



活動紹介

08

せつどう
雪洞づくり

雪は、冬を代表する自然現象のひとつ。空から舞い落ちてくる様子は、とても幻想的げんそうてきです。

その雪が、みるみる積もり、あたり一面が真っ白な世界になると、とてもワクワクしてきます。

ここでは、雪国ならではの体験として、「雪洞せつどうづくり」を紹介します。仲間と協力して作る雪洞せつどうは、自分たちだけの秘密基地。その中に泊まって、一晩過ごしてみましよう。雪洞せつどうの中は意外と暖かくて快適です。また、雪は、すべての音を吸収します。その静けさの中で、自分を見つめたり、仲間と語り合ったり、神秘的な時間を過ごしてみましよう。



準備:1 天候を確認する

天候・気温・風向きなどの天気予報を確認しておくことが必要です。特に、夜間の気温は重要で、氷点下にならない場合は、雪洞せつどうの作り方によっては崩れることもあるため注意が必要です。

また、風向きを確認しておくせつどうと、雪洞せつどうの入口を風が入らない向きに設置できます。

準備:2 服装を用意する

1 上下セパレートのウェア、ニットの帽子、スキー用の手袋。この3点セットは防寒着の基本です。



▲吹雪にも負けない完全装備

2 足元は、長靴ぐつを履き、ズボンの裾すそを外側に出します。さらにその上から、スパッツぐつ(長靴カバー)で保護すれば雪の侵入しんにゆうを防ぐことができます。



▲二重の手袋で、指先も冷たくない

3 スキー手袋がない場合は、毛糸の手袋の上からゴムの手袋をはめると、指先が冷たい雪で濡れないので快適です。

準備 3 道具を用意する

雪を掘るための道具として、先が四角いスコップと先が剣のように尖ったスコップが両方あると便利です。掘った雪を運び出すスノーダンプやソリ、雪を切り出すスノーソー、雪洞内の雪面を平らにする左官ゴテなどがあると便利です。



▲用途に合わせて、スコップを使い分ける



▲あると便利な道具（左から先が四角いスコップ、先が尖ったスコップ、スノーダンプ、ソリ、スノーソー、左官ゴテ）

準備 4 泊まる用意をする

- 1 雪の中で快適に寝るための道具をそろえます。雪の上に直接寝るのは冷たいので、ブルーシート、グラウンドマット、ロールマット、そして寝袋を用意します。冬の厚手の寝袋を使用すると暖かいです。ない場合は、夏用の寝袋を2枚重ねると暖かくなります。

※寝袋はカバーをつけると、濡れにくくなります

- 2 夜の活動になるので、ランタンやヘッドライトも準備しましょう。



▲雪にしくは、下からブルーシート（写真左下）、グラウンドマット（同右）、ロールマット（同左上）の順



▲寝袋は2枚重ねると暖かい

知っている便利な知識

【 快適に過ごす工夫 】

雪のテーブルといすでお茶会

雪洞の近くに雪のテーブルや雪のいすを作ってみましょう。雪のいすにロールマットをしいて座ると冷たくありません。そのテーブルでお茶をわかしておやつを食べるなど、仲間や家族と楽しい時間を過ごしましょう。



▲雪のテーブルで楽しい時間を過ごしましょう

雪洞での楽しみ方

雪洞の周りにも、ひと工夫してみましょう。ここでは、簡単に作れる雪灯ろうを紹介します。

- 1 バケツ、移植ゴテ、ろうそくを準備します。
- 2 バケツいっぱい雪を詰めます。
- 3 バケツをひっくり返して固まった雪を出し、好きな場所に、移植ゴテを使ってろうそくを入れるための口をあけます。
- 4 夜になったら、雪灯ろうの中にろうそくを灯します。
- 5 活動終了後は、火を消して、ろうそくを回収します。ろうそくを取り除いた雪灯ろうは、事故防止のため崩しておきましょう。



▲雪と炎が幻想的な世界を生み出す

水分補給と屋外での汗の処理

活動中は汗をかくので、水分補給を行うとともに、多めの着替えを用意しましょう。また、屋外で着替えができないときなどは、背中にタオルを入れて汗を吸い取らせるなどの工夫があるとよいでしょう。



▲ゼッケン型タオルで汗を処理

特に、子どもたちには、タオルの中心に頭が入るくらいの穴を開けて頭からかぶせ、ゼッケンのようにして着せます。作業終了時に、このタオルを抜き取るだけで背中と胸部の汗を吸い取らせることができます。

