



ノルディック ウォーク

難易度



1時間

準備するもの 歩きやすいくつ、ポール（ストック）、飲料水、タオル、ぼうし、軍手



ノルディックウォークは北欧生まれの歩くスポーツ。クロスカントリースキー選手の夏のトレーニングとして始まったんだ。風を感じながらグングン元気に歩いて体力づくりに役立てよう。



ストックのにぎり方

1 スtockについているストラップの下から手を回し、ストラップと一緒ににぎろう。



友だちに見てもらいながら調整

2 腕を体の横につけて、ひじが90度になるようにストックの高さを調整しよう。



いろいろなストックのタイプがあるので、ストックの向きに注意



3 スtockを足の横につけて、ひじを90度にして、うでを動かそう。



姿勢（しせい）が大事

4 歩く時は横から見て、ひざ、腰、肩が一直線になるような姿勢をとろう。

5 いざ出発! 下を向かず、20～30m先を見よう。むりをせず自分のペースで歩こう。



注意

出発前には、ちゃんと準備運動をしてケガを防ごう。

ノルディックウォークは競争ではないので、歩きながらおしゃべりしてもOK。楽しく長い時間歩けるようにしていこう。脱水症の予防のために、30分に1度（一口ずつ）水を飲んだり、疲れたらガマンせずに休むことも大切だよ。慣れてきたら少しずつ歩く距離をのぼして、長距離コースや、アップダウンの多いコースにも挑戦してみよう。



準備運動は念入りに



ストックの扱い方さえ覚えれば、技能や体力に関係なく、誰でも簡単に始めることができます。ただし、出発前のチェックは大切です。くつひもはしっかり結んであるか、膝や足首は痛くないか、体調は万全か、必ず確認しましょう。また、十分時間をかけてストレッチなどで体をほぐすようにしましょう。

野外でスズメバチに出会ったら



毎年、夏から秋に、スズメバチに刺される被害が日本各地で発生します。中には死亡事故も少なくありません。そのほとんどはアナフィラキシーショックというアレルギー性ショック症状によるもので、嘔吐、頭痛、めまいが起こり、重症の場合は血圧低下、意識の混濁、そして死にいたることがあります。

スズメバチ類は巣を守る

うとして行動するため、人や動物が巣から10m以内に近づくと警戒して周囲を飛び回ります。静かにゆっくりしゃがむか、低い姿勢でその場を離れれば、ほとんどは刺されません。

おどろいてさわぐと危険です。冷静に行動しましょう。

次に、スズメバチは左右の大あごをかみ合わせてカチ

カチという音を出しておどかしてきます。「あっちへ行け」という警告です。これを聞いて離れないと集団で攻撃してきます。また、黒い服はよくありません。幼虫やさなぎを食べるクマなどと同じ色からです。そうした動物の弱点が目や耳・鼻の穴など黒い部分なので、そこがねられるのです。ですから、山や森に行く場合は、黒（または黒に近い色）の服をやめ、黒い髪の毛も帽子をかぶって見せないようにしましょう。

もし刺された場合は、すぐに傷口をきれいな水で洗います。そして体に回る毒をへらすために傷口をつまんだり、吸引器で毒を出し、冷湿布をして、虫刺されの薬（抗ヒスタミン剤を含むステロイド軟膏）をぬります。重症の場合は応急手当の後、すぐに病院などへ行きましょう。野外活動では危険な動物や植物と出会ったり、予測できない事故もあります。服や持ち物を確認して出かけましょう。



吸引器（きゅういんき）で毒を吸い出す



刺されないように肌をかくす服装を



沢のぼりで アドベンチャー



難易度



2時間

準備するもの

タオル、運動ぐつ（ぬれてもいいもの）、長そで、長ズボン、ヘルメット、リュックサック、水筒

水しぐきをあびて、びしょぬれになったり、滝に打たれたりしながら、仲間とサポートし合っ^{ちようせん}て沢のぼりに挑戦！清流のすずしさとわくわくする冒険を楽しみに行こう。



