

クロスカントリースキー

場 所

クロスカントリースキーコース（スクールキャンプ場周辺）

所 要 時 間

2時間～3時間

当施設にある物

スキー用具一式（レンタル料がかかります。）
ビブス（必要に応じて）



団 体 準 備 物

【個人】防寒着、帽子、手袋、着替え、タオル、飲み物

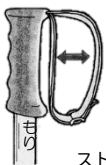
備 考

希望により原則1団体につき所員が1名、初心者または初級者の指導につくことができます。担当所員にご相談ください。

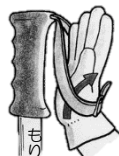
クロスカントリースキーの技術

| | 初 心 者 | 初 級 → 中 級 |
|------------------|--|--|
| 慣 れ る | <ul style="list-style-type: none"> ・転ぶ、起きる、足踏み、ジャンプ | |
| | ※スキーが重ならないように気をつける。 ※最初はストックをつけてバランスをとる。慣れたらストックを使わずにできるようにする。 | |
| 平 地 滑 走 | <ul style="list-style-type: none"> ・歩いて進む。 ・走って進む。 ・ストックで押して進む。 | <ul style="list-style-type: none"> ・スキーを滑らせて歩く。 ・スキーを滑らせて走る。 ・クラシカル走法で進む。 |
| 登 る | <ul style="list-style-type: none"> ・スキーを横にして登る。（階段登行） | <ul style="list-style-type: none"> ・板をV字に開き、歩いて登る。 ・板を並行にして登る。 |
| 降 り る | <ul style="list-style-type: none"> ・スキーを横にして（カニ歩き）で降りる。 ・急な下りは板をはずして降りる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・横滑りで降りる。 ・板をハの字に開き、減速しながら滑り降りる。（プルーク滑降） ・直滑降で降りる。 |
| 止 ま る | <ul style="list-style-type: none"> ・スピードが出ないように注意する。 ・真横に倒れて止まる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・板をハの字に大きく開いて停止する。 |
| | ※コントロールできるスピードで滑ることを心がけ、安全に滑る。 | |

☆ストック(ポール)の持ち方（アルペンも同じ）



ストラップを開く



下から手を入れる



ストラップと一緒にグリップを握る



手を上から入れるのは間違い