

7.31 (体験)

スノータワー —雪積み競争— (チーム対抗競技)

秋田谷 英次 (北の生活館・雪氷ネットワーク)

キーワード：積もった雪の性質：固まる雪，固まらない雪

一定時間内に雪を高く積み上げる競技です。積み上げた雪がきれいな形になるように木製の型枠を用います。

手順：

4～5人が一組。数組あると互いに他の組の高さが見えるので競技は盛り上がります。一人が木枠を手で支え、残りの人が枠の中に雪を入れ、押し固める。枠を支えた人は次々と枠を上へ上げます。雪の柱が上に伸びます。数分で人の身長くらいの高さになると終了にします。

組ごとに高さを測り、順位を決めます。

注意：

固まりやすい雪を選んで枠に入れます。雪入れにシャベルを使うと危険なので、手ですくって入れます。競技が始まる前に、入れやすい様に雪を砕いておくと良いです。雪を入れて強く押し固めると底の方から崩れることがあります。反対に押し方が足りないと、高くなったとき途中で折れてしまいます。雪を詰める手加減が大切です。隣の組のタワーが途中でくずれするのも楽しいものです。



7.32 (体験)

雪上でのゲーム

須田 力 (北方圏体育・スポーツ研究会)，秋田谷 英次 (雪氷ネットワーク)，  
佐々木 敏 (北星学園大学)

キーワード：生活文化，親雪，バランス能力，持久力，作用と反作用

深雪の中でサッカーをしたことがありますか？雪に足をとられてバランスはくずれ、一歩前に進むたびにものを高く上げなければなりません。しかし、この運動によってバランスを崩した時に立ち直るために使われる筋肉が活発に働きます。ものを上げる時、骨盤と大腿骨を結ぶ大腰筋が使われます。この大腰筋はスプリンターが特に発達している筋肉です。雪の中を動き回るのは運動量が大きいので、心臓や肺が発達し、健康にもスポーツにも一番大切な持久力が養われます。

雪は土の地面と違いころんでもよごれず痛くありません。そり、ブルーシート、米袋、スキーなど摩擦のすくない物を利用して雪のない時期には体験できないさまざまな遊びができます。圧力を加えれば凝結する性質を利用して、雪だるま、雪像、イグルー、スノーランタンなどさまざまな造形を楽しむこともできます。雪はこのようからだの活動を通して感覚器官を鍛え、運動能力を発達させ、雪野原は「作用と反作用」や摩擦のしくみをからだで学ぶ実験場です。

地域の雪中運動会、雪まつりなどのイベントなどで行なわれている雪上ゲームのうち、特に体力づくりや学習の素材に結びつきそうなゲームをCD-ROM収録の本文で6種目紹介します。

- (1) 地引網レース
- (2) 石狩川渡船場レース
- (3) 鮭とり競争
- (4) 雪上レガッタ
- (5) 北海道新幹線レース
- (6) ミニジャンプ大会