

クロスカントリースキー

1 活動のねらい

雪原の森の中に設定された、変化に富んだ地形のコースをクロスカントリースキーで走ることによって持久力の向上を図ることができます。コースには、自然の雄大さを感じられる木々があり、爽快に走ることができます。

2 活動の概要

準備運動を行い、クロスカントリースキーをはいて自分のペースで走ります。個人の持久力や目的に合わせて変更することができます。

3 人数・時間・場所

- (1) **人数** 2～50名程度まで
- (2) **対象** 小学生以上（幼児は保護者同伴）
- (3) **期間** 12月下旬～3月上旬（積雪時）
- (4) **時間** 2～3時間程度
(9:00～15:00)
- (5) **場所** グラウンド～
オリエンテーリングコース含む
(コース図右)



4 準備する物

区分	内容
団体	・クロスカントリースキー用具一式
個人	・防寒具・帽子・タオル等・水筒など（水分補給用）
交流の家	・コース図・ビブス

5 引率者の役割分担

係名	人数	役割
スタート係	1～2名	ルールの説明, 用具の配布, 出発合図等
ゴール係	1名	用具の返却等
パトロール係	数名	コースのパトロール, 安全指導

6 活動の流れ

活動の流れ	内容
物品借用	・コース図やビブス等の借用
ルール説明	・ルール, 安全管理について説明
移動	・スタート地点（グラウンド）へ移動
活動開始	・コースを下見 ・パトロール係は巡回指導
活動終了	・全員のゴールを確認し, 事務室へ報告 ・終了後, 借用物品を返却

7 実施上の留意点

- (1) そり滑り場を他団体が使用している場合もありますので、気をつけて走行してください。
- (2) コース上は平坦ではありませんので、十分に準備運動を行ってから実施してください。
- (3) 実施を希望される場合は、コース整備の関係もありますので1週間前までにご連絡をお願いします。