

## 4 サイクリング



みんなで吹上浜の風を感じよう！

- 目的：協調性を高める。自然に親しむ。  
体を動かすことを楽しむ。
- 対象：小学生（高）～
- 人数：50人まで(幼児用，二人乗り用は数に限りあり)
- 時間：2～2.5時間
- 経費：なし
- 準備
  - <団体>
    - ・引率者は，必ず事前踏査をする。
    - ・引率者は研修生の自転車の実態を確認しておく。
    - ・全員がスキルを満たすことが条件 ※次ページ参照
    - ・引率者は研修生の服装(長袖長ズボンが望ましい)や靴，帽子等の確認をしておく。  
(リュック，水筒，雨合羽の準備等も)
    - ・ヘルメットの持ち込み可
  - <自然の家>
    - ・安全指導と全行程の案内(10人以下)

# サイクリングのすすめ方

## ●使用道具

自転車，ヘルメット，空気入れ，清掃用布

## ●展 開

- ① 用具等の準備，集合，人員確認，健康観察
- ② 活動内容の説明(安全10則，コース)
- ③ 自転車選択・試乗
- ④ 活動
- ⑤ 人数確認，自転車点検，清掃，後片付け
- ⑥ 活動のまとめ

## ●留意事項

- ① 引率者は，研修生の体調や自転車運転の可否，ヘルメットの持ち込み状況等を確認しておく。
- ② 施設職員と活動時間やコース，危険箇所，自転車運転スキル等の確認をする。
- ③ 活動中は，天候の急変や事故防止に備えて対応措置を考えておく。
- ④ 振り返り(視点)  
・自然への気づきなど

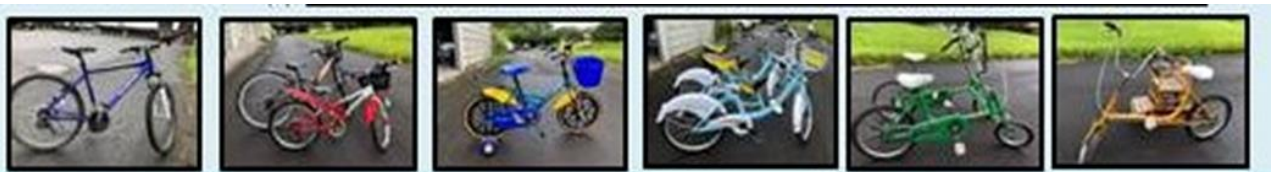
## ●事前の自転車スキル確認について

※ 下記の③を，原則全員が満たしていない場合，通常のサイクリングコースではなく，サンセットブリッジを通らない短縮コースに変更させていただくことがあります。

※ 下記の①②を，原則全員が満たしていない場合，サイクリングの実施を安全に行うことができないと判断し，自主活動へと変更させていただく場合があります。

### 【自転車スキル確認チェックシート】

- ☐① ふらつかずに自転車をこぎ続けることができる。
- ☐② 左右のブレーキを使い，安全なブレーキングができる。
- ☐③ 急な上り坂を，足をつかずに登り切ることができる。



【26インチ】 【22・20インチ】

【補助輪付き】

【二人乗り】

※ 当所の自転車は数に限りがあります。事前に御相談ください。

※ 補助輪付自転車，二人乗り自転車のサンセットブリッジでの走行はできません。