

ペガちゃんフロ9 「サイクリング」

【高校・保健体育】

ねらい	当所の活動プログラム「サイクリング」と高等学校学習指導要領（平成 30 年 3 月改定）第 2 章各科目－第 6 節スポーツ V（野外の活動）と関連させたプログラムである。サイクリングを通して必要な技能を身に付け、自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、他者に伝える力を養うことをねらいとしている。
概要	当所に隣接する吹上浜海浜公園内の自転車道を利用したサイクリングを行う中で、サイクリングの技能を習得させるとともに、吹上浜（三大砂丘）の自然に親しむ活動を通して、好ましい人間関係や自然を愛する心を育む。
よさ	○ 施設に隣接するサイクリングコースを活用することで、サイクリングの技能を習得させるとともに、健康・安全の確保の仕方、事故防止のマナーなどについて習得させることができる。 ○ 加世田日吉自転車道付近の自然（万之瀬川、吹上浜等）に触れながらサイクリングをしたり、ビーチコーミングをしたりすることで、鹿児島県の自然のよさや環境保全の大切さを感じることができる。

- 校 種 高校
- 教 科 保健体育科
- 単 元 スポーツ V（野外の運動） 時数 4 時間（200 分）
- 展 開 (例)

過程	主な学習活動 ※（ ）…指導者	単 位	指導の手立て
導入	1 自転車倉庫前で活動の見通しを知る。（引率者） ・ 5 人一組の班編制	5	※ 引率者は実施前までに自然の家職員と 実地踏査を行い、実施当日は自然の家職 員は帯同しない。
展開	2 安全についての説明（自然の家職員） ・ 自転車の選定・点検項目 ・ コースの説明 ・ サインの確認 ・ 走行時の注意点（交通規則の遵守）	1 5	○ 用途に応じた自転車の選定・体型に合 ったサドルの調整及び事故・ケガを防ぐ ための点検項目を理解させる。 ○ 体力や技量に合わせた隊列の組み方、 コース取りの方法、サインの確認を説明 する。
	3 サイクリングロードへ移動する。 （引率者・自然の家職員） 自然の家発～入来浜漁港着（往路） ・ 砂防の碑着（3 分休憩） ・ 入来浜（トイレ休憩 5 分） ・ ビーチコーミング（30 分） 又はビーチスポーツ（30 分） 入来浜漁港発～自然の家着（復路） ・ 砂防の碑着（3 分休憩）	1 6 5	○ サイクリングコース周辺の自然環境に ついて触れ、野外の運動に主体的に取り 組むことができるように意欲付けを行 う。 ○ ビーチコーミングで吹上浜の自然の素 晴らしさを感じさせたり、ビーチスポー ツで砂浜で運動することのよさを体感さ せたりする。
終末	4 野外活動中の気づきや注意点、活動 時に工夫したことを班ごとに発表し合 う。（引率者） ・ 自然との関わり ・ サイクリングに関わる知識 ・ 自己や仲間の体力や技能への配慮 ・ 事故の危険性の予知と回避	1 0	○ 班ごとに話し合わせ、自然に親しむ活 動を通して、好ましい人間関係や自然を 愛する心を育むこと、環境問題について 学ぶ機会とする。
	5 自転車片付け、拭き上げを行う。	5	○ 使用した道具の整備・清掃をし、忘れ 物や体調不良者がいないかを確認する。

- 事前に準備するもの
（自然の家）： 自転車、ヘルメット、コンプレッサー、清掃用タオル
（団 体）： 長袖・長ズボン、帽子、リュックサック、水筒、ビニル袋、ヘルメット（持参可）