ケガをしないようしっかりと準備をする

1

長そで・長ズボンを着てヘルメットをかぶろう。他には沢マップ、コンパスなどがあるといいよ。



足元に注意しながらゆっくり進む

2

ぬれて藻のはえている石の上はツルツルしているので注意。水の中の藻の生えていないところを歩いた方が安全だよ。



おたがいの手首をしっかりにぎる

3

手のつなぎ方は、外れないように、おたがいに手首をしっかりとにぎるんだ。



しっかりと体を固定する

4

のぼる人を引き上げるために上から手を差し出している人が下に落ちないように、腰まわりをしっかりと支えてあげよう。



落ちないように注意する

5

岩をのぼるときは下から腰や足を押し上げたり、落下のときに支えたりできるように準備しよう。



みんなで協力して進む

6

サポートする人はひざを出して動かないように固定し足のふみ台をつくろう。

注意

川の水はもちろん、沢のぼりのコースには落石が多いので注意しよう。

川には必ず流れが始まる「源流」があるよ。沢のぼりは、源流に向かって川をさかのぼっていく夏のスポーツだ。一度はまったら病みつきになってしまうかもしれないよ。上流に行くにつれて川は美しくなり、さかのぼるとともにいろいろな滝も姿をあらわすでしょう。そうした滝や岩場などを、仲間と助け合いながらいかに攻略していくか、ゲームのような面白さも味わえるよ。でも、自分と仲間の安全のため、必ず指導者や専門家と一緒にチャレンジしよう。



ときには休憩（きゆうけい）もしながら

こくりやく



下見を必ず実施しましょう。ルートや危険箇所、水温、所要時間、難易度、疲労度などを事前に確認しておきます。雷時、荒天時、荒天後の倒木や土砂が崩れているときは実施不可可能です。参加者の体力・体調に合ったコース選びをしましょう。

川でおぼれた人を助けるには



川でおぼれている人がいます! さあ、どうしますか。

まず、落ち着きましょう。おぼれている人に声をかけて、なるべく落ち着かせます。助けたくても、すぐに飛び込まないでください。おぼれている人はパニック状態なので、水中でしがみつかれて二重事故を招く恐れがあります。水に入ることよりも119番通報をしたり、大声で周り

にいる人を集めたり、身の回りで助けるための道具を探します。

ロープで救助活動を行う際には、上流からロープを流すよう、おぼれている人の後方へ振り子のように下から投げ入れ、ロープにつかまったら静かに引き寄せます。救助する人はしっかりと腰を落とし引き込まれないようにしましょう。

ロープがなければ、落ちて

いる木や棒^{ぼう}を手渡して引き寄せたり、結び合わせた服なども使えます。また、ペットボトル（投げやすいように水を少々入れる）やクーラーボックス、空のポリタンクは浮輪^{うきわ}代わりになります。

単独で水に飛び込むことは、レスキュー隊員^{むずか}でも難しいので、できるだけ陸上での救助を心がけてください。陸上に引き上げ、必要であれば人口呼吸^{しんぞう}や心臓マッサージ^{しんぱいそせいほう}などによる心肺蘇生法^{しんばいそせいほう}やAED^{じどうたいがいしきじよさいどうき}（自動体外式除細動器）

で救命活動を行います。

ここにあげた救助方法は、通常の水量で、流れがゆるい場合です。台風等で増水した川では、入ることは大変危険^{きけん}です。

最後に、もし自分が着衣のままおぼれたら…ジタバタせずに、服に入った空気で浮いて、仰向けになって助けを待ちます。動いて体力を消耗^{しょうもう}したり、服を脱いで体温^{うば}を奪われないように、静かに浮いて救助を待つことがベストです。



