

## V 冬の遊び

雪の中で遊ぼう  
ミニ雪像の作り方  
アイスク্যানドルの作り方  
スノーランタンの作り方  
子供のスキー  
あるくスキーの知識  
かんじきトレッキング  
バックカントリースキー  
冬のバードウォッチング  
冬の魚釣  
冬のスポーツ指導  
冬の天体観測  
雪中キャンプ



## 雪の中で遊ぼう

冬は夏とは違った色々な遊びが出来ます。雪を利用して楽しく野外で遊びましょう。子供は本当は名寄の冬が大好き、家に閉じこもっている子供たちは、きっと大人がそうさせているに違いありません。

### ●雪中綱引き

雪は摩擦が少ないため、スキーやスケートが良く滑ります。

子供と大人の綱引きです。大人の靴にはスーパーの袋を履かせ、よいドン。子供と大人と同じ人数なら、間違いなく子供たちの勝ちです。

### ●雪上ドッチボール

雪の中でドッチボールをしましょう。雪の中では思ったように走れないので、滑ったり転んだり。でもけがをしないのが雪の中の良いところです。体育館では上手に出来ない子が上手だったり、違った楽しさがあります。

運動神経ばかりではなく、バランス能力、敏しょう性、調整力が養われます。運動量が多いので30秒～1分くらいで交代するようにしましょう。



かつて名寄中学校には「名中ファイトボール」という冬の体育授業がありました。早い話が、雪中ラグビーです。雪だらけになりながらグラウンドを駆け回ってもけが人が出なかったそうです。

## ●バイアスロン

長野オリンピックで有名になったバイアスロンを子供たちにも経験させてはどうでしょう。と言ってもライフルを射つわけではなく、歩くスキーをはいて、1周200~400メートルのコースを走り、雪像やプラスチックの雪かきシヨベルの的にたいし、5発ずつの雪玉を投げ、命中度と所用タイムを競います。的に命中しない場合には1発につき5秒ずつ加算したタイムによって順位を決めます。男女、年齢によって走路の距離や的との距離を変えたりリレーで競うのもおもしろいでしょう。

こんなゲームを楽しんで将来、オリンピック選手が名寄から誕生すれば良いのですが…。



## ●雪中リレー

コースを30mくらいふみかためて、プラスチックの雪かきの上に一人をのせ、もう一人が杖をひいて走ります。方向転換したときに乗っている人が放り出されないよう気をつけて、リレーをします。なかなかうまく走ることが出来ないのと、雪かきの上に乗っているのが結構大変おぼろしく楽しいレースになるでしょう。

## ●雪山そりすべり

かつて名寄の冬はこれほど除雪がゆき届いていなく、家の周りは雪だらけでした。屋根の雪が落ち屋根とつながってしまいうのです。昔の子供たちはその雪を伝って屋根に登り、屋根の上から尻すべりで下まで滑り降りてきたりして遊び、よくおかあさんにしかられました。名寄の屋根は三角屋根が多く、トタン張りですので良く滑ります。今はそんなことも出来なくなりました。

子供たちにそりすべりの場所をつくって上げて下さい。冬は雪捨て場になっている公園にもっとたくさん雪を捨てて、最後に大きな雪山をつくってあげたらどうでしょうか。

きれいな雪のすべり台よりも、多少凸凹がある方がかえって楽しいもの、こども達はどんな環境でも遊び場にします。北欧では公園に木製の遊具を置き、冬でも公園で遊んでいます。でもそのそばで雪山を見つけるとやはり尻すべりや、橇すべりをしています。

木製の遊具をおけないのなら、せめて町内の人々の手で雪山をつくってあげてください。そして児童公園は冬も子供達の歓声が聞こえる、楽しい遊び場にさせてあげたいかがなものでしょうか。



## ●雪の中の遊びと健康

快適な家に住み、防寒のきいた衣料で生活しているうちに、私たちの身体に本来備わっていた耐寒能力がだんだん低下してきているといわれています。厳しい寒さの時期でも活動的に生きる力こそ、北方圏で生活する人々にとって何よりも重要です。

寒さが厳しいときや雪が降っているときに、おかあさんから買い物や雪かきを頼まれても元気に外に飛び出す事ができますか？

こんなとき「勉強中だから」といっていやがり、いつも休みなく働いているおかあさんや、見かけは元気そうでも血圧の上がりやすいおじいちゃんに仕事を押しつける子は健康な子とはいえません。

健康とは「単に病気でないとか、虚弱でないということだけでなく、精神的にも社会的にも良好な状態にあること」(WHO「世界保健憲章」)なのです。健康であるということは、雪や寒さの中でも元気に遊ぶとか、スキーやスケートが上手であるということだけでなく、からだのじょうぶでない人たちに対する思いやりの心と、それを態度で表現出来る行動力までも含んでいることなのです。

他方、りっぱな心をもっていても、いつも家の中に閉じこもってばかりいると寒さに弱かったり、健康や体力に自信がなくなったり「あっくうだなあ」とか「つらいなあ」という気持が強くなりがちです。

