

# 歩くスキー

岩手県立県北青少年の家

## \* パスカング走法の初歩

スキーとストックの動きに注意。踏み出すスキーに乗り込むことがポイント。



## \* ストックの握り方

① 手革の下から手を通す



② 手革と一緒にグリップを握る



概要	雪の野山を自由に歩き、銀世界に遊ぶクロスカンリースキー。年齢、体力を問わず楽しめる健康スポーツで、景色を眺めながらのんびり歩く。自然とのふれあいも楽しめるネイチャースキーとして注目されている。
場所	スケート場駐車場、グラウンド（平地滑走トレーニング）
所要時間	約2時間～3時間
準備	スキー靴、スキー板、ストック、防寒着、手袋、帽子
活動内容	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 自分のサイズにあって靴を選んでおく。</li> <li>② スキーの長さは身長プラス10cm程度、ストックは、自分のわきの下ほどの長さのものを選ぶ。</li> <li>③ スキーの履き方、ストックの握り方を覚え、準備体操をする。</li> <li>④ 始めは平地滑走練習から斜面滑走練習。</li> <li>⑤ スキーに慣れ、時間がある場合はハイキング。</li> <li>⑥ スtock、スキーの順に、それぞれについている番号の場所にしまう。</li> <li>⑦ 靴は、スケート選手控え室の窓側に並べて干す。</li> </ol>
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・靴下は、厚くて長めのものを履き、ぬれるので替えを用意する。</li> <li>・汗をふきとり、風邪を引かないようにする。</li> <li>・ハイキングには水筒やおやつを持参すると、より楽しく活動できる。</li> <li>・ハイキングコースにはうさぎなどの足跡が発見できる。</li> </ul>

※用具の取り扱いと事故防止には十分注意すること。