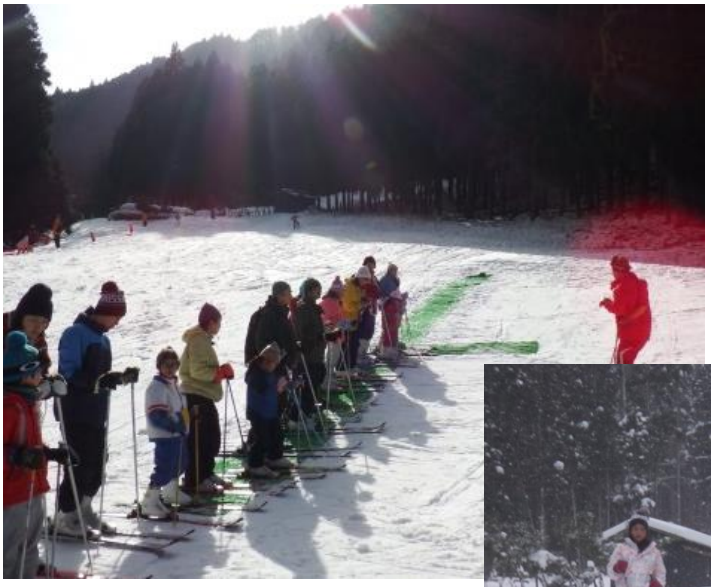
アルペンスキー



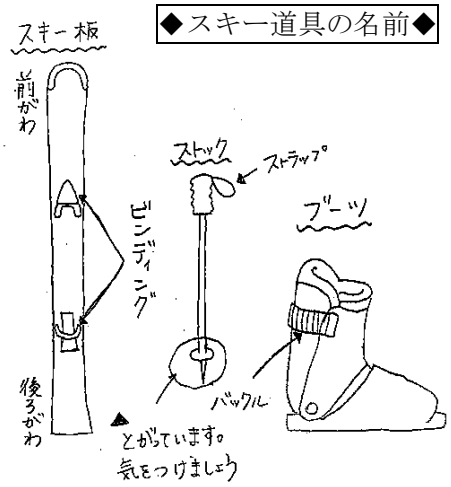
活動場所	集いのひろば	自然の家に あるもの	スキー板、ストック、ブーツ ※貸し出しには事前申請が必要です
所要時間	２時間～２．５時間程度	利用者で 用意するもの	特になし
人数	１００人まで	活動時の服装	スキー用手袋、ニット帽、スキーウエア

