



野外活動 のてびき(冬編)



国立大雪青少年交流の家

目 次

1 はじめに	1
2 安全に楽しむために	
○ 冬を楽しむために、冬の持ち物	1
○ 持ち物	2
3 冬を楽しむための道具たち	
○ 歩くスキー（クロスカントリースキー）	2
○ スノーシュー	3
○ スノーソー	4
4 歩くスキー（クロスカントリースキー）・ スノーシューを楽しもう	
○ 基礎編	
・ 自然探索	4
○ 応用編	
・ アニマルトラッキング	6
・ ネイチャービンゴ	7
5 イグルーをつくろう	
○ 基礎編	8
○ 応用編	9
6 その他の冬季野外活動	
○ 雪合戦	10
○ 風船プリン	11

1 はじめに

国立大雪青少年交流の家の周辺は、11月から5月頃まで半年以上の間、雪に覆われます。室内だけで活動するよりも、思いきり外へ出て冬を楽しんでみませんか。

冬、雪遊び等を楽しむためには、「歩くスキー」、「スノーシュー」、「スノーソー（雪用のこぎり）」などがあれば、楽しさも倍増し、新たな発見もできます。

雪深いところでも「歩くスキー」や「スノーシュー」を使えば、雪に沈みにくくなり、疲労度が少なくなります。そうなれば、その分周りの自然を楽しむ余裕も生まれてきます。

また、雪像やイグルーなどを作製するにも、「スノーソー」を使えば楽につくることができます。しかも、自然にある雪を使うので環境に優しく、経費もかかりません。

※ 「歩くスキー」「スノーシュー」「スノーソー」は当交流の家で貸し出しています。

2 安全に楽しむために

大自然の中、雪の上を歩いたり、雪像をつくったりすることは、魅力的な活動ですが、冬季自然体験活動には、無積雪期にはない危険があります。出発前には現地の気象状況をチェックしましょう。天候が悪いようなら計画を延期しましょう。

【冬を楽しむために、冬の持ち物】

冬の野外活動を楽しむため、一般的には、次のような服装や持ち物があるといいです。

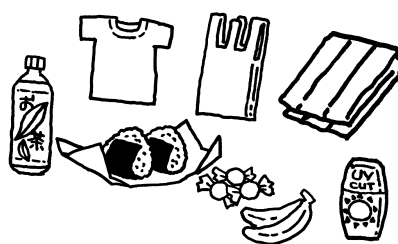


※ 冬の野外活動は、とても汗をかきます。着替えも用意しましょう。

【持ち物】



- 余分な衣類
- ビニール袋
- 防水シート
- 飲み物
- お弁当
- おやつ
- 日焼け止め



など

脱いだ上着が入る大きめのリュック。

※リュックの中身は、活動内容によって変わってきます。計画の時から何が必要か考えて用意をしましょう。

3 冬を楽しむための道具たち

【歩くスキー（クロスカントリースキー）】

スキーと違い、とても軽くて2本の指でも持ち上げられます。アルペンスキーをやったことのない人でも、基本的なコツさえ飲み込めば、始めた日から、歩くことができます。

つま先だけでスキー板と固定されるので、かかとがあがる。



スキー板にエッジはついていない。



靴は柔らかいトレーニングシューズのような専用靴。

【スノーシュー】

西洋式の「カンジキ」です。前後に60cm、左右に20cmくらいの変形楕円形です。昔は木で作りましたが、今はアルミやプラスチック製になっています。「カンジキ」との違いは、かかとの部分にあり、スノーシューは、かかとが上がるようになっています。そのため、ズリズリと引きずって歩くことができ、引きずる分、足の上げ下げが少ないので楽になります。

【大人用】



【子供用】



大人用と子供用
があります。

冬用登山靴や長靴など、硬
めのしっかりしたものを選ん
でください。

ストックを使うと歩き
やすくなります。

○履き方

ストラップをゆるめ、長靴をさしこみ、つま先、足の甲、かかとをストラップでしっかり締める。雪の中に入る前に試しに歩いてみましょう。しっかり固定されていることを確認してください。