寒さに強いことと体力がすぐれていることは別々の条件と思われていますが、実は運動で鍛えられると筋肉が発達し血液の循環が良くなるため、寒さにも強くなる(産熱能力が高まる)効果をもつということが、最近の健康と体力の研究から明らかにされています。

このように、ある刺激に対する適応能力をたかめる(体力を高める)ことが、別の適応能力にたいしてプラスの効果をもつ(寒さに強くなる)という関係を「正の交叉適応」といいます。

雪の中で活発に遊ぶこともが、体力が強くなるとともに寒さにも平気になり、豊かな心も同時に身につけていく、そんな「正の交叉適応」がひろがっていけば、寒さが厳しく、生活条件が豊かでない地域でも、ほんとうの意味での健康で豊かな社会が実現出来そうです。

「雪と遊ぶ本」(雪を考える会代表 秋田谷英次さん)より

## ミニ雪像の作り方

### 1、雪を型枠に入れましょう。

大きめの段ボールやコンパネ（180cm×90cmのベニヤ板）4面をひも、ロープ等で押さえます。雪は汚れないさらさらの物が良いですが、堅い塊雪以外であれば問題ありません。

入れるときの注意点は中が空洞にならないように、スコップ、棒などでつつき、雪を締めます。3～7日間位放置しますと夜の寒さで硬いキューブが出来ます。

### 2、作品のイメージ作りをしましょう。

雪像作品を絵に描くか、紙粘土等で作りましょう。また、モデルとなる人形、写真でも十分参考になります。

### 3、荒削りをしましょう。

鋸・スコップ・スクレーパー（約1mの棒のついたノミ）等で削り、大まかな輪郭を作ります。過ぎて削りすぎても雪を水にひたし（付ける面のみ）貼り付ければ、ある程度の補修は可能です。



### 4、仕上げ（作品の完成）をしましょう。

様々な仕上げ方があります。水を使う方法は大き目のバケツに水を張り、サラサラな雪を入れシャーベット状にし貼り付けて行きます。部分的な変更、細かい作業、丸みを持たせるといった作品には適している面があり、広く一般的に行われている方法です。

水を使わない方法はその分、緻密な計算と工程を踏んでいき、高度な技術と特殊な道具（通常作業に合わせ自分で作っている）が必要になります。雪の本来持っている白さ（水を使うと雪が氷と変化してしまい、青みがかった色が出てくる）、温もり、柔らかで、細やかな表面、美しいラインの切り口など、また別な表現が出来る点が特徴です。

国際雪像大会等では工法を主流とする抽象的作品で競われています。毎年2月に行われている「雪フェス」期間中、ホワイトマスターの宮本・中林氏が会場に居ますので、指導していただけます。

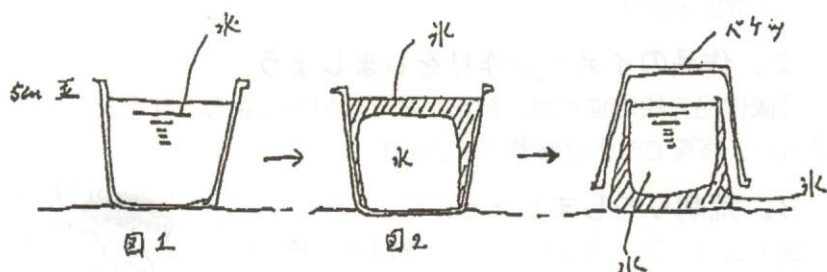
雪フェス実行委員 長久和敬

## 冬の風物詩アイスクャンドル

### ●アイスクャンドルの作り方

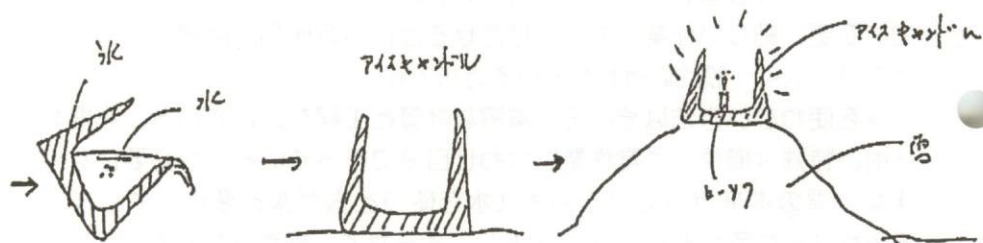
バケツに上から5 cmまで水を張り（図1）、気温がマイナス10℃～15℃になる日に、夕方5時くらいから次の日の朝まで外に出しておく。

