

# 冬の身仕度

手袋には図のようにひもをつけ、ひもの中心をウェアのタグに結びとよいですよ。



つなぎタイプは自分で着やすいので、着脱練習中の小さい子にお勧めです。



帽子は、寒さとケガを防ぎます。耳が隠れるものを選びましょう。

ズボンの上にかぶせる



ここを長靴の底にひっかける

## 【長靴カバー】

長靴にかけたカバーをスノーウェアのすそにかぶせ、靴やズボンに雪が入るのを防ぎます。靴に被せるゴムは、程よいゆとりのもので選びましょう。

# 米そりの作り方

雪が少ない地域の方には馴染みないですが、雪深い地域出身の方は、子どもの頃に遊んだことがあるかもしれませんね。

『米袋でつくるそり』なので『こめそり』と言います。軽いので小さい子も扱いやすく、市販のポップスレーとは違うよさがあります。おうちで米袋があったらつくってみませんか。

## 材料

米袋



10kgがいっぱい  
大も一緒に  
乗れるワ  
5kgでもまあ  
いけなにもないけど

氷や衝撃からお尻を守るもの



ひも(安全で丈夫なもの)



このくらいが  
歩きやすいよ。



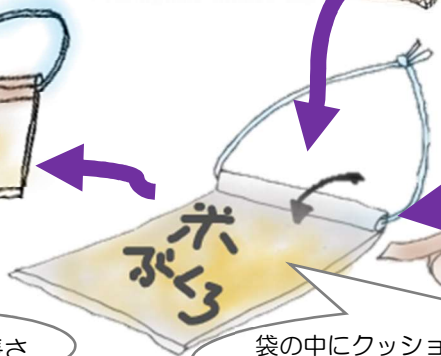
おすすめの長さ



など

長すぎず短すぎず。  
斜め掛けしたとき、  
引きずらない程度。

布ガムテープ



袋の中にクッションを入れ、**袋にひもを巻き込みながら**、口を閉じ、布ガムテープで止める。

完成したら、米そりの上に座って、雪山から滑ってみましょう。一人で滑ることが難しいお子さんでも大人のひざの上に座って一緒に滑ることができます。