

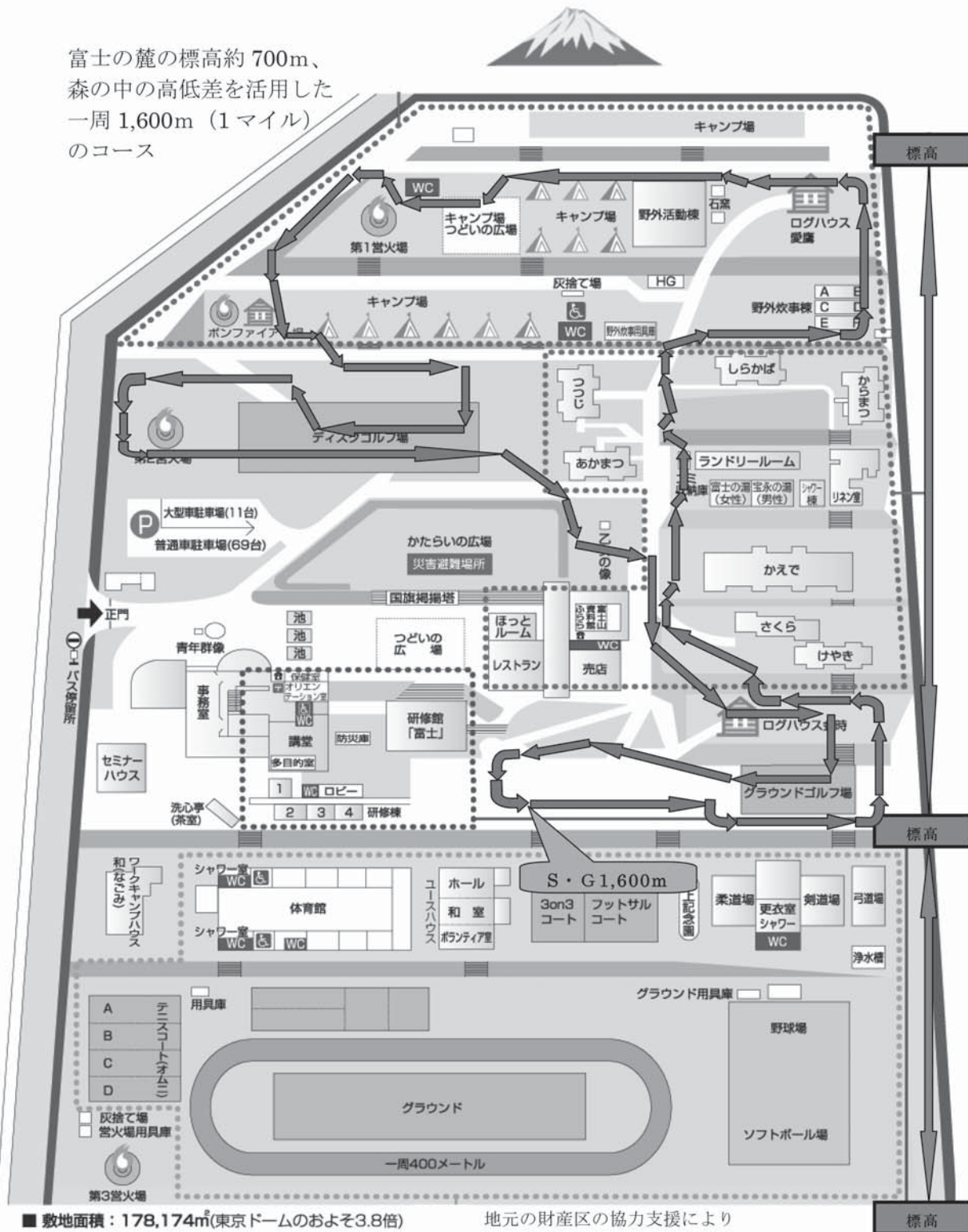


富士のさと クロスカントリー

活動名	クロスカントリー			
概要 (セールスポイント)	富士山麓の標高700mに位置する森の中の自然の起伏を活かした1周1600m(1マイル)のクロスカントリーコースです。本格的なトレーニングから健康づくりまで様々な目的で利用できます。			
諸条件	場 所	中央交流の家	対 象	幼児から大人まで
	所要時間	1周約8分(個人差あり)	人 数	制限なし
	時 期	雪シーズンを除く	天 候	小雨可
活動の 教育的効果	<ul style="list-style-type: none"> ・自然の中にあるコースのため、季節折々の景色を楽しむことができます。 ・コースにはウッドチップが敷かれ、足に優しく、怪我の心配なくトレーニングに励むことができます。 ・標高700mに位置するコースのため、高地トレーニングの効果が期待できます。 			
準備する物	青少年交流の家が貸し出す物		個人・団体が準備する物	
	<input type="checkbox"/> ストップウォッチ <input type="checkbox"/> ゼッケン		<input type="checkbox"/> 運動できる服装・シューズ <input type="checkbox"/> 水筒 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 帽子(夏場)	
活動内容 (手順)	所要時間	項目	内 容	
	活動前	職員との打ち合わせ	<input type="checkbox"/> コース、人数、安全指導等を確認する	
	15分	活動方法の説明と安全指導・準備体操	<input type="checkbox"/> 集合・体調確認 <input type="checkbox"/> 活動方法の説明・安全指導 ・コースは左回りです。 ・コース内には一部、車道や歩行路を横断する箇所があります。人や車などに注意してください。 <input type="checkbox"/> 準備体操	
		ランニング or ウォーキング	<input type="checkbox"/> スタートの方法 ・全員が一斉スタート ・時間差をつけてスタート	
	15分	クールダウン	<input type="checkbox"/> ストレッチ <input type="checkbox"/> 体調確認	
想定される リスク	<input type="checkbox"/> 転倒・捻挫などのケガ <input type="checkbox"/> 熱中症など気象状況に伴った事故			

平成 26 年度施設整備「富士のさとクロスカントリーコース」新設

富士の麓の標高約 700m、
森の中の高低差を活用した
一周 1,600m (1 マイル)
のコース



■ 敷地面積：178,174㎡(東京ドームのおよそ3.8倍)

地元の財産区の協力支援により
平成 26 年度整備 (平成 26 年 10 月 31 日完成)

プログラムの企画等の資料

自然体験活動プログラム

屋内活動プログラム

地域指導者ガイド

中央交流の家周辺プログラム