バケツを置く場所は、風のあたらない日影のところまで、柔らかい雪の上に水平に置く。（図2）



### ●アイスクャンドルの取り方

朝、バケツのまま家の中で暖めるか、バケツを逆さにおいてぬるま湯をかけ、アイスクャンドルを取りだし、中の水を出せばアイスクャンドルができる。



### ●アイスクャンドルの保管

ダンボール箱にキャンドルを入れ、陽のあたらないところに置いて風の当たらないように雪をかぶせておくのが最良の保管方法です。

資料提供 (株) アフター

## スノーランタン

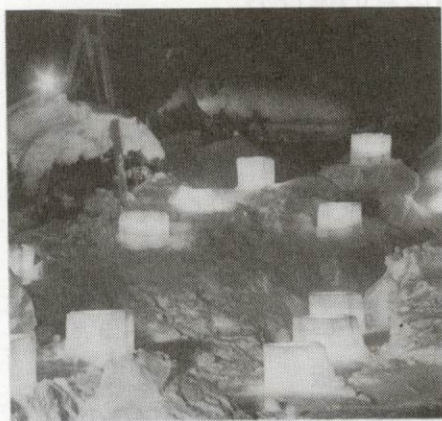
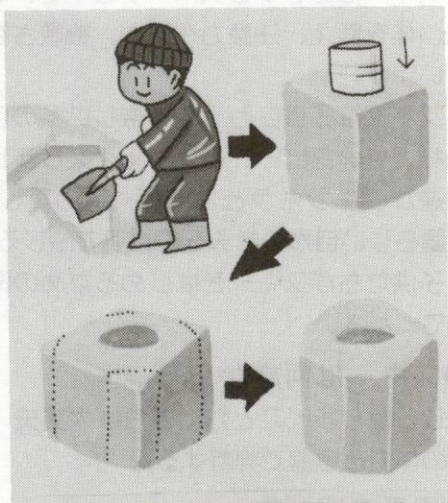
少し締まった雪は、いろいろな形に整形できます。それを利用して、身の回りにある廃品を利用して“スノーランタン”を作ってみましょう。雪は意外と光を通すので、ほのかな、あたたかみのある光を楽しむことができます。また、ランタンの表面に指や棒で模様や文字を軽く刻んでみたりすると、ちがった雰囲気でももしろいですよ。

①雪の切り出しと、セット  
表面の柔らかい雪を取り払って、圧雪状態の雪を50cm以上の角に切り出して適当な場所にセットします。

②ローソクを置く穴をあけます  
用意した空き缶を切り出した雪に押し込みます。雪が引き抜けないときは雪を圧縮してください。丸く引き抜けます。

③ランタンの整形  
用意したスコップや鋸刃で周囲を整形します。雪の厚みは5～6cm以上がよいようです。あまり薄いと壊れやすくなります。思いおもいかたを描いてください。

④ローソクをセットして準備完了  
穴の底に段ボールかベニヤ板をセットしてその上にローソクを置きます。長いローソクの場合は釘を打っておきます。市販のポーディブキャンドル（1個約40円）が便利です。



資料提供 北国文化会議



## 子供のスキー

名寄ではほぼ半年近く雪と生活しなければなりません。この長い冬の生活を明るく楽しく豊かなものにするには、この大自然が恵んでくれた雪を積極的に利用し、体を鍛え、冬の生活を楽しいものにしなければなりません。

スキーはあらゆるスポーツの中で、その王者に値するスポーツといわれ、体を鍛え、注意力を高め、機敏さを養い、心を爽快にするといわれています。

スキーは子供にとって、厳しい冬の自然へ飛び出す勇気と、平地では味わえないスピードとスリルを楽しませてくれます。感受性の豊かな子供達が、キラキラと白く輝く雪の美しさや、時には吹雪の厳しさなど、素晴らしい自然の営みを直接肌で感じることができるのがスキーです。

子供たちがスキーをはじめするための準備として、次ののことを参考にしてください。

### ●スキーは何歳から？

しっかり歩くことができれば大丈夫（年齢で判断するのではなく、子供の体力と意欲で判断する）。

### ●用具の選び方

スキー用具の選択は、スキーを楽しむためにも技術を向上させるためにも重要です。高価な用具は、確かに良い用具ですが、子供の技術と体力に合っていないければかえって進歩を妨げます。子供の技術と体力に一番あったものが（価格が安くても）、その子供に一番価値のある用具です。

#### ☆スキー板

硬さは柔軟性がありねじれないもので、子供の身長と技術レベルにあったものを選びます。



## ・長さ

幼児（3歳～6歳）は、身長より短いスキーが良いでしょう。成長に合わせて長くしていきます。（身長-30cm、-20cm、-10cm）

小学生（7歳以上）は技術レベルに応じて、

初心者→身長-10cm～-20cm位

中級者→身長と同じ位

上級者→身長+10cm以上

（体重のある子供、技術のある子供はさらに5～10cmプラスする）

※カービングスキーはノーマルスキーに比べて10～20cm位短くても良い（サイドカットをきつくしているため回転中はスキーと雪面の接する部分が長くなるため、短めのスキーでも雪面をとらえることができるからです）。

