

チューブ・そり・アルペンスキー

山形市少年自然の家

1. 活動の概要

チューブ滑り・そり滑りは、体力や能力に応じてコースを選択することができ、思いっきり雪に親しむことができる活動です。特に、チューブ滑りは、大勢の仲間と繋がって滑ることもでき、冷え込みの厳しい日はスリル満点です。また、スキーコースには、Tバーリフト(ロープトウ)が設置しており、無料で利用することができます。アルペンスキーの初級者の練習コースとしては最適です。

ねらい：雪上を滑る爽快感を感じながら冬の自然を全身で味わい、自然に親しみを持つ。

2. 活動場所

○サービスセンター前ゲレンデ

・ロングチューブコース ・ショートチューブコース ・そりコース ・スキーコース

○ちびっこゲレンデ

・尻すべりやそり滑りなどができます。他のコースよりなだらかで、安全性の高いゲレンデです。

3. 準備

《自然の家で》チューブ、プラスチックそり、尻すべり用そり、旗(赤・緑で1セット)

◆一般の方々には、チューブのみ貸し出します

《各個人で》ふさわしい服装(ウェア、手袋、帽子)、背中に入れるタオル、足カバー(必要に応じて)など ※眼鏡をつけて滑ると危険です。

◆アルペンスキーの貸し出しは行っていません。

4. 事前指導

《チューブ・そり》①登り口と滑り降りるエリアを伝えます。

②途中で転んでしまった時や滑り終わった後の動きを知らせます。

③スムーズに滑るためのコツを教えます。(足やお尻を地面につけない)

《アルペンスキー》①Tバーリフトの使い方や滑り降りるエリア等を指導します。

②ゲレンデの途中で真ん中に立たないなどのスキーマナーを知らせます。

5. 実施上の留意点

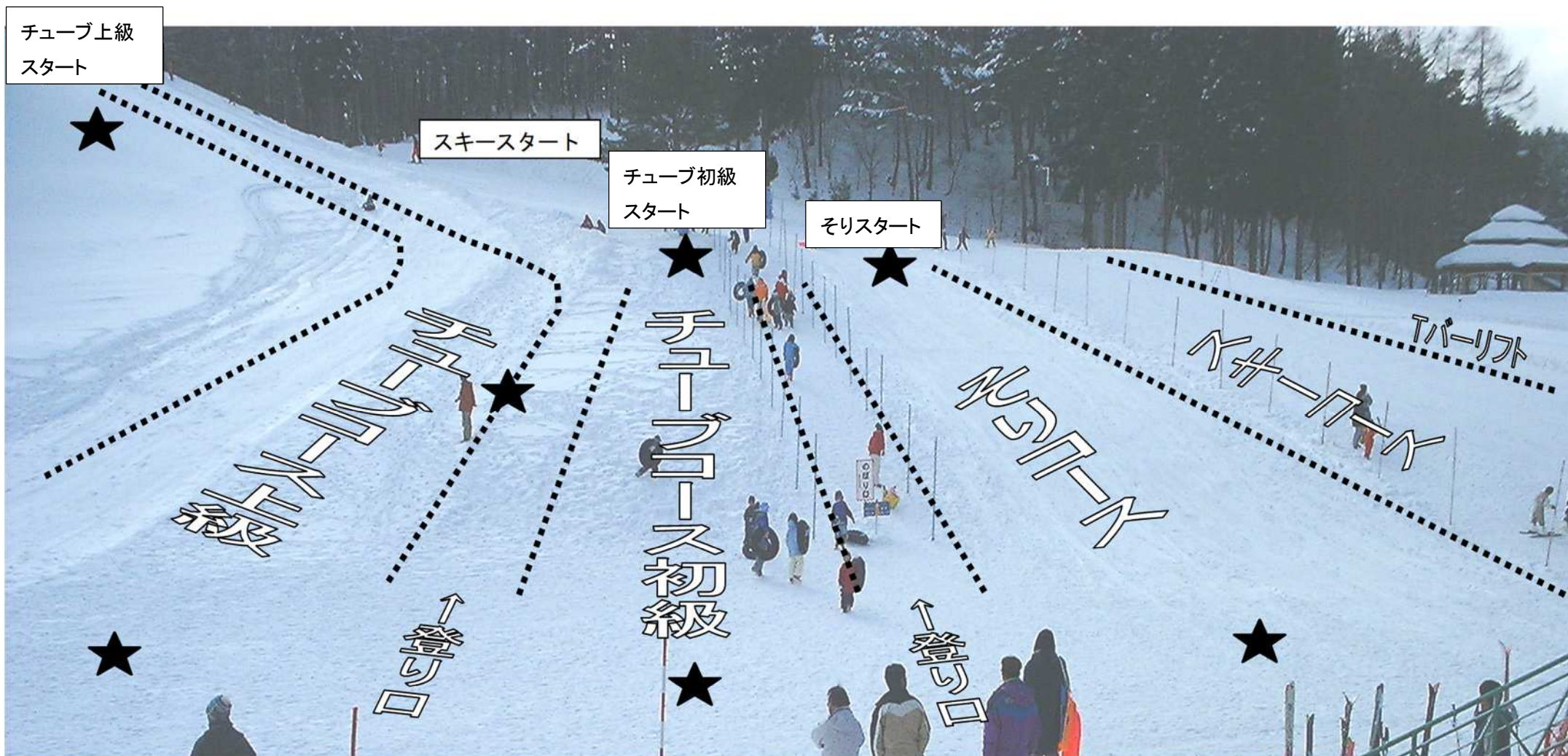
- 気温等の変化により滑り具合が変わります。指導者が試走するなど、危険な場所がないかコースの状況を事前に確認してください。

- スタートとゴールには必ず指導者が入り、滑り降りた人がコース外に移動したことを確認してから、次の人をスタートさせるように徹底してください。チューブやソリに乗っている人から足をはられることが一番危険です。尚、ロングチューブの場合は、中間地点にも指導者が立つようにしてください。

☞P4「ゲレンデについて」参照

- 途中止まってしまった場合は、その場からコース外(登り口)に移動します。
- チューブを持ち運ぶ際は、手で持って運びます。投げたり蹴ったりすると破損の原因になってしまいますのでご注意ください。
- そり滑りのスタートは、横一列(十分な間隔)で一斉スタートさせてください。(時間差は危険)
- 使用後は、そりやチューブ等の雪を手で払ってから、元の所に返します。

ゲレンデについて



※スタート地点はコーンで示しています。その時のゲレンデコンディションによって変わります。

★・・・指導が必要な場所

冬期施設利用案内図

