ぶ。(表示あり)

返却するときは、グリップの下に貼っているテープと同じ色のところにかけてください。



⑤スキー立てから自分の番号のスキー板を探して取り、ゲレンデに移動して、ファイア場でスキー板をつけます。

- ①ファイア場でスキーを脱ぐ。
- ②乾燥室の前にスキー板を返却する。
- ③ストックを返却する。
※ストックに貼っているビニールテープの色を確認して、同じ色の場所に返却すること。
- ④ブーツを南玄関で脱ぎ、ブーツのバックルを止めてから乾燥室に返却する。
※南玄関から乾燥室に入ることができる。

