

雪上体験

対 象 学 年			
小学校			中学校
低学年	中学年	高学年	全学年

かんじき・スノーシューハイク



プログラムの概要

森の中は春夏秋の間は笹や雑木に覆われ、整備された道以外はなかなか歩くことができません。しかし冬になり雪が積もると、一面が雪原に変わり、新雪や深い雪の中でも、スノーシューやかんじきを使うと、どこでも自由に行くことができます。だれも踏んでいない雪原を歩き、動物の足跡や糞、春を待つ木々の息づかいなど、厳しい冬を生きぬく自然に出会うことができます。自然の中をゆっくりと歩き、自然を五感で楽しむことができる活動です。

所要時間：1～3時間程度

独立行政法人国立青少年教育振興機構
国立妙高青少年自然の家

かんじき・スノーシューハイク

1 活動のねらい

- ・かんじきやスノーシューを正しく履き、特性を生かして雪の中を楽しく歩くことができる。
- ・冬の森の気持ちよさを感じることができる。
- ・雪国に暮らす人々の知恵を感じることができる。

2 活動のフィールド.....

- ・自然の家周辺（ありの巣周辺、ふたご広場周辺、キャンプセンター周辺）

3 準備品

団体・個人で用意するもの：防寒着，帽子，手袋，スキーウェア

自然の家で貸出可能なもの：長靴，かんじき，スノーシュー，腰ひもつきロールマット

4 活動の手順

かんじき・スノーシューの特性について知ろう！

かんじき

古くから日本に伝わる伝統的履物です。昔はかんじきで雪を踏み固め、道をつける雪踏み道具として使われていました。靴の上から装着し、雪の上を歩きやすくします。自然の家では竹の輪に縄で編んだものを貸出しています。



かんじきの使い方



かんじきは、縄で長靴とかんじきを縛って装着します。スノーシューに比べ、軽く、雪の深いところや傾斜のきついところに適しています。

スノーシュー

洋かんじきとも呼ばれ、かんじきと同じく雪の上を楽に歩くことができます。プラスチック製でかんじきよりも縦に長く、浮力も強くラッセル能力が高いというメリットもありますが、急斜面などでは方向転換がしにくいことやかんじきにくらべ重いという弱点もあります。比較的傾斜の少ない土地で使用されます。



スノーシューの使い方



スノーシューはかかとの止め具をはずすことができます。止めている場合、はずしている場合で適した歩き方があります。

はずした場合、スノーシューのプラスチック部分（写真で黄色い板のところ）がかかについてこないで、重さが軽減され、歩きやすくなります。平らなところや登り、圧雪された雪の上を歩くのに適しています。