## ☆スキー靴

子供が自分で履くことができるもの。バックルは子供の手で締められる固さで、スキー靴を履いて楽に歩くことができるものを選びます。

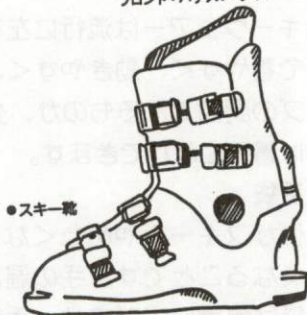
### ・構造

フロントバックル・タイプは着脱がめんどうですがフィット性に優れ、リヤエントリー・タイプは着脱が楽で歩行性と保温性に優れています。

### ・大きさ

足と靴の大きさがぴったり合うのが理想ですが、子供は足の成長が早いので毎年買うのは大変です。敷皮を入れたり厚手の靴下を重ねてはいて調節すれば2年くらいははけます。はじめてスキー靴をはく子供は「きつい」か「ゆるい」かわかりませんのでインナーブーツを取り出して足を入れ、少しゆとりのある靴がちょうど良いサイズです。

フロント・バックル・タイプ

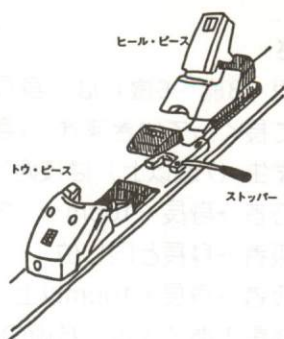


リアエントリー・タイプ



### ☆バイディング（締め具）

スキーに靴を固定する金具のことです。転んだときに外れて子供の足をケガから守ってくれる大切な役割を持っています。子供が自分の力で着脱できるものが一番良く、子供の体重、脚力、技術レベルに合わせて選びます



### ☆ストック（スキーポール）

ストックは歩いたり登ったりするするときの支えや滑るときにバランスをとるために使用するものです。選ぶときの長さは、自分のみぞおちの高さぐらいが標準で、グリップが握りやすく、手皮が固くないものが使いやすいといえます。

### ☆スキーウェア

スキーウェアは流行に左右されやすいものですが、要は子供が自身で着やすく、動きやすく、あたたかく、濡れにくいものを選びます。サイズの調節できるものか、少し大きめのものを買うと2～3シーズンぐらいは着ることができます。

### ☆手袋

子供がスキーをやめたくなるのは、手が冷たくなることです。手の温かさを保つため手袋は慎重に選びます。手首のどこから雪が入らないようにジャージがついているものは保温性を増してくれます。



#### ・ミトン型

保温力が良くはきやすいので幼児、小学低学年向きです。

#### ・5本指型

機能性に富み、小学校高学年向き。手にぴったり過ぎるものは保温力が落ちるので、ゆとりある大きさのものを選びます。



## ☆帽子

ケガを防ぐため頭にフィットしたものを、防寒のために耳をおおえるものを選びます。キャップ式のもの大きすぎるとずり落ちるので注意して選びます。



ゴーグル

## ☆ゴーグル

吹雪の日、晴天の日、子供の目を守るため欠かせないものです。少し大きめのほうが視野が広く安全です。顔にフィットするものを選びます。

\*さあスキーへ行く準備ができました。スキー場へ行く前に家庭でスキーの話をしたり、スキーウエアーを着てスキーをはいて気分を盛り上げることも大切です。

子供たちのスキーの上達は驚くほど早いものです。上達すると行動範囲が広がり、たくさんのスキーヤーが滑っているグレンデに飛び出して行きます。子供であってもスキーヤーとしてのマナーを学び、ルールを守ることが安全で楽しいスキーへの第1歩であることを伝えることが大切です。



## 歩くスキーのちょっとした知識

### ●用具・服装

#### (1) スキー

使用目的によって

- ★ 競技用（レーシング用）
  - ・クラシック走方用
  - ・スケーティング走方用
- ★ 歩くスキー用（ツアーリング用）
  - ・ライトツアーリング用
  - ・ヘビーツアーリング用

があります。整備されたコースで、より速いスピードをもとめて滑走するには競技用が最適ですが、幅が狭いのである程度の技術をマスターしていなければバランスがとりづらく、疲労やけがの原因となりやすい面があります。

歩くスキーには、ツアーリング用、特にライトツアーリング用が、整備されたコースでも自然のままの雪の状態でも適用幅が広く、もっとも適しています。

#### \* ツアーリング用

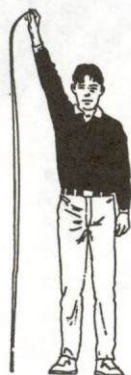
ワックスを塗って使用するタイプとノーワックス（滑走面をうるこ状み波状にカット）タイプがあります。

ノーワックスタイプは、短い距離の散策程度には手軽ですが滑走性が悪く、少し長い距離を楽しむには不向きと言えます。特に名寄は雪質が粉雪なので、欠点が多く表われます。使用目的を考えてスキーの経験者に相談すると良いと思います。

