

ラングラウフスキー

山形市少年自然の家

1. 活動の概要

ラングラウフスキーは、自然を楽しみながら山野を滑る生涯スポーツです。健康づくり、体力づくりとして誰でも楽しむことができます。体力や能力に応じてコースを選択する必要があります。

ねらい：雪原を自由に動き回り、動物の足跡や植物の芽など、冬の自然に触れる。

2. 活動場所

- i ラングラウフスキーコース・・・A・B・C・中央広場コース(別紙参照)
- ii 練習場 → 本館あじさい広場・運動広場

コース	所要時間の目安		
	上級者	中級者	初級者
Aコース (4.2km)	1 時間 1 0 分	2 時間 2 0 分	3 時間 3 0 分
Bコース (3.0km)	5 0 分	1 時間 4 0 分	2 時間 3 0 分
Cコース (2.0km)	4 0 分	1 時間 2 0 分	2 時間
中央広場コース (1.6km)	3 0 分	1 時間	1 時間 3 0 分

※上記の「所要時間の目安」は、初期指導や準備の時間を含めておりません。

3. 準 備

《自然の家で》 ラングラウフスキー一式(スキー板・ストック・靴)、トランシーバー
 《各団体で》 ワックス、スキーにふさわしい服装(ウェア、手袋、帽子、ゴーグル)
 背中に入れるタオル、足カバー(必要に応じて)など

●スキー用具の選び方

1. スキー板・・・身長 + 10cm 程度
2. スtock・・・わきの高さ
3. くつ・・・自分の足にフィットするもの

☆事前に、靴のサイズ・スキーの板のアルファベット
 スtockの色を確認しておく、スムーズです。



↑写真のようにテープなどに記号を書いたものをウェア等に貼っておくとわかりやすいです。

スキーとストックのサイズ一覧表

身長	スキー板の長さ (cm)	記号	ストックの長さ (cm)	色
約 115 cm	125	S	90	青黄
約 120 cm	130	A	100	赤
約 130 cm	140	B	110	灰
約 140 cm	150	C	115	青
約 150 cm	160	D	120	緑
約 160 cm	170	E	125	黒
約 165 cm	175	F 1	130	白
約 170 cm	180	F 2	135	黄
約 175 cm	185	G	140	赤黄
約 180 cm	190	H 1	*スキーの先に、 アルファベットが書いてあります。 *ストックの上の方に、色テープが 巻いてあるので確認してください。	
約 185 cm	195	H 2		
約 190 cm	200	I		

4. 活動内容

- ① 体育館に黄色いシートが敷いてあるので、その上を長靴のまま入り、長靴を並べます。
- ② スキーの履き方について説明します。
- ③ 自分にあった靴を選び、体育館で履きます。
- ④ スキー板・ストックを持って外に出て、試しにスキー板を装着し、破損等がないかを確認します。
その後、コースのスタート地点まで持って行きます。

5. 実施上の留意点

- 気温等の変化により雪の状態が変わるので、特にスピードに注意します。
- 使用後は、スキーや靴の雪をブラシで落とし、元の所に返します。
- スキーの技術ばかりでなく、まわりの自然に目を向けるようにしましょう。
- 途中でトイレはありませんので、事前にトイレを済ませておきましょう。
- 自然を大切に。ゴミは持ち帰りましょう。