※歩いている途中で外れてしまうと、雪の中でつけるのは大変です。

※後ろ向きに歩くのは、難しいです。

【スノーソー】

名前の通り、雪を切るノコギリです。鋸の歯が粗いので細かい目の普通のノコギリよりも早く簡単に切ることができます。



当交流の家にはスノーソーが
13丁あります。
※使用については、十分注意し
てください。

【その他】

当交流の家では、上記の他に雪玉製造器やタイヤチューブ、ボブスレーも貸し出しています。施設の敷地内にスロープもあります。

4 歩くスキー（クロスカントリースキー）・ スノーシューを楽しもう

【基礎編】

○自然探索

動物を探すには、感覚をとぎすまし、上下左右、前後とあらゆる方向に注意してみましよう。その時のアンテナになるのが耳や目です。冬の森はとても静かなため、鳴き声、羽ばたきの音、雪を踏みしめる音、葉の揺れる音などいろいろな音が聞こえてきます。また、周りの小さな動きを見逃さないように、一点に集中するのではなく、ぼーっと幅広く見ることです。そして、音や動きを感じたら、その方向に集中して、肉眼や双眼鏡で探していきます。

動物が残した跡から探す方法もあります。動物たちが食べ物を食べた跡（食痕）や雪の上の足跡や糞などが発見できます。その跡から、どのような行動をして、どちらに行ったのかを見極めることも発見につながります。

森の中で耳を澄ませていると、「ツツピー」「ツピッ」など小さな鳥の声がきこえてきます。これは、シジュウカラやコガラなどカラ類です。カラ類は、多種との混群をつくり、木から木へと移動していきます。また、この群れの中に、エナガやキクイタダキ（日本最小の鳥）が混ざっていることもあります。この混群に出会えば、一度に多くの鳥を見ることができます。

キツツキが木をたたいている音（ドラミング）が聞こえてくることがあります。ア

カゲラやクマゲラです。クマゲラは、日本最大のキツツキで大きさはカラスほどです。天然記念物に指定されていますが、十勝岳周辺は、日本有数の生息地となっています。クマゲラは、エサをとるため、縦長に木に穴をあけます。食痕の周辺で待っていると出会えるかもしれません。



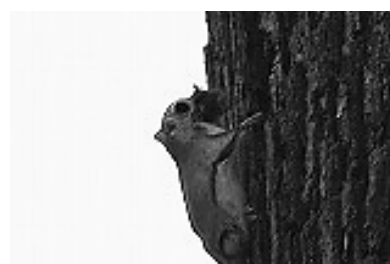
【エゾリスの食痕】



【コアコゲラ】



【エゾリス】



【エゾモンガ】



【ミヤマカケス】



【ゴジュウカラ】



【ヤマゲラ】

※冬は、葉が落ち、見通しが良くなるため、色々な動物に会える機会が多くなります。

【応用編】

○アニマルトラッキング

アニマルトラッキングとは、「アニマル＝動物」＋「トラッキング＝追跡」という意味で、動物の足跡を追跡することです。砂漠や森林でも足跡は残りますが、雪上だと動物の足跡を見かけることが容易なので、普通、アニマルトラッキングというと雪上に残された動物の足跡を追いかけることを指すことが一般的です。ぜひ雪上に残された足跡から色々なことを想像してみてください。



【エゾリスの足跡】



【キタキツネの足跡】



【エゾユキウサギ
の足跡】



【エゾクロテン
の足跡】

○ネイチャービンゴ

雪原を歩くスキーやスノーシューで歩く中で、より多くの気づきを得るため、ネイチャービンゴを行ってみるのも一つの方法です。やり方は、普通のビンゴと同じですが、数字の代わりにコースで見つけることのできる写真を使用し、見つけたら消していきます。

