

# ノルディック・ウォーク

概 要	2本のポールを持って歩く活動である。四季折々の自然を感じ、仲間と励まし合いながら活動することができる。	
ねらいとして考えられること	① 通常のウォーキングより、運動量をアップさせることができる。	
	② 自然に親しみ、仲間と親睦を図りながら歩くことができる。	
対 象	小学校中学年から大人まで	
人 数	60人まで(ポールセット60組貸出可)	
場 所	香々地青少年の家及び敷地外	
時 間	30分から3時間程度(歩くコースによる)	
指 導 員	開始前に指導	
活動時期	通年	
経 費	なし	
事前に準備するもの	帽子・タオル・水筒・腕時計など(団体により、軽食等も含む)	
引率者の役割	活動前	① 指導員とコースについて打ち合わせをする。
		② トイレに行かせる。
		③ 5分前までに集合場所させる。
		④ 指導員から説明を受ける。
		⑤ ストレッチ体操をさせる。
	活動中	① 危険な生物には注意させる。
		② 隊列が分断しないように歩く。
		③ 水分補給の時間を設定する。
		④ 所内外の動植物を大切にしよう声かけをする。
		⑤ 交通の妨げにならないように気をつけて歩かせる。
		⑥ 緊急車両を準備し、体調不良の時は乗せて帰所する。
	活動後	① クールダウンストレッチをさせる。
② 人員確認後、体調不良の参加者の有無を確認する。		
③ ポールを回収する。		
④ まとめと振り返りをさせる。		
安全上の留意点	① 側溝やグレーチングなどにポールをとられないように注意させる。	
	② 人、自転車、バイク、車とすれ違う時は、ポールを使用させない。	
	③ 引率者は携帯電話等で連絡を取り合う。	
	④ トンネルを歩く時には、必ず1列で、歩道の上を歩かせる。	
	⑤ ハチは黒いものを襲うので、帽子をかぶらせる、追い払わなせい、静かにその場に座らせる。	
そ の 他	○敷地外に出る時には、民家等にいたずらをしないように注意する。	