

**(2025/1/25 (土)) 令和6年度つるおか森の時間
ラングラウフスキーでスノートレッキング体験 活動報告**



【開会式：鶴岡市役所】

市役所で開会式を行いました。

今回の会場である県民の森（山辺町）周辺が晴れの予報とのことで、楽しみにしながら出発しました。

なお、今回もフードドライブの受付を行いました。

ご協力いただき大変ありがとうございました。



【移動・準備：山形市少年自然の家】

今回の活動の拠点となる山形市少年自然の家（県民の森）に到着。

プラネタリウムや天体望遠鏡、各種活動に必要な物品等が充実した施設でした。



【レクチャー：山形市少年自然の家体育館】

今回、ほとんどの方がラングラウフスキー初体験ということもあり、ラングラウフスキーの特徴について山形市少年自然の家スタッフの方より教えていただきました。

通常のスキー板と異なり、前方のみにビンディングが付いているため、踵をあげることができ、歩きやすくなっています。一方で、エッジが付いていないため、滑り始めると止まりにくいといった特徴があるそうです。



【ラングラウフスキー体験：県民の森】

山形市少年自然の家よりスキー板や靴、ストックをお借りし、ラングラウフスキー体験に向かいます。

スキー板の前方をつかみ、雪の上を引きずるようにすると歩きやすいのだそうです。

**(2025/1/25 (土)) 令和6年度つるおか森の時間
ラングラウフスキーでスノートレッキング体験 活動報告**



【ラングラウフスキー体験：県民の森】

運動場に到着後、まずは転ぶ練習を行いました。

前や後ろに転ぶとそのまま滑ってしまうため、おしりから横方向に転ぶと良いと教えていただきました。



【ラングラウフスキー体験：県民の森】

平坦地で歩く練習を行いました。

今のところ皆さん調子良さそうです。



【ラングラウフスキー体験：県民の森】

練習が終わったら、スギやコナラに囲まれた県民の森を歩きました。

県民の森にはたくさん湖があり、凍った湖の上でワカサギ釣りをしている方々を見ながらの散策となりました。

坂道は止まりにくいいため、スキー経験者の方でも慎重に歩を進めます。



【集合写真：県民の森】

慣れないラングラウフスキーに夢中になっていると、あっという間に予定時刻となりました。

程よい疲労感が体に残りました。

**(2025/1/25 (土)) 令和6年度つるおか森の時間
ラングラウフスキーでスノートレッキング体験 活動報告**



【昼食・閉会式：山形市少年自然の家 視聴覚室】

山形市少年自然の家へ戻り、各自で持参したお弁当を食べた後、閉会式を行いました。

皆さん楽しんでいただけたようですが、ラングラウフスキーに集中しすぎて森を楽しむ余裕がなかったことが反省点となりました。



【温泉入浴：山辺保養温泉センター】

たくさんかいた汗を温泉で流します。

併設されている産直も楽しみながら、疲れた体を癒しました。

参加者のみなさん大変お疲れさまでした。

また、ご協力いただきました山形市少年自然の家のスタッフの皆様も、とても丁寧にご対応いただき大変ありがとうございました。