

日光スノーシューイング・ウォーク講習会 2021

主催 日本スノーシューイング連盟



これからスノーシューイングを始める方、経験はあるが斜面のコースを安全に歩いてみたい方や森の中でも迷わないで歩きたい方などのための講習会を開催します。是非ご参加ください。

※積雪期登山やレースのための講習ではありません。

※コロナ感染防止のため室内での講習は行いません。屋外で少人数の班に分けて実施します。

- ・開催日:2021年1月24日(日)9:30~13:00
- ・会場:日光湯元ビジターセンター周辺フィールド(日光市湯元温泉)
- ・参加費:3,000円 当日受付でお支払いください。(レンタル代は別途)
- ・定員:30名(先着順)
- ・保険:主催者で傷害保険に加入します。
- ・申込期間:2020年11月28日(土)~2021年1月20日(水)

スケジュール

9:30~10:00 受付、レンタル、班分け、開会(於:日光市湯元温泉 日光湯元ビジターセンター)

10:00~13:00 実技(1班8名以内の少人数班で、解説も併せて行います。尚、経験者班は人数によりA、Bを統合する場合があります。)

①初心者班(コース:もみの木平~石楠花平)

スノーシューの履き方、歩き方、上り、下り、危険とその回避、用具について、冬の自然の楽しみ等

②経験者班A(コース:蓼ノ湖周辺)

急斜面上り、下り、トラバース、危険とその回避、用具について、冬の自然の楽しみ等

③経験者班B(コース:もみの木平~石楠花平)

急斜面上り、下り、トラバース、危険とその回避、コンパスと地図で目的地に行く、用具について、冬の自然の楽しみ等

13:00頃 班ごとに解散

レンタル

スノーシュー、ストック、スパッツはレンタルがあります。ご希望の方は参加申込時にお申込みください。(レンタル代 スノーシュー:1,000円、ストック200円、スパッツ200円)

※靴はトレッキングシューズ、登山靴、防寒ブーツ等を各自でご用意ください。

問合せ

①(一財)自然公園財団日光支部(日本スノーシューイング連盟会員)

TEL 0288-62-2461

②日本スノーシューイング連盟日光オフィス((有)自然計画内)

<https://nnp.jp> E-Mail info@nnp.jp FAX 0288-50-3636 (TEL 0288-50-3635)

申込

①②いずれかの方法でお申込みください。

①(一財)自然公園財団日光支部に電話で。

②(有)自然計画(連盟日光オフィス)ホームページの[申込フォーム](#)か申込書で。または申込書の内容をメールまたはファックスで。

※受付が完了した方には参加説明書、装備・持ち物リスト等をお送りいたします。

日光スノーシューイングウォーク講習会 2021 参加説明書

以下を参考にご準備下さい。

持ち物

- リュックサック
(脱いだ上着が入る大きめのもの)
- 手袋 (1日コースの場合はスペアも)
- 防寒用帽子
- スパッツ
- 防寒着(セーター、フリースジャケット)
- サングラス
- 日焼け止め
- 敷物
- 双眼鏡 (あれば、より楽しいことでしょう)
- 飲み物 (なるべく魔法瓶に暖かいものを)
- 非常食 (おやつ)
- ※今回は13時までの野外講習になりますので、おやつは少し多めにお持ちください。
- カイロ (必要であれば)
- 健康保険証 (写し可)
- ビニール袋 (敷物代わり、濡れ物入れ、ゴミ用…など1枚あると便利!)

持ちもの・服装

基本的には、晩秋や早春のハイキングの服装に、保温・防寒の支度を加えれば十分楽しむことができます。なければグレンデスキーの身支度でも良いでしょう。動くとほかほか、休むと冷える、ということをご留意ください。

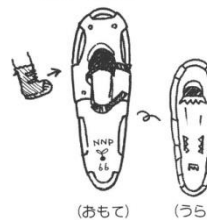


★スノーシューの時の靴は…

○ 適した靴 ミドルカット以上の防水性トレッキング靴、冬用アウトドアブーツ (固めのもの) などが最適。くるぶし付近までバックルでしっかり固定するので、硬質のものがよい。(右図参照) →

× こんな靴は不向き
スニーカー 長くつ 薄手の靴下と予備靴下
ベルトでくるぶし付近まできつく固定するので、柔らかい靴、ローカットの靴は不適です。

スノーシュー



裏側に滑り止めの爪があり滑りにくいので、安心感をもって歩けます。

カカトが上がるので歩きやすい!

スノーシューはスリッパのおぼけのようなユニークな形。この大きな浮力で、雪上でも沈みにくくなります。



脱いだ上着が入る大きめのリュック

- 温 飲み物 0.5ℓ以上
- お弁当 (1日コース)
- おやつ
- ビニール袋 (ゴミ・トイレ紙用などがあると便利!)
- 予備の上着 薄手のフリース等
- 敷き物 (必要な方は)
- 他・日焼け止め
常備薬
保険証 など

次の点にご注意ください。

- 参加費、レンタル料は当日受付でお支払ください。できるだけ釣銭の無いようにご用意いただくと助かります。
- アウターは、レインウェアなど雪が落ちやすく、雪上で転んでぬれても良いものを着用ください。暖かい日は、厚着をしすぎると歩く時に暑く感じる場合があります。逆に休憩時は冷えますので中に着るものをリュックにご用意ください。スノーシューや歩くスキーはストップ（立ち止まる、休憩）& ゴー（歩く、登る、遊ぶ）の連続ですので、重ね着でこまめに調節することが基本です。
- スノーシューの場合は登山靴、防水加工されたハイカットのトレッキングシューズ、歩くスキー用の専用靴にスパッツを付ける、または底のしっかりしたスノーブーツなどが適しています。短靴は不可です。
- 必ずトイレをお済ませになってから集合してください。（ビジターセンター前にトイレがあります。）
- 体力その他の理由からこれ以上の続行が無理、と当方が判断した方には、別行動をとっていただく場合がございます。
- 積雪の状況、天候などにより、当日予定の実習コースを変更または短縮する場合があります。ご了承ください。
- 万一の怪我などの場合、当方で応急措置や医院への連絡はいたしますが、基本的にはご参加者ご自身の責任で安全を確保してください。主催者で加入の保険の範囲を超える責任は負いかねますので御了承ください。
- 万一都合でキャンセルする場合はできるだけ早めにご連絡ください。

2021 スノーシューイングウォーク講習会のコロナ対応について

次のような感染防止の対応をしながら講習会を実施しますので、ご理解、ご協力をお願いいたします。

- ・室内での講習は行わず、野外講習中に必要なお話をいたします。
- ・講習会の人数は、講師一人当たり 8 名様までといたします。
- ・講習中は、ほかの方と 1m 程度のディスタンスを取るようご注意ください。
- ・ご参加者には当日の集合までにご自身で検温をお願いし、平熱を超える方、呼吸がしにくい方、倦怠感が強い方は、必ずキャンセルをお願いいたします。

〔講師は次のような対応を行った上で講習を行います。〕

- ・事前に検温を行い平熱を超える、または呼吸がしにくい、倦怠感が強い等の症状がある場合は講師を交替いたします。
- ・消毒液を持参し、必要な時にご参加者及び講師の手指の消毒を行います。
- ・「山の中を歩く講習」という性格上、講師はご参加者との距離を意識しながら、原則としてマスクを着用せずに行います。なおご参加者の着用についてはご自身でご判断ください。