#### \* スキーの長さ

手を伸ばし、スキーのトップが握れる位の長さが標準です（身長+30～40cm）。

初心者だからといって短すぎると直進性・滑走性に影響し、キックしたときトップが雪面につかえて転倒の原因になることがあります。



### \*スキーの堅さ (ベンド)

スキーの柔軟性のことです。堅すぎるとワックスの効きが悪く、キックが思うようにできません。逆に柔らかすぎるとスキーがブレて直進性に影響します。スポーツ店等で体重にあったベンドのスキーを選んでもらいましょう。

※自分で確かめる方法としては・・・

床の上に紙を敷く⇒スキーをつけて乗る⇒紙がスツとめける程度が適当。

### (2) 靴・バインディング (固定する器具)

靴とバインディングがシステム化されており、メーカーが違つとフィットしません。

歩くスキーの靴は、足首までの深さのあるタイプが安定性・保温性がよく、適しています。

### (3) ストック

歩くスキーは四つ足のスポーツといわれるほどで、ストックは推進力を得るのに重要です。

長すぎても短すぎても効率が悪く、腋の下程度が適当です。

整備されたコースでリズムカルな滑走には、競技用のものが軽量でバランスが良く使いやすいです。歩くスキー用は競技用に比べやや重く、リングも大きいのですが、滑走するには問題はなく新雪に効果的です。

### (4) 服装

#### ◇ウェア

◎まず、運動のしやすさが第1条件です。

- ・アルペン用ウェアは動きづらく暑すぎます。
- ・少し寒いくらいの服装が適しています。

※発汗のしすぎは、体力の消耗と休憩や天候の変化で体が冷えきってしまうので注意。下着は吸湿性の良いものを、上着は状況に応じて面倒がらずに調節しましょう。



## ◇帽子

寒いときは、アルペン用でもいいのですが、一般に保温性が良くおれることがあります。ある程度通気性を考えたものを選んでよいと思います。

## ◇手袋

握ったりゆるめたりする運動に都合がよいものを選びます。転んだりして濡れた時のために、ひとつ替えを用意するよう心がけましょう。

## ◇その他

※低温や湿雪のとき、靴カバーをつけると保温性が良くなります。

※足首から雪が入るのを防ぐためスパッツをつけると良いでしょう。

## ●ワックス

歩くスキーでは、いかにスキーを後方にスリップさせずに前方に滑らせるかが重要なポイントです。

そのためにスキー技術も必要ですが、雪質に合ったワックスを塗ることが最も大切なことです。歩くスキーが歩行やランニングに比べて長距離を楽に走破できるのは、ワックスの効果によるといってもいい過ぎではありません。

### (1) ワックスの種類

歩くスキーには、ハードワックス（罐入り）とクリスターワックス（チューブ入り）の2種類があります。（グライダーワックスとキックワックスは雪質・温度に適した種類が必要）

◇ハードワックス（罐入り）は15種類、クリスターワックス（チューブ入り）は7種類があります。

名寄市近郊で楽しむ歩くスキーにおいては、雪質・温度を考え、

ハードワックス…グリーン・ブルー・バイオレット・レッドの4種類  
クリスターワックス…バイオレット・レッドの2種類

を準備すれば十分です。

資料提供 名寄歩くスキー協会



## かんじきトレッキング

### ●かんじき

日本の伝統的な「かんじき」は、木の枝や囊を利用した構造的には非常に簡単なものです。積円形の形状から「輪かんじき」とも呼ばれています。地域により多少の形の違いがあります。

- ・単輪型 一本の木、囊で組んだ円形
- ・複輪型 前輪と後輪を組み合わせた楕円形
- ・簾型 竹などを積並びに組み合わせさせた方形・
- ・瓢箪型 木をひょうたんの形に組む

その他、滑りを止めるためかんじきの両側に爪を取り付けたツメカンジキなどがあります。

### ●スノーシュー

西洋かんじきのことですが、起源は非常に古く6000年も以前から利用されていたといわれています。伝統的なスタイルは、木の枠に革紐を網状に結んだものです。最近では、フレームにアルミパイプをデッキにハイパイロンなどの新素材を使っています。また、ビンディングなども改良され簡単に装着できるようになっています。

- ・ツーリングモデル 普通の雪道や比較的緩やかな山野をゆっくり歩くのに適したタイプ。ベア・ポーと呼ばれる楕円形デザインが特徴で、安定性があり初心者にも扱いやすい。
- ・トレッキングモデル 耐久性と汎用性に優れたタイプで、裏底に爪を備えている。

ランニングモデル 固く締まった雪上を走ることに的を絞ったタイプ。非対称デザインで左右の足を踏まないようになっている。





## バックカントリースキー

バックカントリー（BC）スキーとは、人の手の入っていない大自然を自由に駆けめぐるためのスキーのことで、クロスカントリー（XC）、テレマーク（TM）、山スキーに大別されます。

