

スキー・ゆきあそびに来てよかったー!!!

～てぶらでスキー&ゆきあそび～

へいせい もく
平成29年 12月28日(木)

あいづこうげん じょう
会津高原 たかつえスキー場



日本幼児体育連盟 栃木

いちにち かつどうよてい
☆一日の活動予定☆



バスにのってゲレンデにしゅっぱーつ♪



スキーにチャレンジ!!!



ゆきがっせん ゆきあそ
雪合戦にソリすべりと、たくさん雪遊びをしよう



ゆき かしみ
雪にかくれているお菓子は見つけれられるかな?



★当日の朝の服装★

サッカーの冬服、ジャージ等の動きやすい服

※この服の上にウェアを着ます。

※上記の服の上にジャンパーを必ず着せて下さい。

ウェアを持ってくる方は、ジャンパー代わりに着ても大丈夫です。

※朝はウェアの下を履いてこないで下さい。(トイレに行きづらいため)

ヒートテック・インナー・タイツ

※寒さ対策として、ヒートテック等のインナー・タイツを着せて下さい。

厚手の靴下

※靴下は厚手のものを着用して下さい。

スノーブーツ

※靴は朝からスノーブーツを履いてきて下さい。

帰りもスノーブーツを履いて帰ります。



★1つ目のバックの持ち物 (バスの中に持って行く) ★

品名	内容	備考	チェック
朝食	捨てられる容器のもの	朝が早くて食べられない方はバスで食べられます。	
水筒	ペットボトル 不可	中身が無くなったらこちらで補充します。	
お菓子	適量	昼食後と帰りのバス用です。	

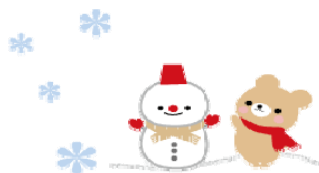
★2つ目のバックの持ち物 (バスの下に入れる) ★

品名	数	備考	チェック
スキーウェア	1着	レンタルの方は必要ありません。	
スキーセット	1式	ブーツ・板・ストック レンタルの方は必要ありません。	
手袋	1つ	スキー用の厚手のもの (毛糸は×)	
ニット帽	1つ	耳あて× ニット帽○	
帰りの洋服	1式	着替え1式 シャツ・インナー・パンツ・ズボン・靴下	
予備の洋服	1式	予備の着替えとしてもう1式	
タオル	1枚		
ビニール袋	大3枚	濡れたものを入れます。	
常備薬		普段服薬しているもの。 パンフレットに記入をして下さい。 こちらで飲ませます。	

※バックの指定はありません

～帰りについて～

- 服は濡れたものはすべて着替えます。
- 帰りの服は自由です。指定はありません。
- 靴はスノーブーツのまま帰ります。替えの靴は必要ありません。
- ウェアの上をジャンパー代わりに着た方は帰りも使用します。
(あまりにも濡れてしまったものは、バスで乾かします)



お願い

- 手袋・ニット帽が小さい、大きい等の方が毎年数名います。
必ずサイズを確認して下さい。
- スキーセットを持ってくる方は、
必ずメンテナンスをして持ってきて下さい。
- スキーセットは、紛失防止のため朝必ず指導員に見せて下さい。
- 当パンフレット、常備薬は当日の朝必ず指導員へ渡して下さい。



※持ち物には必ず名前を記入して下さい！！

健康調査表

1、最近1ヶ月以内に病気をしましたか？

はい いいえ

「はい」とお答えになった方は、病名をご記入ください

()

2、乗り物に酔うことがありますか？

はい いいえ

3、平常時の体温は何度ですか？

(度)

4、持病をお持ちですか？

はい いいえ

「はい」とお答えになった方は、病名をご記入ください

()

☆ 備考欄 ☆

他に、気になる事があれば記入して下さい

(食後などに、薬を飲む方は、記入して下さい。)

スキー評価基準表

		級	スキー
初級	10級	◎	片足スキーで歩ける
		○	
	9級	△	転ばずに歩けるようになる
		◎	両足スキーで歩ける
	8級	○	
		△	転ばずに歩けるようになる
中級	7級	◎	両足スキーで滑る
		○	
	6級	△	なだらかな斜面を滑れる
		◎	両足スキーで滑る
	5級	○	
		△	少し急な斜面を滑れる
上級	4級	◎	ハの字から滑ってとまれる
		○	
	3級	△	とまり方、力の入れ方を身につける
		◎	リフトの乗り降りができる
	2級	○	
		△	左右どちらかに曲がれる
1級	◎	ブルークボーゲン	
	○		
		△	滑らかに滑れる
		◎	シュテムターン
		○	
		△	ハ→二の字のひきつけ
		◎	パラレルターン
		○	
		△	両足を揃えて滑れる

緊急の場合、医師の診断を受けますので、
保険証のコピーを貼って下さい。

※緊急の連絡先として、携帯電話をお持ちの方は
ご記入をお願い致します。

TEL

めい
地区名

なまえ
名前
