

12. そり遊び

1. ねらい

- (1) 雪の上を滑る醍醐味を味わうことができます。
- (2) 寒さに負けない体づくりを目指します。

2. 時期・時間

- ・ 12月中旬から3月中旬まで
(そり滑り場には人工芝を張っていますので、雪のないときもすべることができます。)
- ・ 1時間30分～3時間

3. 準備

自然の家で貸し出しできる物	利用者で準備する物
そり 雪ぐつ（数に制限あり） ※ただし、 21.0cm以下、28.5cm以上 の 場合は、長靴を持参してください。 無線機	冬の活動に適した服装（手袋、帽子等） 救急用具 その他団体として必要なもの

4. 活動内容

- (1) 準備体操を十分行うようにしてください。特に手首、足首、ひざの関節等。
- (2) そりの滑り方：ロープを両手で張って重心を後にかけて、前方に人がいないか確かめて滑りましょう。
上記の正しい姿勢でそりに乗り、必ずそり滑り場（雪がないときは人工芝の上）で滑ってください。

5. 留意点

- (1) けが予防の点からも、服装は動きやすいもので、手袋、帽子は必ず着用してください。
- (2) 大勢が一度に滑るとたいへん危険です。そりの滑り方等を十分に指導してください。
- (3) 滑る前は人工芝に異常はないか十分に点検してください。
- (4) 雪のないところではそりをひきずらないでください。そりに傷がつかないように大切に扱ってください。
- (5) そりや、貸し出し道具に付いた泥は、ブラシや雑巾で汚れを落として返却してください。

6. そり遊び活動例