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、その楽しさを経験する良い機会となるはずです。

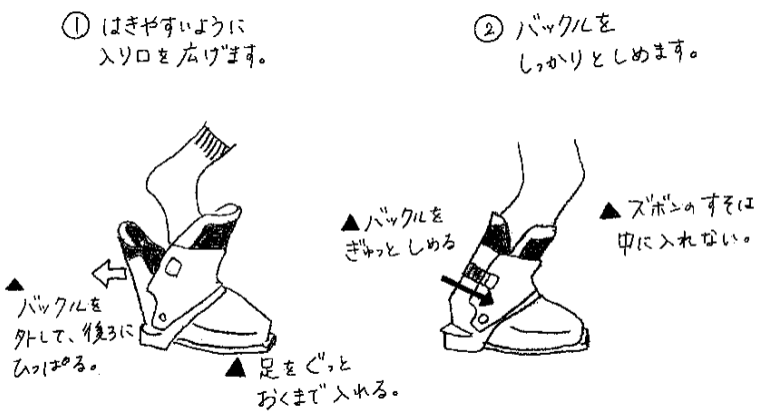
児童用ページ

アルペンスキー

◆スキー道具の名前◆

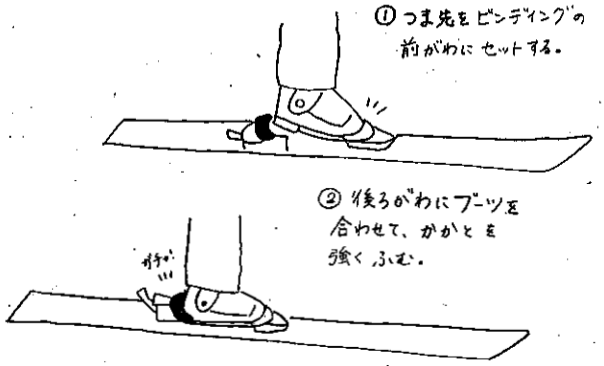


◆ブーツのはき方◆

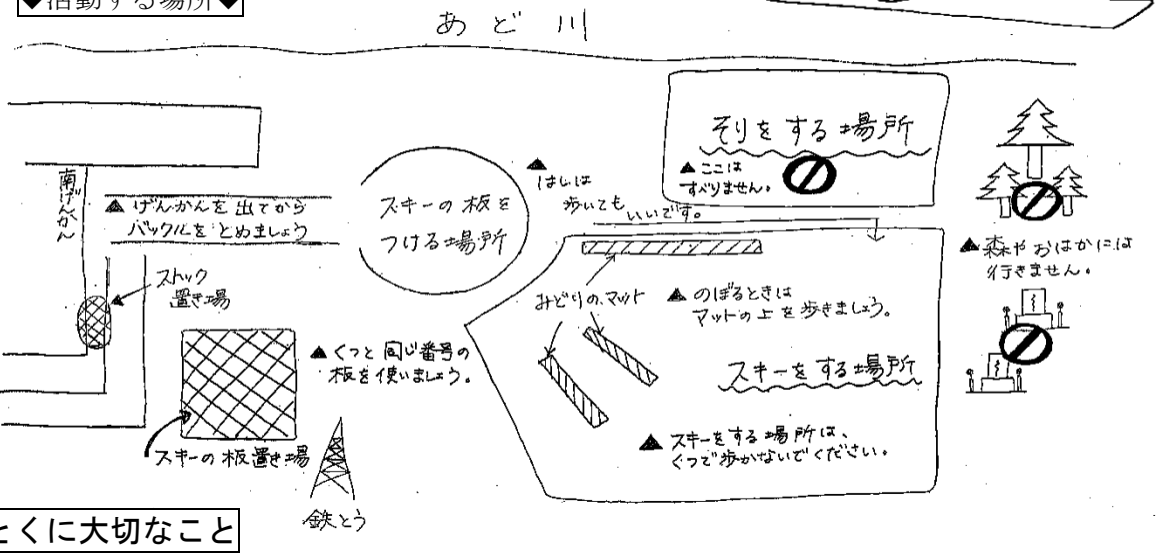


◆ストックのにぎり方◆

◆スキーのはき方◆



◆活動する場所◆



とくに大切なこと

①ストックの先は尖っているので、人に向けません。
②前に人がいないかを確認してから滑りましょう。
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	「体つくり運動」

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（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
・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ほうが望ましい。
・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（グループの編成はスキーのレベルで分ける)。

イ）活動中

・スキーの指導は各団体で行う。
・指導の初めには、準備体操を行う。
・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。
・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。
・休憩や水分補給の時間を設ける（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（片づけの流れは別紙を確認)。
・ブーツを返却する際は、雪をしっかり落とす。
・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。

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］

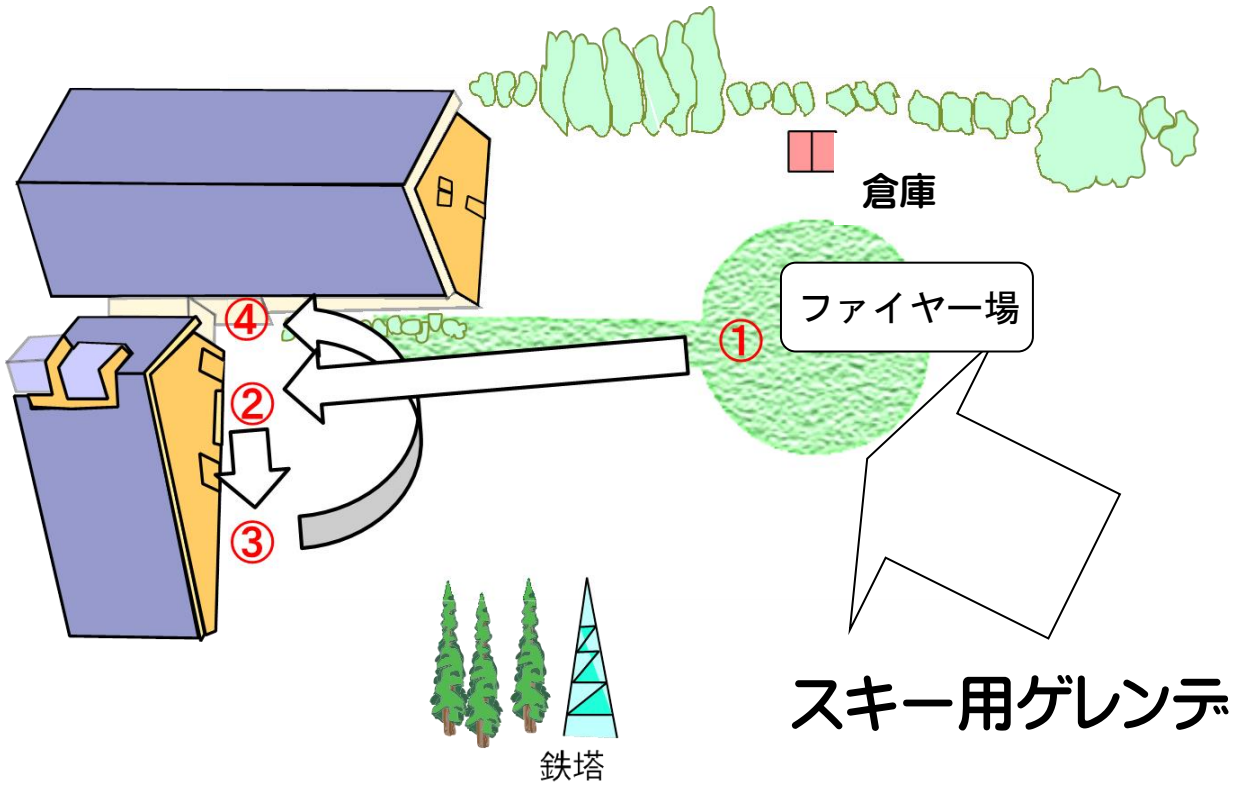
③子ども達は自分のセット番号の靴を取り、南玄関で履きます。その時混雑を避けるため、バックルは、ドアの外側に出て止めるように指示します。靴の中に雪が入るのでスキーズボンのすそは、靴の中に入れないように。

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、ファイヤー場でスキー板をつけます。

アルペンスキー等の返却の流れ

①ファイヤー場でスキーを脱ぐ。
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。
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。



スキーウェアが、濡れている場合は乾燥室で干す。
乾燥室にはハンガー、ピンチハンガーがある。使用可能。
返却の各場所で指導者を配置する。