### ●ゲレンデスキーとの相違点は、

- 1、自分の体を使って前進すること。
- 2、両足のかかとの自由がきくから安全性が高い。
- 3、適地があれば自由にコースを選定できる。

#### ☆クロスカントリースキー

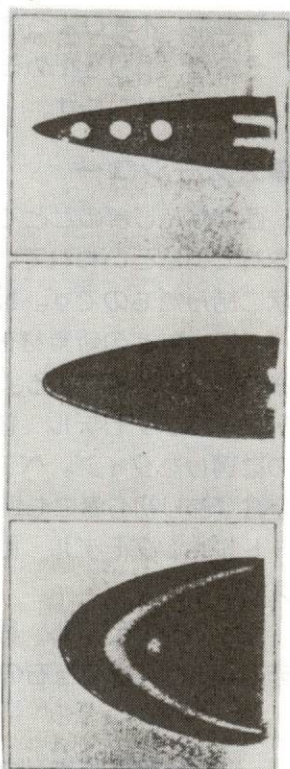
雪の抵抗を少なくするため極めて細くなっています。更にレース用はツアー用よりもスリムなのも、スピードを追求するためであり、また軽量です。それならばツアーの場合、レース用でも良いじゃないかと思うかもしれませんが、実はこれが違うのです。レース用は、スピードの追求が目的なので、走るのには良いが歩くのには不安定なのです。ツアー用は、いくぶんスキーの幅を広めにしてバランスを取り易いようにしてあります。

#### ☆テレマークスキー

テレマークとは本来、滑降姿勢とターンのスタイルの呼び名で、スキーのタイプを分ける言葉でないのですが、便宜上取り上げておきます。エッジ付きのやや広めの板で、踵が固定されていません。

#### ☆山スキー

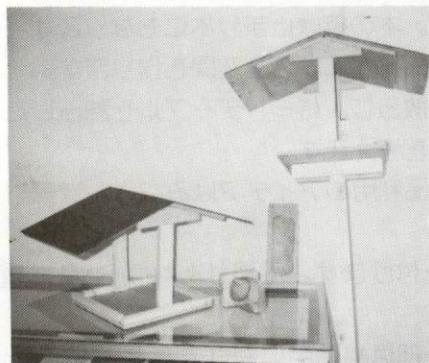
アルペンスキーとほとんど同じような板ですが、堅牢かつ非常に軽量に作られており、回転性も良くしてあります。このスキーは、ビンディングに特徴があり、歩行時には踵を解放し、滑降時には踵を固定することができるようになっています。



## 冬のバードウォッチング

～冬こそ野鳥とふれあおう～

### ●庭にバードテーブルを置く楽しみ



・シバシバや積雪の様子をみるだけでなく野鳥の姿をみる楽しみが広がります。

・通学出勤前のあわただしい時にも親子夫婦の会話がはずみます。

・ご近所にも楽しみを広げられ、バードテーブル友達が増えます。  
※名寄は周囲が山に囲まれているため、野鳥が家庭の庭にやってくるやすい環境にあります。

### ●庭越しにみられるウォッチング

冬でもこの地にとどまる鳥たち（留鳥という）に、庭にバードテーブル（鳥のエサ台）やバードフィーダー（鳥のエサを給じする用具）をおくと、庭越しにそのかわいい姿を見せてくれます。

庭の環境や給餌の用具、エサの種類を工夫し、雪のある間だけ窓越しに野鳥とふれあいましょう。

#### 【観察に必要なもの】

双眼鏡・・・庭の鳥を見るので7倍～10倍くらいのもので十分。

野鳥図鑑・・・日本野鳥の会出版の「山野の野鳥」（550円）

野鳥観察帳・・・見たとき解らなくてもスケッチしておきましょう。  
野鳥が食べるエサのチェックにも使えます。

### ●窓辺ウォッチャーの心得

窓越しとはいえ、カーテンや横の方から静かに見る。大きく動くと鳥は逃げます

窓ガラスには鳥がぶつからないように、ワシ・鷹類のシルエットをした鳥よけ（バードセイバー）を貼ると衝突が防げます。

## ●給餌器の色々

☆鳥を呼べる庭を造ろう。

- ・餌は毎日定時に定量やり、雪が溶けたらやらないようにします。
- ・庭に植る木は、ナナカマド・アズキナシ・エゾノコリンゴなど、木の実のなるバラ科の樹木にします。木の枝は止まり木にもなります。
- ・オンコやニオイヒバの生け垣はスズメが逃げ込む空間を作ります。
- ・カラスも野鳥ですが、小鳥を追い散らし、バードテーブルを独占したり荒らしたりするのでカラス対策を考えます。

※エサ台は日曜大工で作ります。廃品利用のアイデアはみなさん次第。

### 【バードテーブル (BT)】

名の通りテーブル状のものに柱を付けます。屋根があればミゾレ・雪よけ効果があります。

台には少し高い縁をめぐらし、一部は掃除用に開けておきます。キャットテーブルにならないように、台の高さ(1.5m)や周囲の環境に注意します。

### 【バードフィーダー (BF)】

ひまわりの種専用で毎日補充しなくてすみます。ペットボトルの下半分に幅1、長さ2、程の穴を開け、上下に木をくくりつけるか吊すための針金を通すだけ。ひまわりの種が大好物のカラス類はちゃんと縦にとまるので止まり木は不要。あるとスズメさんがイタズラをします。