ペットボトルやクーラーボックスを浮輪（うきわ）代わりに



ペットボトルを投げ入れる



いかだ作り



難易度

★ ★ ★

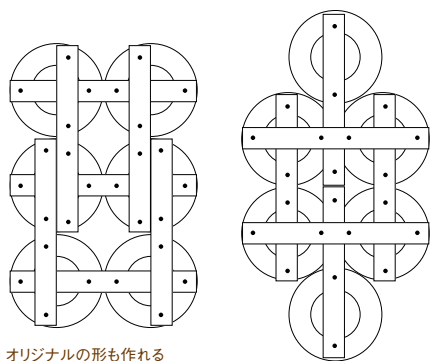


3時間

準備するもの

大型トラックのタイヤチューブ6本、板6~7枚(20cm×200cm×3cm程度)、
ロープ28本(180cm程度)、軍手、ライフジャケット、ヘルメット、オール

ぼうけんしん ぼうけん
そうぞうりょく
冒険心をかき立て、創造力を活かせる野外活動として人気の高い「いかだ」。それを自分たちで作って海や川へこぎ出してみよう!ここではタイヤチューブと板を使った作り方を紹介するよ。



オリジナルの形も作れる

1 チューブと4か所に穴を開けた板をならべよう。安全のために、タイヤに空気を入れる金具(バルブ)が下を向くようにしようね。このとき金具(バルブ)でケガをしないように気をつけて。

2 ロープを板の穴に二重に通し、チューブと板をしっかりとしぼろう。

3 チューブとチューブがとなり合っている部分は、より強くするために両方のチューブをロープで一緒にしぼろう。しぼり忘れがないかみんなで確認。



タイヤがバラバラにならないようにしぼる

4 1~3の作業を繰り返して完成!



注意

ライフジャケットとヘルメットをつけよう。冒険は少しでも危険を感じたら中止する勇気が大切だよ。

この「チューブいかだ」の上に「すのこ」をしけば、さらに安定するので大ぜいで乗れるよ。小さい子どもたちも乗ることができるね。その他、発砲スチロール+コンパネ(合板)、ドラム缶+たる木(角材)、漁業用のウキ+たる木...など、いろんな材料を使っていかだを作れるよ。ぜひ一度、オリジナルいかだにチャレンジしてみよう。そして、自分たちの手づくりいかだで海や川へ元気にこぎだそう!



みんなで声を合わせてこぐ



いかだに乗ってこぎ出す経験は、大人にとっても忘れかけていた子どもの頃の冒険心を呼び覚まします。ただし冒険は安全第一。ライフジャケットやヘルメットの着用も忘れずに。自然を甘く見ず、波が高かったり、流れが速ければ中止する決断力を持ちましょう。



スノーケリング の基本



難易度



2時間

準備するもの 水中マスク、スノーケル、フィン（足ヒレ）、ウェットスーツ

ウェットスーツを着て常に水面に浮かんで活動するスノーケリングは、泳ぎが苦手でも安心して楽しめるマリンスポーツの一つ。その入り口として、準備と用具の使い方を紹介するよ。



周りをよく確認

- 1** 活動するエリアに危険な箇所がないかチェックしよう。また、必ず準備運動をしよう。



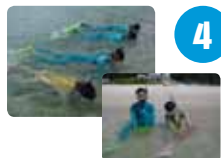
必ず2人で

- 2** 行動するときは必ず2人で組んで「バディ行動」をしよう。準備から後片づけまで必ずバディ（相棒）は一緒だよ。



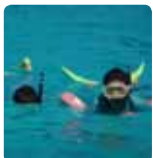
正しく装着できているか確認

- 3** 水中マスクやフィンのストラップを自分に合う長さにして、スノーケルは左側に。水際でつけてみてバディ同士で確認しよう。



ひざや足首はしっかりのびていることがポイント

- 4** 波打ち際に座ってフィンの使い方を確かめよう。次にうつぶせで手をついた状態で体を水に浮かせて練習しよう。



スノーケルクリア：短くて強い息を吐き出し、勢いよく水を吐き出す

- 5** 水中ではスノーケルをいつも口にくわえておこう。「スノーケルクリア（入れた水を出す）」の練習をしよう。

- 6** マスクをチェックし「マスククリア（マスクをつけたまま、入ってきた水を抜くこと）」の練習をしよう。



- 注意** 海には危険がたくさんあるからルールをしっかり守ろう。

用具には様々なタイプ・材質があるよ。実際に装着してみて、自分に合ったものを選ぶようにしよう。用具の使い方をひとつひとつ覚えたら、水中での立ち方、スノーケリングフォーム、バディ行動、コースの取り方、そしてエキジット（海から上がること。※ <http://www.niye.go.jp/navi/>「体験・遊びナビゲーター」『スノーケリングの楽しみ方』参照）まで、ステップを追って基本を練習していこう。海では信頼できる現地のインストラクターの指導を受けて、正しいスノーケリングを身につけようね。



