

でっかいどうだより

第2号 2016.11.4

担当2-4



修学旅行委員長 2年8組 ☆☆☆

私たちは一月に北海道へ修学旅行に行きます。スキーはもちろん小樽では食べ物やガラス細工、運河など有名で楽しみにしている人も多いと思います。京都での校外学習ではほとんどの人が時間通りに行動できていました。しかし修学旅行ではそうもいかない場合があると思います。修学旅行委員は皆さんに「思い出に残る楽しい修学旅行になってほしい」と思っているので、当日全員が五分前行動や落ち着いた判断ができるようにしてほしいです。また、現地の方々に迷惑をかけないなどスマヒ生として恥ずかしくない行動をとれるよう、心掛けましょう。

私たち修学旅行委員も、皆さんに楽しんでもらえるようなレクリエーションを準備しているので、楽しみにしてください。

ルールを守って行動することはもちろん、存分に楽しんで38回生全員が記憶に残るような修学旅行にしましょう。

今回の「でっかいどうだより」は、**スキー・スノーボード**の説明です。
楽しいプログラムにするためにも、事前に読んで下さい!!

<< 月服装について >> (スキー・スノーボード実習中)

- ・スキー・スノーボードの用具・服装は全てレンタル。
- ・レンタルウェアの下に体育時のジャージなど、ケガ防止のための衣類を着用すること。その他の衣類は各自で調節すること。
- 北海道の冬は寒い。インストラクターはウェアの下にヒートテックなどを3枚程度重ね着していた。
- ・レンタルのビッケン、帽子、ゴーグル、手袋は必ず着用!!!
- スノーボードの人は、ヘルメットを必ず着用!!!

X サングラス・キャップや帽子、イヤークォーナー 凍傷・ケガの元
フェイスマスクは禁止!!! ヒアス等も絶対好まず!!。マフラー。

[ABOUT HEAD] ・レンタルの毛糸の帽子を必ずかぶりましょう。自分や、他人の用具と衝突した時にクッションの役割をして大きなケガにはなるのを防いでくれます。耳が凍傷にはなるのを防ぐためにも、耳を露出しないようにしましょう。

[ABOUT FACE] ・顔は体の中で唯一露出する所です。外気にさらされ非常に寒くなるのでネックウォーマーなどをレニ方が良いです。

・メガネやコンタクトレンズを使用している人は、ゴーグルの中でメガネが曇ったり、ゴーグルをしていない時に転倒して、コンタクトレンズが外れてしまったりすることがあります。防ぐために、メガネを使用している人は、テッシュやメガネ拭きの持参。コンタクトレンズを使用している人は、空気が乾く乾燥して外水も辛いのでゴーグルをできるだけ外さないようにしましょう。

[FOR NECK] ・防寒のために、タートルネックのシャツを用意するか、タオルやネックウォーマーをまきましょう。マフラーはNG。

[FOR BODY] ・冷える防ぐために ジャージやスポーツタイツを必ず身につけること!!

・スキー実習(特に初日)は、非常に汗をかき薄着にしたいと思うかもしれませんが、絶対スキーウェアをTシャツだけで着はいて下さい。薄着をレニために、風邪をひくからです。スキーのIZZでスキーウェアが裂けてしまう事も珍しくありません。万が一裂けても、その下に着ているものがケガ防止にはなるので必ず着るようにしましょう。

[ABOUT LEGS] ・スキーブーツで締めつけられるために血行が悪くなり冷たくはなることがあります。中手のスポーツソックスを用意するとよいです。(ウレハアクリル系のスポーツソックス。綿100%のソックスは不適。X) 絶対大きすぎないサイズのソックスを用意して下さい。スニーカーソックス X

～スキー場での日焼け対策～

顔を日焼けから守りたい人必見！☀️



- ・スキーに行く上で欠かせない紫外線対策！
 - ・特にアトピーを持っている人は紫外線に敏感になることがあるので要注意!!!
- スキー場で紫外線対策が必要な理由

・地面、水面、草地...どこにも紫外線は反射しますが、雪の反射率はアスファルトや水面が10%程度に比べ80%と非常に高いです。肌へのダメージの原因に加え、肌の劣化を進行させることにつながるため、顔や首に日焼け止めを塗っておきましょう!!

NISEKO RULES <<ニセコルール>>

ここでは僕たちの行くニセコスキー場で絶対に守らなければならないルールを紹介しよう。

1. 立ち入り禁止区域に入っていないこと。
2. ロープをくぐっていないこと。違反者はスキー場利用を拒否される場合がある。
3. スキー場外の安全管理は行われていること。
4. ゲートが閉じられている時は、スキー場外へ出ないこと。
5. スキー場外での捜索救助には費用が請求される。
6. スキー場内のロープの指示に従うこと。
7. スキー場と地域は利用者の自由を尊重し、その安全に重大な関心を持つ。

→ 次回は5組の文化委員が担当します!