活動

せつどう
雪洞づくり



【準備するもの】

- スコップ（先の四角いもの）
- スコップ（先の尖ったもの）
- ソリ、スノーダンプ、スノーソー、左官ゴテ
- ブルーシート、グラウンドマット、ロールマット、寝袋（夏用なら2枚）

- 雪灯ろう作りの道具（バケツ、移植ゴテ、ろうそく）
- 暖かい服装
- ランタンやヘッドライト

◎5~6人で半日の作業です。

活動:1 場所を決める

積雪が2m以上ある平地が望ましいです。また、雪質は雪玉が簡単に作れるような湿った雪がよいでしょう。



▲雪洞に泊まる人全員で寝転がる

活動:2 大きさを決める

みんなで寝転んで円を描き、雪洞の大きさを決めましょう。直径4mほどで5~6人宿泊可能です。



▲山を作る

活動:3 雪山を作る

描いた円の周囲の雪を掘り、その雪を円の真ん中に積んで、大きな山を作ります。

活動:4 ふみ固める

崩れにくい屋根を作るために、ドシドシと雪山をふみ固めます。半球状（ドーム型）に仕上げましょう。



▲ふめばふむほど、頑丈になる

活動:5 入り口の場所を決める

風向きを考えて、入り口の場所を決めましょう。



▲風下に出入口を設置すると寒くありません

活動:6 穴を掘る

入り口になる場所に穴を掘ります。掘り出した雪は、そりで外に運びます。



▲ひたすら掘る

活動:7 仕上げる

雪洞の中の雪面は、凹凸がないように、左官ゴテで仕上げます。天井は、外側と同じ形になるように半球状に掘ります。このとき、天井の厚さは平均30~40cmぐらいにします。薄くしすぎないように注意しましょう。天井が落ちて押しつぶされてしまう危険があります。



▲中はこんな感じ

※寝る所は、玄関よりも一段高くなるようにすると、外の冷気が入りにくくなります。

ココに注目!

仕上げのポイント

1つ目は、雪洞の表面を均一に仕上げること。壁面や天井は、できるだけ凹凸がないようにします。凹凸があると水滴がたまりやすく、触っただけで簡単に雪面が欠け、床にしているマットを濡らしてしまいます。左官ゴテを使い、凹凸がないように仕上げましょう。

2つ目は、入口を狭くすることです。作業のために広げてある入口は、人の出入りに十分な広さがあればいいので、入口の片側に雪を積み、横幅を狭くするとよいでしょう。

活動:8 完成

扉代わりにソリで入り口をふさげば、完成です。



▲オリジナルの雪洞が完成

活動:9 雪洞に泊ってみる

雪洞ができあがったら、そこで泊ってみましょう。がんばって作った雪洞で、どんな夢を見るのでしょうか。

また、一緒に作った仲間と語り合うのもいい思い出になるはずです。



▲みんなで泊ってみよう

活動:10 活動が終わったら

活動が終わったら、雪洞は必ず崩し、穴を埋めるようにならして平らな状態にしましょう。

安全のために

天候の判断、天候をチェック

雪上での活動は、とても魅力的で楽しいものです。一方で、天候、積雪、地形など自然環境の影響を受けやすい活動でもあります。寒さや日射、吹雪、雪崩など、日頃の私たちの生活からは想像もつかないような自然の厳しい姿を目の当たりにすることも少なくありません。安全に活動するためには、活動場所の選択、用具の使用法、天候の変化に対応するための撤退ルートや連絡方法などを確認しておく必要があります。

冬の天候は変わりやすいものです。朝は天気がよくても、途中から吹雪になることもあります。テレビやラジオ、インターネットなどから天候・気温・風速・風向きなどの気象情報をなるべく多く入手するようにしましょう。

雪洞は、夜間の気温が高くなって雪が溶けると、崩れやすくなります。雨が降りそうときや氷点下にならない夜には、雪中泊を中止することも含め慎重に検討しましょう。

雪上活動の後始末

自分たちで作った雪洞は、いつまでも記念にとっておきたいものです。しかし、残され放置されたままでは、とても危険なものになってしまいます。

上に子どもたちが登って雪洞が崩れれば、その子どもたちが大けがをしたり、雪の中に閉じ込められたりする可能性もあります。

活動の最後にはきれいにつぶし、元の状態に戻しましょう。