### 【脂身いれ】

豚肉などの脂身を5mm角ほどの金網に入れます。幅10~15cm、長さ20ほどの木の枠にコの字の縁をつけ、金網を三方固定すると、補充しやすくなり便利です。大きい金網だとカラスが強力なクチバシで引っ張り出すので注意。



## ●野鳥のエサの色々

- ・基本は残ったり古くなったものを与えることです。(食べ物大切に)
- ・エサは1年をかけて集めます。(ひまわりを植えたり、松の実を拾う)
- ・農家と親しくなりましょう。(収穫のとうもろこし等がもらえる)

(エサの種類 [与え方など])

(好んで食べる鳥)

【家庭から出るもの】

- ・ごはん・くず米・古米・餅菓子など
- ・パン・クッキー・ビスケットなど菓子類
- ・リンゴ・バナナなど
- ・ピーナッツ・アーモンドなど

スズメ  
スズメ・ヒヨドリ・  
ミヤマカケス  
ヒヨドリ  
カラ類・スズメ

[~小さくする]

【栽培するもの】

- ・トウモロコシ [乾燥させて吊す]
- ・ひまわりの種 [市販品もある]
- ・じゃがいも [煮てダンゴにする]

ミヤマカケス・スズメ  
カラ類  
スズメ

【自然から】

- ・クルミ [割って与える]
- ・チョウセンゴウの実 [木にくくりつける]

ミヤマカケス・スズメ  
アカゲラ

【購入するもの】

- ・脂身 [肉屋さんより]

カラ類・アカゲラ・  
スズメ



資料提供 道北自然観察指導員会

## 冬の魚釣り

冬の魚釣りはファミリーで楽しめる冬の風物詩です。名寄周辺でもチカ・ワカサギ等がたくさんつれる場所があります。

道具は氷に穴をあけるドリル（10,000円～）と専用の釣竿（1,000円～）仕掛けはワカサギ・チカそれぞれ専用のもの（300円位）そして餌はサシ、これらを持って出かけましょう。

釣れるのはやはり朝、7～8時頃からが良いようです。日中でも十分釣れる場所もあります。また朱鞠内湖は竿等のレンタルもあります。

近場では朱鞠内湖のワカサギ（解禁日あり1～3月・入漁料1,000円）剣淵桜岡湖のワカサギ（解禁日あり1～3月・入漁料・温泉入浴券付500円）や浜頓別の幌別川のチカ、枝幸のシンブツナイイ湖のワカサギが有名です。

用具・場所・解禁日等は最寄りの釣具屋さんで相談を。

### 冬の魚釣りの注意点

車の中では火は使わないようにし、テントの中は換気に十分注意をしましょう。

朝夕の冷え込みが厳しいので、服装には十分気を付けましょう。

穴が凍らないように工夫します。（氷をすくう物や、お湯を用意する）

風よけの工夫も大切です。

ゴミは必ず持ち帰りましょう。

資料提供 鈴木釣具店



## 冬のスポーツ指導

### ●冬のスポーツ少年団

名寄には小学生・中学生を中心とした、冬のスポーツ少年団があります。名寄市内在住の方々を中心となり、冬のスポーツの育成にとボランティアで指導しており、初歩から、競技選手養成まで幅広くスポーツの振興と育成を行っています。