海の生き物たちを観察



楽しいはずのマリンスポーツも、用具に対する誤った理解、環境に対する誤った認識、行動に対する誤った判断など、気をゆるめたり油断すると、すぐに大きな事故につながります。インストラクターの指導を受けて、子どもたちに正しいスノーケリングの楽しみ方を伝えてください。



スノーシューで 雪歩き



難易度



2時間

準備するもの

スノーシュー（大人用・子ども用があります）、防寒着、手ぶくろ、帽子、長ぐつ

スノーシュー（西洋かんじき）は深い雪の上を歩きやすくする道具。動物の足あと、春の訪れを待つ木の芽…楽しいウォーキングで冬の自然を発見しよう。



子ども用(左)と大人用(右)がある



まずはストラップをゆるめる



つま先、足の甲をしめて



最後にかかとをしめて固定

- 1** ストラップをゆるめ、長ぐつを差しこみ、つま先、足の甲、かかとをそれぞれしめて固定しよう。

- 2** 出発前に試しに歩いてみて、しっかり足に固定されていることを確認しておこう。



歩いている途中に外れないように、しっかりと

- 3** 最初は歩きにくいけど、だんだん慣れてくるよ。さあ! 真っ白な雪山へ出かけよう。



注意

雪が積もっていると地面がどうなっているかわからない。よく足もとを見て、雪の上をふんだときの感じにも注意しよう。



集団行動では前後を気にしながら歩く

寒い季節でもスノーシューをはいて歩き回ると汗ばむくらいの運動になるよ。また、新雪の上では動物の足あとなど、いろいろなものが発見できる。そして、もし運がよければ動物や野鳥に出会えるかもしれないよ。自然と親しみ、雪山をより楽しむためにスノーシューをおおいに役立てよう。



スノーシューは、アウトドアショップやスポーツ用品店、インターネットでも買えます。青少年教育施設では借りられるところもあります。どんな使い方をするかを考え、自分に合ったものを選びましょう。子どもたちが初めて山に入るときは、安全のため近くを歩き回るだけでも経験のある大人が同行しましょう。



スノーシェルター を作ろう



難易度



時間

準備するもの

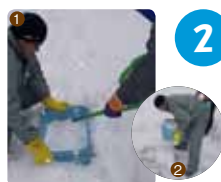
ゴム手ぶくろ（綿入り）、角スコップ、コンテナ、じょうろ、スノーソー（雪のこぎり）

雪の中で1人用のシェルターを作ってみよう。雪をつめるコンテナと雪と水と根気があれば、自分だけの真っ白なお城を作ることができるよ!



雪面に横になってコンテナを置き、雪のブロックが何個くらい必要か見積もる

1 上から雪が落ちてこない安全で平らな場所を探すが、除雪をして平らな場所を作ろう。



2 コンテナに雪をつめ、しっかり押し固めて、雪のブロックを作ろう。目安は20個くらいだよ。

①固まりにくい雪はじょうろで水をふりかけて圧縮
②コンテナをひっくり返して地面に置き静かに引き上げる



3 雪のブロックが固くなっていることを確認し、1段目を置いていこう。

両サイドになる横長4個分を2列ならべる



4 2段目のブロックが山型になるように合わせて接する部分をスノーソーでけずり、2つのブロックが支え合うようにしよう。

接合後、もう一度接する部分を切って密着度（みっちゃくど）を高める



5 4の工程を4回繰り返した後、2段目がのっていないブロックを出入口として少し外側に開こう。

出入口を作ると骨組みが完成

6 雪をかぶせてつぎ目をふさごう。足もとの部分にも外側から雪をつめて密着度を高めよう。最後に余分な雪をそぎ落として完成!