① 用意するもの

デジカメ（グループに1台）、チェックシート

② やり方

- ・チェックシートとデジカメを持って森に入る。



- ・チェックシートに書かれている動物の痕跡などを探す。



- ・見つけることができたなら撮影をし、全部そろったら本部に戻ってチェックをしてもらう。

※ 間違えたら、どんなものか写真を見せてもらってもう一度探す。

風 景	リスの食痕	リスの足跡
シカの糞	凍 裂	シカが集団で 歩いた後
シカの足跡	キツネの足跡	クマゲラの食痕

【チェックシート例】

5 イグルーをつくろう

【基礎編】

○準備

- ・角スコップ ・スノーソー（雪用のこぎり） ・ちりとり
- ・手袋（ゴム手袋の方がよい） ・バケツ

○つくり方

- ① 雪を踏みしめイグルーとブロックの基礎を作ります。2～2.5mの円を描き、スノーソーを使って、床となる円の内側を掘り出します。



- ② 35センチ×25センチ×25センチくらいのブロックをスノーソーと角スコップで作ります。①の掘り出しの時にもつくと良いです。



- ③ 描いた円の外側にブロックを並べ隙間に雪を詰め、一段一段丁寧に重ねる。

※ 1段目のブロックの接合部と2段目以降のブロックの接合部が重ならないように互い違いに積んでいきます。



- ④ 1段ずつ、先の段の内側によせて積み上げ、上部に行くにしたがって、ドーム型を作るようにする。



- ⑤ 最後に天蓋をのせるが、あいている穴より大きいブロックを切り取り静かにのせる。



- ⑥ 入口は、出来るだけ風下につくる。グランドシートやむしろを吊り下げたり、雪のブロックでアーチをつくったり、さらに風よけの壁をブロックで築いたりして、出来上がりです。

- ⑦ 出来上がったイグルーの周囲の接合部のすきまを滑らかに修正し、状況に応じて雪を詰め込むなど、きれいに仕上げます。

※ ブロックの接合部に付ける雪は、湿った雪の方がより早くくっつけることができます。バケツに水を入れその中に雪を入れて湿らせます。

【応用編】

- パーティ会場をつかって、夜を楽しもう

イグルーのそばの広場に、スノーテーブルやスノーチェアー、スノーランタンを作って、みんなで楽しむこともできます。



6 その他の冬季野外活動

○雪合戦

用具の準備

- ・雪玉製造器
- ・雪玉（1セット90個3セット分の270個）
- ・雪玉保管箱
- ・雪の壁（図参照）
- ・ヘルメット
- ・ゼッケン（監督…0番、フォワード…1～4番、バックス…5～7番）
- ・フラッグ

競技方法

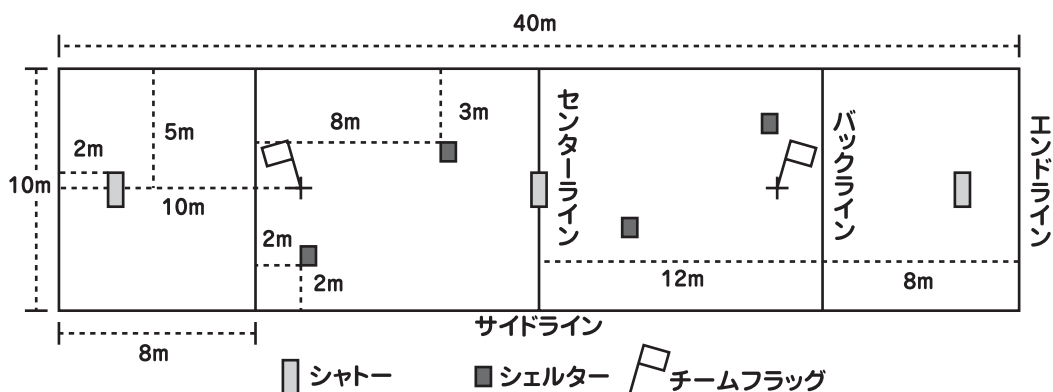
- ① チーム構成 : 監督1名、競技者7名
- ② コートの広さ : 40m × 10m
- ③ 試合時間 : 1セット3分で3セットマッチ、2セット先取したチームの勝ち。
- ④ 雪玉に当たると「アウト」で、コートの外に出なければならない。
相手チーム全員をアウトにするか、相手陣地後方のフラッグを奪った時点で勝ち。
- ⑤ 試合時間終了後の人数が同数の場合は、ペナルティスロー（雪だるまを落とす）で決着。

