

\*\*\*\*\*雪と人との新しいふれあい\*\*\*\*\*

## くにびき国体記念 島根県「歩くスキー」フェスティバル

# 第30回記念大会

冬のエアロビクス！ 冬の家族は健康志向！  
～ スクール&ツアー+自然観察 ～

### 開催要項



- 趣旨  
○家族や仲間で気軽に楽しめる「歩くスキー」（スキーツアー）を体験します。  
・足も手も使う運動、だから「エアロビクス」。下りはもちろんスイーッと。  
○冬の三瓶を実感し楽しんでください。  
・文字通りの「銀世界」。点々と続く動物や鳥の足跡。「自然」を実感できます。  
○愛好者の交流と親睦の輪を広げましょう。  
・夜は交流会で盛り上がりましょう！ 広げよう、ともだちの“わ”  
・一緒に神話の世界に身をゆだね。国引き神話の中の三瓶山を知っていますか？  
○青少年交流の家での1泊2日の快適旅行気分を味わってください。  
・バイキング形式でのおいしい料理、大きなお風呂、そしてふかふかのベッド。
- 主催 島根県スキー連盟
- 共催 国立三瓶青少年交流の家
- 主管 島根県スキー連盟競技部
- 後援 島根県教育委員会・(財)島根県体育協会・大田市体育協会・山陰中央新報社
- 期日 平成24年1月21日(土)～22日(日) 1泊2日
- 会場 三瓶山北の原「歩くスキー」コース, 国立三瓶青少年交流の家
- 宿泊 国立三瓶青少年交流の家(大田市山口町1683-12 Tel0854-86-0319)
- 種目・日程(場合によって変更あり)

第1日目：1月21日(土)		第2日目：1月22日(日)	
13:00	<b>受付</b>	6:30	起床
14:00	<b>開会式</b>	7:40	<b>朝食</b> (バイキング)
14:30	用具の準備	9:00	集合
15:00	<b>練習, ツアー(気楽に楽しく!)</b>	9:15	<b>スタート(今日は挑戦!)</b>
17:00	<b>入浴</b> (大きな風呂でゆったりと)		A: ツアー&自然と友達コース 東の原スキー場を目指せ!
18:00	<b>夕食</b> (バイキング)		B: タイムに挑戦コース 2. 5km・5km
19:30	<b>交流会</b> で、ともだちの”わ“! ①スペシャルゲストのお話 ②余興・ビンゴ など		C: 雪遊びやスーパーそり
22:00	就寝(ふかふかのベッドで)	12:00	<b>昼食</b> (バイキング)
		13:00	<b>閉会式</b>
		14:00	解散

※雪不足でも、中止にしません。「冬の三瓶山」を、ノルディックウォーキングやオリエンテーリング等で楽しめます。

- 参加資格 特に問いません。初心者大歓迎。

## 11. 実施種目（第2日目）

### ■Aコース（冬の三瓶自然散策コース）

歩くスキーで「冬の三瓶山」をツアーして楽しめます。

①東の原まで往復10km

②東の原まで片道5km

（帰りはバスに乗せてもらいます。）

③姫逃ヶ池周辺2km

（希望と体調に合わせて。）



### ■Bコース（スピードコース）

：島根県スキー選手権のコースでタイムレースを楽しめます。

①2.5km ②5km



### ■Cコース（雪遊びやスーパーそり）

：ボランティアのお兄さんお姉さんと一緒に、雪の中で思いっきり遊ぼう！



12. 参加料 19歳以上：5,000円、高校生（19歳未満）～4才：3,000円、3才以下：無料（食費（夕・朝・昼）、保険料、シート代等含む）

◎参加料は当日持参してください。

◎1日目昼食希望者は、別途大人550円、小学生540円。



13. 表彰 参加者全員に参加賞と完歩証・スピード部門には記録証

14. 用具・服装等

(1)「歩くスキー」用具(スキー・ストック・スパッツ)は、青少年交流の家で無料で借りることができます。ただし、15cm以下の靴は対応出来ません。

(2)スキーのできる服装（防寒具、帽子、厚手の靴下、スキー用手袋、着替え等）

○天気しだいですが、ゴーグル、サングラス等

○スピードコースは、一番上はウインドブレーカーの様なものが良いと思います。

※雪不足で、自然観察やノルディックウォーキングに変更の場合、長靴や雨具などが必要です。

(3) サブザック…歩く途中でのおやつ・飲み物を入れます。必要なら着替えのシャツやタオルも。

(4) 青少年交流の家での服装は自由ですが、スリッパ・保険証（コピー可）をご準備ください。

○入浴については、石鹸、シャンプーはありませんので、持参してください。

15. 集合・宿泊先

(1) 国立三瓶青少年交流の家に現地集合です。1月21日（土）の受付時間に間に合わない場合には、必ず電話等で連絡してください。

(2) 参加者は全員、国立三瓶青少年交流の家に宿泊します。

※きまりはちょっとありますが、**大きなお風呂とふかふかのベッドとバイキングでの食事**が最高！

16. その他

(1) 参加者は各自で健康を管理してください。とくにインフルエンザには注意してください。

(2) 参加者には傷害保険をかけおきますが、わずかですので各自でもご検討ください。

(3) 期間中の事故の応急措置は行いますが、それ以外の責任は、負いません。

17. 募集人員 先着150名様(ABコース合計)

18. 申込 **締め切り 平成24年1月13日(金)必着**

方 法 申込書に必要事項を記入のうえ、郵便・FAX・Eメールで申し込む。

〒697-0023 島根県浜田市長沢町3,173

第30回島根県「歩くスキー」フェスティバル事務局 寺本典則 宛

携帯090-1014-9579 TEL・FAX 0855-23-6052

電子メール [my8715tera@ybb.ne.jp](mailto:my8715tera@ybb.ne.jp)

※お問い合わせはできるだけ電子メールでお願いいたします。

島根県スキー連盟ホームページ競技部 <http://shimanesas.sakura.ne.jp/>



FAX 0855 - 23 - 6052

## 参加申込書

同じグループ / 枚目
----------------

くにびき国体記念

第30回記念大会 島根県「歩くスキー」フェスティバル

参加者氏名		年齢	才	性別	男・女
自宅住所	〒 _____				
連絡先	TEL _____ FAX _____ Eメール _____				
参加種目コース (第2日目)  し印をつけて ください。	<input checked="" type="checkbox"/> Aコース (ハイキング: 自然と歩くスキーを楽しむコース) <input type="checkbox"/> 東の原まで往復 (約10km) <input type="checkbox"/> 片道5km <input type="checkbox"/> 周辺2km <input checked="" type="checkbox"/> Bコース (スピードコース): 島根県スキー選手権のコースで、タイムレースに参加する。 <input type="checkbox"/> 2.5km (コース1周) <input type="checkbox"/> 5km (コース2周) <input type="checkbox"/> Cコース (雪遊び等)				
1日目の昼食	<input type="checkbox"/> 希望します・・・大人550円、小学生540円が別途必要です。				
フェスティバル 参加回数	<input type="checkbox"/> 初めて <input type="checkbox"/> _____ 回目	歩くスキーの経験	<input type="checkbox"/> 経験なし <input type="checkbox"/> 経験あり		

※受付後、FAX・Eメール・はがきのいずれかで、受付完了をお知らせします。