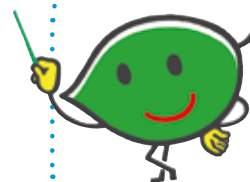


注意 スノーソーを使うときはケガに注意。寒さ対策はしっかりと!

作り始める前に天気予報で風向きをチェック。顔に風が当たらないように入口の向きを考えて設計しよう。中の温度は比較的暖かく快適だけど、宿泊するときは、もちろん寝ぶくろが必要。冬用がない場合は、夏用を2枚重ねてもマイナス10℃くらいまでなら大丈夫だ。また、ランタンやヘッドライトなど、明かりの用意も忘れずにね。



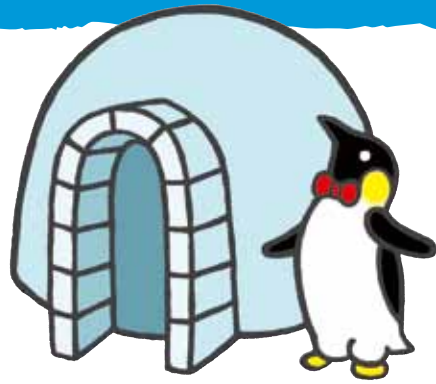
防寒のために銀マットをしく



作って一日置いておくと雪がさらにしまって固まり、かなり頑丈になります。宿泊の際には夜間の安全管理が必須です。交代で起きて、緊急対応にあたるようになります。また、使用後はスノーソーを使って速やかに解体しましょう。



イグルーの 作り方



難易度

★ ★ ★



3
時間

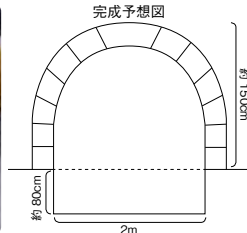
準備するもの

ゴム手ぶくろ（綿入り）、1mのロープ（両はしに輪を作り35cm、25cmの幅に印をつける）、角スコップ、スノーソー（雪のごぎり）、布

イグルーとは、カナダ北部の雪と氷でおおわれた地域で暮らす「イヌイット」の人々が、狩りに出た旅先で作る雪のブロックの家。積雪が1m以上になったら、みんなで力を合わせてトライしてみよう!



しっかりふみ固める



1 雪をふみ固め、イグルーの基礎を作ろう。ロープで直径2mの円を描き、その内側を80cmくらいほりこもう。



ブロックをこわさないように運ぶ

2 同時に35×25×25cmほどのブロックを角スコップとスノーソーで切り出そう。雪が少なければプラスチックの衣装ケースでブロックを作ろう。



ブロックの積み上げはいいない

3 直径2mの外側にブロックをならべ、すき間に雪をつめて一段一段ていねいに重ねよう。①の図を参考に角度をつけていこう。



くずれないように気をつけて

4 7段ほど積み上げたらドームを作り、いちばん上部は直径60cmくらいのブロック（ふた）を作ってはめこもう。



入口を作る

5 スノーソーで切り取り、入口と階段を作ろう。

6 最後に入口の屋根を作り、内側を整え、風や雪を防ぐために入口を布でふさげば完成!



注意

スノーソーを使うときはケガをしないよう十分注意しよう。寒さ対策はしっかりと!