かかと止め具を止めている場合、かかちにプラスチック部分がついてきます。下りや雪深いところを歩くときは止めていた方が歩きやすくなります。

かんじき・スノーシューを履いてみよう！

・かんじきの履き方



① 輪になっている方のかかちに合わせて、かんじきの上に足を置く。



② 足の甲の上で一回結ぶ。



③ 結んだひもを後ろの輪に内側から通す。



④ 通したひもを前に引き足首の所で交差させる。



⑤ 交差したひもを足の下のひもに通して上に引く。



⑥ 前でしっかりと結んでできあがり。

・スノーシューの履き方



① スノーシューを左右そろえる。



② つま先部分のベルトをゆるめる。



③ 長靴サイズにかかと部分を合わせる。



④ 調整つまみを立て、かかとの大きさに調整する。



⑤ スノーシューをはき、つま先部分のベルトをしめる。

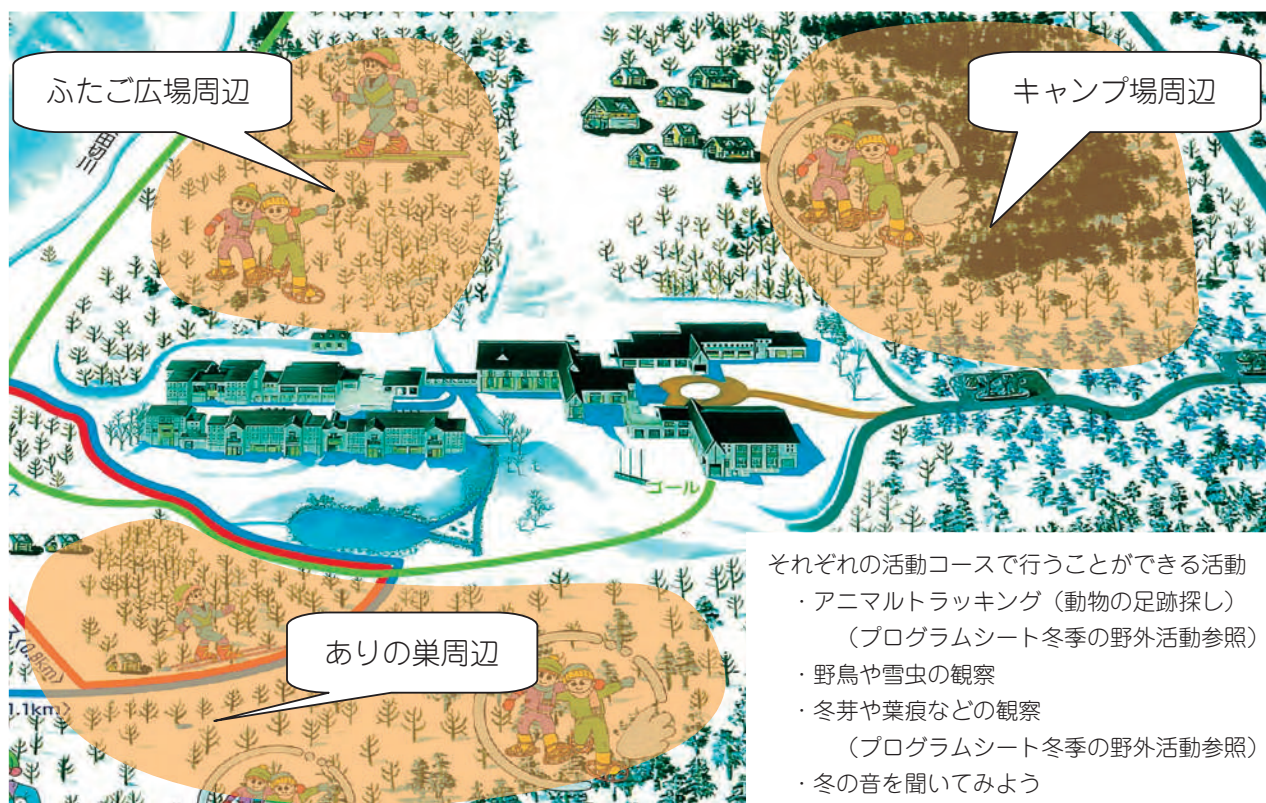


⑥ 足首部分のベルトをしめる。



⑦ 裏に歯がついているので、持ち歩くときはそろえて持ち歩く。

自然の家周辺のおすすめ活動コース



それぞれの活動コースで行うことができる活動

- ・ アニマルトラッキング（動物の足跡探し）
（プログラムシート冬季の野外活動参照）
- ・ 野鳥や雪虫の観察
- ・ 冬芽や葉痕などの観察
（プログラムシート冬季の野外活動参照）
- ・ 冬の音を聞いてみよう

※道順や活動内容に決まりはありません。子どもたちの年齢や実態にそって、活動しましょう。だれも踏んでいない雪の上を歩くだけでも雪の楽しさを味わえます。

5 活動のまとめ

ふりかえり

- ・ かんじきやスノーシューを正しく履き、特性を生かして雪を楽しむことができましたか。
- ・ 冬の森の中の気持ちよさを感じましたか。
- ・ 雪国に暮らす人々の知恵を感じましたか。

6 活動上の留意点

- ・ 木の周りは雪が溶けやすく、空洞になっていたり、柔らかくなっていたりすることがあります。
近づくときには注意してください。
- ・ かんじきやスノーシューを履いて、ナイトハイクも楽しむことができます。



ねらい別活動プログラム集「かんじき・スノーシューハイク」

発行日：平成22年2月22日

発 行：独立行政法人国立青少年教育振興機構
国立妙高青少年自然の家
<http://myoko.niye.go.jp/>

所在地：〒949-2235 新潟県妙高市大字関山6323-2

執筆者：大野 隆司（事業推進係主任）

川口 早織（事業推進係）