注意事項

- ① フォワードは、自コートバックラインより前のみで競技する。
- ② バックスは、コートすべてを使い競技することができる。
- ③ 競技中にセンターラインを越え、相手コートに入れるのは3名以内。
3名以上入った場合はそのセットを失う。

アウトになる競技者について

- ① 手を離れた雪玉が直接体又は着衣に触れた競技者。
- ② サイドライン及びエンドラインを越えた競技者。
- ③ 自コートのバックラインを越えたフォワードの競技者
- ④ 競技中不正雪玉を作った競技者及びゼッケン、ウェア等に雪玉を隠し持った競技者。



○風船プリン

用具の準備

- ・プリンの素
- ・ヨーヨー用注射器
- ・カセットコンロ（含むボンベ）
- ・鍋
- ・爪楊枝
- ・新聞紙
- ・ぬれ布巾
- ・水風船



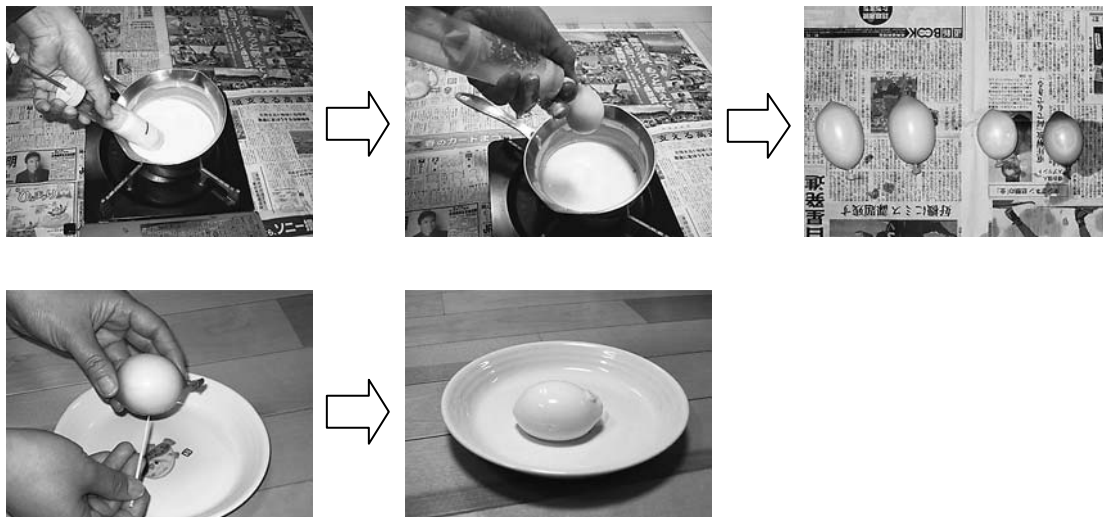
※ヨーヨー用の風船は、適さない。ふつうの風船でもできますが、きれいな丸にはならない。

作り方

- ① 普通のプリンと同じように作る。
- ② ヨーヨー用注射器でプリンの液を吸いとる。
- ③ 風船に入れて、結ぶ。
- ④ 外で冷やしてできあがり。

※冷蔵庫だと1時間くらい冷やしますが、外だと30分ほどで固まります。
(外の気温により多少変わります)

- ⑤ 食べるときは、爪楊枝で突つくとツルッと出てきます。



- ※ 火を使うので、十分注意する。
- ※ アレルギー（牛乳、ゴムなど）があるか確認する。
- ※ プリンでなくゼリーでもできます。
- ※ キツネなどにとられないように置く場所を考える。