名寄の少年団は下記のものがあり、年間スケジュールを組んで活動しています。

#### ☆ピアシリアルペンスキー少年団

主な活動場所 ピアシリスキー場

連絡・問い合わせ 石川 孝夫さん

電話 3-6627

#### ☆ピアシリノルデック少年団（クロスカントリー・ジャンプ）

主な活動場所 ピアシリスキー場・浅江島公園・

健康の森

連絡・問い合わせ 高畠 啓博さん

電話 2-0617

### ●冬のスポーツ教室

少年団の他に下記のスポーツ教室が各種団体に開催されます。毎年状況が違いますので、12月に入ったら、各問い合わせ先か冬カレンダー等でご確認下さい。

#### ☆スケート教室

実施時期 1月下旬

問い合わせ 遠藤 博光さん

電話 3-2111 内線2358

#### ☆カーリング教室

実施時期 1～2月中

問い合わせ 長内和明さん

電話 3-2111 内線2354

#### ☆スノーボードスクール

実施時期 12月の毎週日曜日

問い合わせ ウイングスノーボードスクール

電話 3-8751

☆各種スキー教室

・長期スキー教室

実施時期 冬季間 全10回

・冬休みジュニアスキー教室

実施時期 冬休み中 2日間

・日曜スキー教室（子供～大人）

実施時期 毎週日曜日随時

お問い合わせ 佐藤寿一さん 2-4888

宮崎春雄さん 3-4630

（実施団体 名寄スキー学校）

☆ウインタースポーツ教室

※少年団のメンバーが実施している教室です

・ジュニアアルペンスクール

実施時期 1月上旬

対象 小学3～6年生

☆ジュニアジャンプスクール

実施時期 12月、1月

対象 小学1～中学3年

☆冬休みジュニアスポーツ

実施時期 冬休み中

対象 小学生

お問い合わせ 名寄市スポーツセンター 3-6627



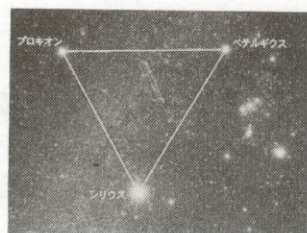
資料提供 名寄市スポーツセンター

## 厳寒地での星の観察方法

日本の中でも名寄市周辺は、最北の地で宇宙を見るのに最も適した観察場所です。そして、特に冬季には $-30$ 度以下に気温が下がる厳寒地としても有名な地です。この厳しい自然環境の中で星はどんなふうに見えるのでしょうか？。

北海道の中でも都市化が進んでいる地域では、天の川が近年見られなくなっています。

その原因は水銀灯やナトリウム灯等の街路灯が増えたこと、大気汚染が主な原因とされています。



冬の星座と天の川

名寄市周辺では、この街路灯や大気汚染が少ないためより透き通った「宇宙の窓」が開いている所なのです。とくに冬の気温が下がった夜空は風がなく、ひじょうに落ち着いた状態となり、街から10キロほど離れた暗い場所では、地上に降り積もった雪面からは大小さまざまな星が、美しく輝いてみられます。その光景は、まさに名

寄周辺独特のものでしょう。

このような情景で一番目に入る天体は、冬の天の川です。冬の天の川は、夏に見られる天の川より淡いため、以外と知られていないのですが、特徴のある冬の星座を突き抜ける冬の天の川は、最北の地ならではの見物ではないでしょうか。

### ☆冬の星を楽しく見よう！

冬だからこそ、外に出て夜空の美しい名寄で星を見たいものですが、まず寒いので暖かい服装が必要です。しかし、あまり着すぎると逆に窮屈になるので、皮膚と衣服の間に適度な空間があるほうが快適です。使い捨てカイロは $-30$ 度の状態ではすぐ消えてしまいますので、ポケットの中に入れておきます。双眼鏡や望遠鏡がある方は、必ず手袋をはめて使用します。それと、よりきれいな星を見るには透き通った冬空の日を選び、月がない日であることなどです。

冬のドライブで、ふと見上げる星空には、新たな世界がまっています。

資料提供 名寄市立木原天文台



## 雪中キャンプ

雪の中でキャンプなんて、とお思いでしょうが雪国ならではの楽しみです。混雑した夏のキャンプ場とは違って白銀の美しい世界が広がる。といっても十分な準備が必要です。

- ①キャンプの場所を選びます。悪天候の場合自宅に引き返せる場所であること
- ②利用出来るトイレがあること。冬戸外では用便が出来ません必ずトイレがあること
- ③冬用の寝具を用意する事。冬用のものは高価ですので夏用の物を冬用に利用できる対策を準備する事
- ④スノーヒュッテやイグルーを作り宿泊や食事の場所を確保します

さあ、準備が整ったらキャンプの始まりです。砂や土で汚れず、食中毒の心配もなく、虫に刺されない最高のキャンプです。

雪のテーブルと椅子を作り、食事は豚汁や、ボルシチ、つみれ汁、大勢の時は炭火で大鍋薫・製作りもおつな物です。

子供達を交えて、雪上綱引きやスノーラントラン作り、歩くスキーに冬の樹木観察、動物の足跡観察、最後はキャンプファイヤーです。夏では味わえない楽しさがたくさんあります。

### 雪中キャンプの注意事項

安全第一	悪天候の時は中止する決断を
使い捨てカイロ	使用前に十分揉むこと。寒いと発熱しないことがあるが後で発熱し低温やけどの心配があるので最初から良く揉んで使うこと
ガスボンベ器具	ガスボンベ式のはマイナス温度で火力がかなり弱くある。ガソリン式の方が良い
雪洞内での火の使用	炭火は絶対使わない。ガソリン、灯油式のものを使おう。寝るときは完全に火を消す。換気を忘れずに
寝るとき	厚着でシュラフに入る。靴下、首にスカーフ、濡れた物は厳禁。

きちんとした準備と正しい知識があれば、楽しい雪中キャンプが味わえます。

一度おためしを。

北国文化会議では毎年2～3月に北国博物館と共同で雪中キャンプの講習会を実施しています。お問い合わせは博物館まで

混雑した夏のキャンプ場とは違って、白銀の美しい世界が広がる。といつても雪のキャンプは大変。気軽に楽しむというわけにはいきません。でも自分たちの力でフィールドを自由にアレンジしたり、心まで温まる鍋料理など雪中キャンプならではの過ごし方だって楽しめる。重ね着で全身を固め、ぜひ1度トライしてみてください。

