



活動 プログラム	No.32 スノーシューハイク		
期待される 効果			
プログラム 概要	スノーシューを履くことで、雪に深く沈むことなく雪上を自由に歩き回ることができます。夏には入ることのできない森の中へ出かけ、雪上に残る動物の足あとや木々の枝先のつぼみを間近で観察することができます。		
対象	小学生以上	人数	40人
時期	積雪期（1月～3月）	場所	自然の家周辺
金額	無料	※指導者派遣が必要な場合はお問い合わせください 大人の人数	30～40人に2人

準備物	団体ごと	救急バッグ、行動食（チョコレートや暖かい飲み物など）、温かい飲み物
	服装 個人装備	スキーウェア等暖かい服もしくは防寒着の上に雨合羽、ニット帽 防寒手袋、ゴーグルかサングラス、水筒、防寒着、手袋の予備、日焼け止め
美方高原で レンタル可能な物		スノーシュー(子ども用は靴のサイズ17cm以上) ストック、おしりマット(座布団)、スパッツ、長靴、トランシーバー

活動のタイムスケジュール（例）

時間	運営	安全上のポイント
9:00	活動の服装でミーティングスペース集合 服装・持ち物点検 長靴・スパッツ・スノーシュー説明	雪や寒さで話が聞きづらくなるため、屋内で説明をする。
9:10	スノーシューで感じられる楽しさの話	
9:20	乾燥室にて長靴に履き替え スノーシュー・ストック受け取り	
9:30	出発 雪上でスノーシュー装着 森を散策	インストラクターの装着チェックを受ける 雪で道が分かりにくいいため、インストラクターの注意をよく聞く
12:30	キャンプ場で昼食・休憩	休憩時体が冷えないようにおしりマットや防寒着を着用する
13:30	引き続き散策	
15:00	施設玄関前帰着 ふりかえり スノーシュー・ストックなど返却	
15:30	解散	道具に破損や欠損がないかチェック 体調確認

補足ポイント

- 引率のスタッフの方は、事前に装着方法のレクチャーを受けておくとスムーズに運営ができます。
- 雪のない場所でスノーシューを履くと、裏面の刃を痛めるためご注意ください。
- スノーシューが脱げて雪に埋もれた場合、場所が分からなくなる様掘り出してください。
- 木や屋根からの落雪にご注意ください。
- 木の周囲や建物の壁際は雪が解けて深い穴になっていることがありますので、ご注意ください。

活動 プログラム	No.32	スノーシューハイク
-------------	-------	-----------

予期されるリスク	リスクに対する対応
道迷い・遭難	はぐれない様集団での行動と点呼、地図の配布と連絡先の共有をする。
落雪や根回り穴	落雪がありそうなところ、木や壁の近くにはなるべく近寄らないようにする。
コースの確認	予定コース上に通行に危険な箇所はないか、倒木や落石の恐れがあれば、事前に処理もしくはルートの変更をする。
脱水症状や低体温症	適度な休憩と服装の見直し、温かい飲み物と防寒着の携行をする。
吹雪や雨などの天候不良	天気予報のチェックと、職員への相談をする。
その他のケガ、体調不良	救急バッグを携帯し、応急手当の準備をする。事前の体調調査、当日の確認を行い、バックアップ体制を整えておく。

事前点検・準備事項
予定しているルートは雪が十分にあり、安全か
ルートマップの準備やトランシーバーの充電はしたか
天候の情報を確認し、適切な対応をしたか
参加者の年齢、人数、スタッフ数、体調面などの情報は入っているか。
運営方法やタイムスケジュールは明確で共有されているか。
施設準備物は使用可能な状態か。または数は揃っているか。
参加者もしくは団体への持ち物の伝達は行ったか。

活動時のインストラクション（必須事項）
服での体温調節と、行動食や水分補給の摂取の必要性を伝えたか。
スノーシューやストックの適切な装着方法と、歩き方の説明をしたか。
屋根下の落雪、木の周りの穴について注意をする。
雪目防止のためゴーグルやサングラスを装着させること。
予定ルートの説明とトイレの場所を確認する。
休憩時のおしりマットなど冷え防止方法の確認をする。