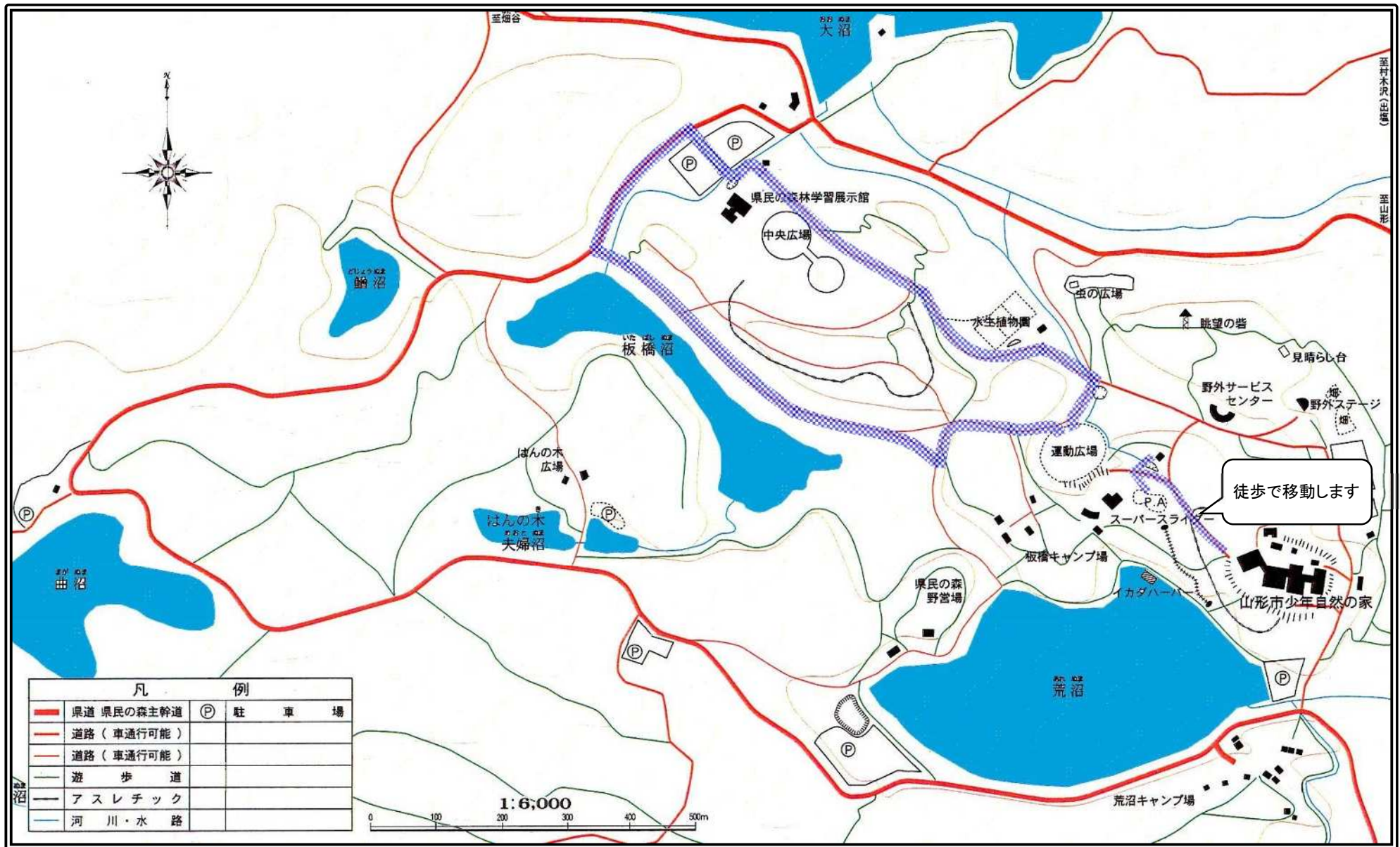
6. その他

- ◆ 大雪の場合、圧雪車の故障等によりコース整備ができないことがあります。
- ◆ 凍結した沼の上を通る場合は、職員との打ち合わせ・確認が必要です。



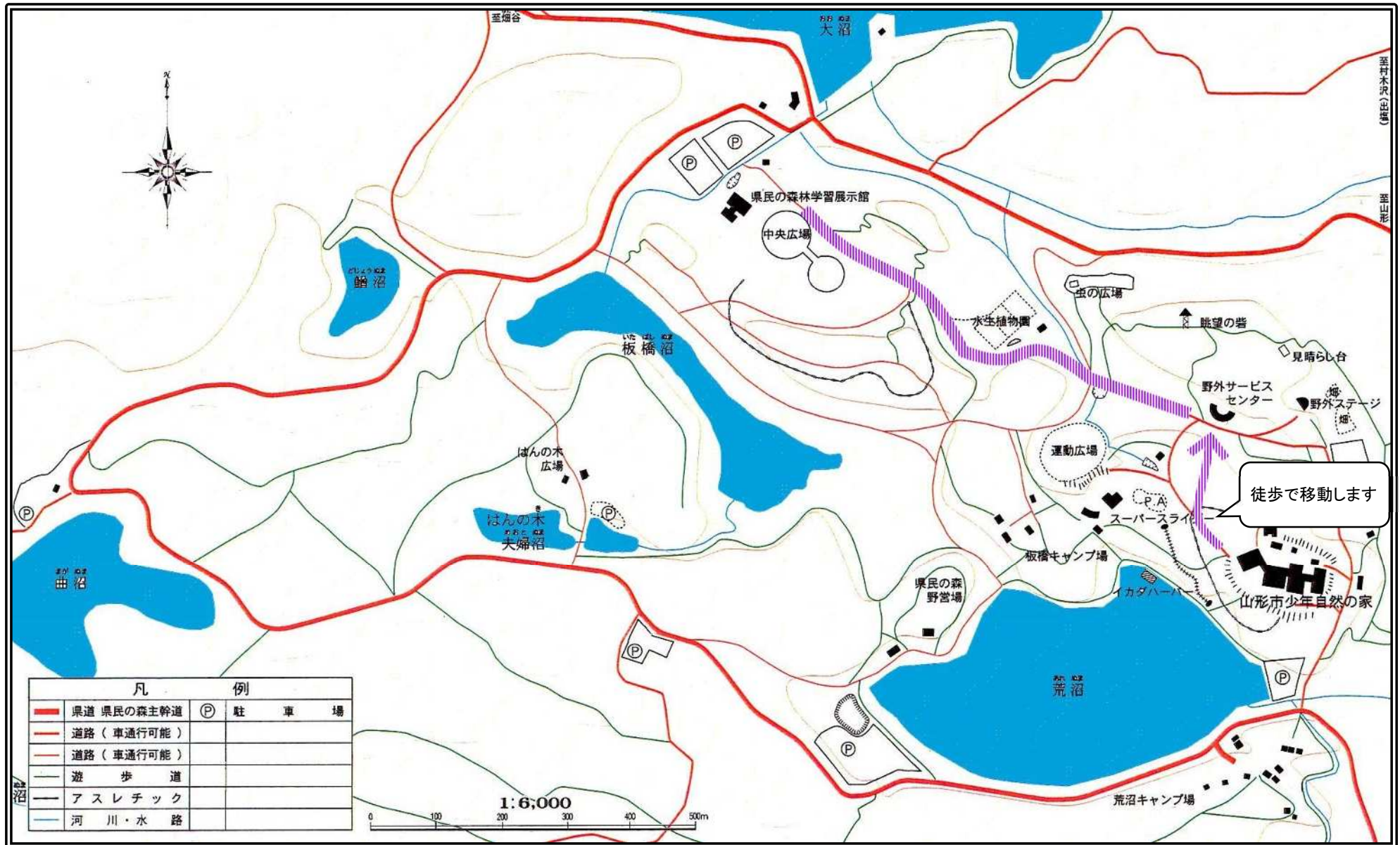


ラングラウフスキー Cコース (2.0 km)





ラングラウフスキー 中央広場コース (1.6 km)





ラングラウフスキー 全コース

Aコース(4.2 km)

Cコース(2.0 km)

Bコース(3.0 km)

中央広場コース(1.6 km)