ブロックを重ねていくときは、内側に3人くらい入ってしっかり支えよう。積み上げて高くなるとブロックをのりこえられなくなり中に入れなくなってしまうので注意しようね。また、屋根をドーム型にするためには、ぐるりと囲む一定の高さより上のブロックの天面を①の図を参考にイグルーの内側へ向けてけずって、意識的に角度をつけるよ。



みんなで協力して作る



イヌイットは普段、革製のテントに住んでいますが、食糧の魚や獣を求めて狩猟に出ることが多く、イグルーはその狩猟の旅先での仮の住居（避難施設）です。雪や氷が材料なのでどこでも作れて、移動しながらでも生活ができるのです。



雪洞に泊まって 夢見る一夜



難易度

★★★



12時間

準備するもの

スコップ、そり、グランドマット、銀マット、寝ぶくろ（冬用）、雪灯ろう作りの道具（移植ごて、ロウソク、バケツ）、暖かい服装、ランタンやヘッドライトなど

「雪洞」（雪で作った家）の中で一晩過ごしてみよう。雪の中は意外と暖かくて居心地がいい！雪の静けさの中で自分を見つめてみよう。



大きさを決める

- 1 みんなで寝ころんで円を描き、大きさを決めよう。



山をつくる

- 2 円の周りの雪をほって真ん中に積んで山をつくらう。



山をふみ固める

- 3 雪の家の屋根は乗ってもくずれないようにドシドシふみ固めよう。



玄関（げんかん）の場所を決める

- 4 風の向きやトイレに行くことを考えて玄関の場所を決めよう。



穴からほり出した雪を外に出す

- 5 穴をほり始めよう。ほり出した雪はそりを使って外に出そう。

- 6 雪洞の中のかべは平らになるように仕上げよう。寝るところは玄関より一段高くなっているのがいいよ。



注意

雪洞は使い終わったら危険防止のため必ずくずしておこう。寒さ対策はしっかりと！

雪洞ができあがったら、雪の中で過ごす特別な一夜の始まりだよ。ロウソクをかざれるように、かべに穴をほったり、バケツで雪灯ろうを作ると、よりきれいでロマンチックになるよ。そして、しきぶととなるグランドマットと銀マットを運んで、いよいよ寝る準備。静かに過ごしてもワイワイおしゃべりしてもいい。さあ、どんな夢を見られるかな？



雪洞からめれる光も楽しもう



雪洞は冷え込んでいるときは大丈夫ですが、気温が高くなると雪がとけて崩れやすくなります。雨が降りそうときや、気温が高い夜には宿泊は避けるようにしましょう。

スノー キャンドル



難易度



準備するもの

スコップ、バケツ、ボウル、スプーン、ろうソク、ろうソク立て（グラス）、
透明なプラスチックコップ

雪や氷を使って簡単にできるスノーキャンドルは、自由な発想が活かせるアート作品。みんなでたくさん作って、冬の夜のファンタジーを楽しもう。



形を作る

- 1 雪だるま、雪玉、あるいはバケツやボウルに雪をつめてブロックなどを作ろう。



ろうソクを入れる穴を作る

- 2 スプーンなどを使って穴を開け、それぞれにろうソクを入れよう。
- 3 透明なプラスチックコップの底にろうソクを入れてセットすると風よけになるよ。



顔を作ったり、色をつける

- 4 木の実や枝などで雪だるまの顔を作ったり、絵の具で色をつけたり、自由に楽しもう。

- 5 ろうソクへの点火は、ちょっとしたセレモニーにすると盛り上がるよ。

- 6 作品を見て回ったり、写真に記録したり、コンテストもできるよ。



注意

暖かい服と手ぶくろで、しもやけ・凍傷やカゼを予防しよう。

スノーキャンドルに加えて、時間があれば、水を凍らせて作るアイスキャンドルもおススメ。アイスキャンドルの作り方は空き缶を牛乳パック（上部を空き缶の高さより1cm短く切ったもの）に入れて、輪ゴム2本で十字に固定。牛乳パックと空き缶の間に水を入れ、そのまま屋根のある寒い場所にならべておきます。翌日凍ったら水の中につけ、空き缶と牛乳パックをはずせばできあがり。いろいろな形を作って楽しんでみよう。



簡単に作れるアイスキャンドル



寒冷地で雪さえあればOKのアート作り。小さな子どもから大人まで幅広く参加できる上に、少人数で静かに楽しむこともできれば、大人数で盛り上がる一大イベントにすることもできる、そんな柔軟性のある遊びです。ぜひプログラムとして取り入れてみてはいかがでしょうか。