

対象学年					
幼稚園・保育園	小学校			中学校	一般
年長	低学年	中学年	高学年		

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時間～3時間

銀河の里キゴ山

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. 活動場所

- ・銀河の里周辺（どんぐり広場周辺，きもだめしコース周辺，キゴ山周辺）

3. 準備するもの

- ・団体・個人で用意するもの：防寒着，帽子，手袋，スキーウェア
- ・銀河の里で貸出可能なもの：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

- (1) 事前学習（銀河の里に来る前の学習）
- (2) 実際の活動

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 西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。

かんじきを履いてみよう！

- ① 輪になっている方をかかとに合わせて，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。

スノーシューを履いてみよう！

- 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。

《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）
- ・野鳥や雪虫の観察
- ・冬芽や葉痕などの観察
- ・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。

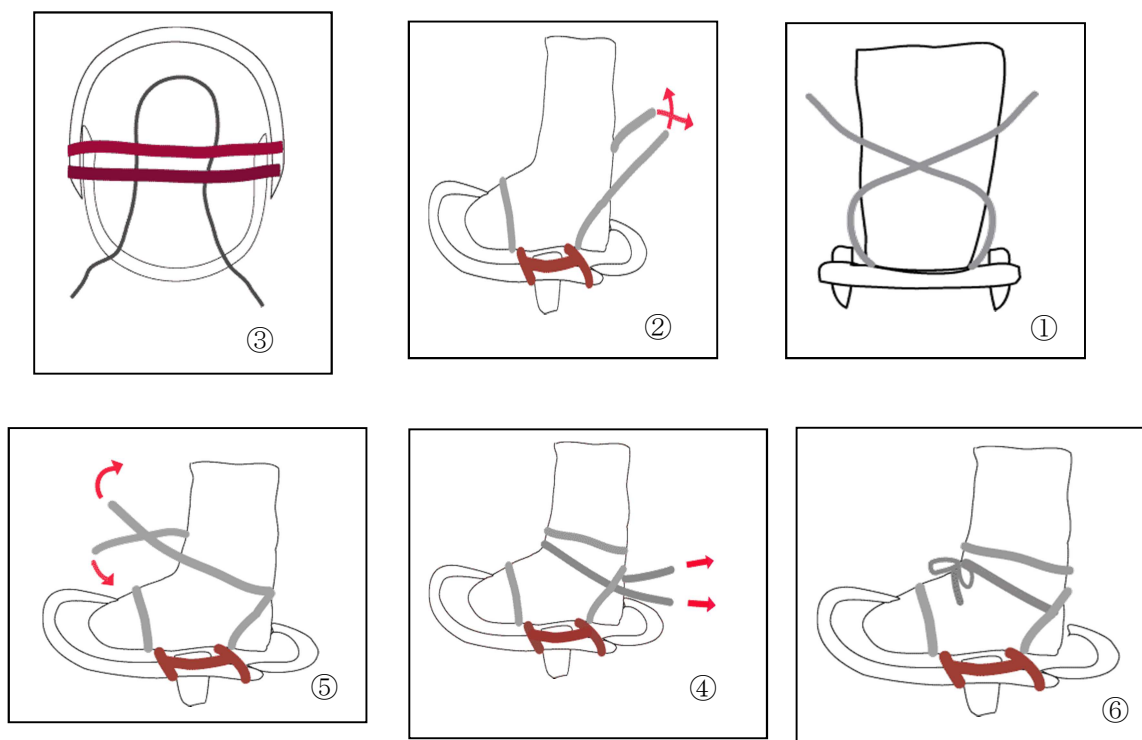
5. 活動のまとめ

- ・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たか。
- ・冬の森の中の気持ちよさを感じたか。
- ・雪国に暮らす人々の知恵を感じたか。

6. 活動上の留意点

- ・天候や積雪の状態、参加者の年齢などを考慮して、無理のないコースを選び、実施すると良い。
- ・汗が出たら風邪をひかないように、下着を替え、水分の補給等に注意すると良い。

カンジキのはきかた



1. ひもを緒の下にくぐらせます。
2. クツを中央にのせて、つま先をひもの輪の部分に入れます。
3. うしろのひもを、かかとの上でクロスさせます。
4. ひもを前にもってきます。そして、うしろへまわします。
5. クロスしたかかとのひもの内側をくぐらせ、ギュッと引っ張り、足を固定します。
6. ひもを前にもってきてしっかりと結びます。これで完成です。