

# サイクリング（CY）

## 概要・教育的効果

マウンテンバイクで、サイクリングコース（約 11 km）を走行します。潮風を受けながら隊列を組んで走行する爽快感や、チャレンジ坂を登りきる達成感を体感することができます。



## 1 活動計画立案にあたって

期 間 等	3月～11月 ※雨天実施不可		
指 導 形 態	自主活動 ※職員が活動者・引率者へ説明	引率者数	2名以上（活動者が30名を超える場合、3名以上）
対象・人数 班 編 成 等	小学生：身長 135cm以上、2～50名まで ※自転車に不慣れな場合は、事前に相談ください。		
実 施 場 所	交流の家周辺的一般道路・サイクリングロード（約 11 km）		
所 要 時 間	準備、後片付けの時間を含めて3時間程度		
経 費	活動費：1人 400円		
当 施 設 の 貸 出 物 品	マウンテンバイク、ヘルメット、ゼッケン、携行薬品、コース図、無線機（引率者分） マウンテンバイクの種類↓ 小 30台（A:135cm以下、B:135cm～155cm） 中 30台（C:145cm～165cm、D:155cm～175cm） 大 10台（E:165cm～185cm） <span style="float: right;">計 70台</span>		
各 団 体 の 持 参 物	【活動者】飲料水、タオル、帽子、水筒を入れるリュックサック （垂れ下がったひも等はタイヤやチェーンにからむと危険なので短くしておく。） 【引率者】携帯電話、軍手（チェーンが外れた時に直すため）		

## 2 標準的な日程（午後の活動は、13：20～16：30で下表参照）

時 間	活動の流れ	役 割	内 容
8:50 ～ 9:00	打 合 せ	職 員 引 率 者	職員との打合せ
～ 9:00	集 合	引 率 者	玄関前整列指導、事務室に集合の報告、活動者掌握
9:00 ～ 9:20	説 明	職 員	概要説明、自転車の操作法と調整、安全指導
9:20 ～ 9:40	用 具 点 検 試 走	職 員 引 率 者	用具（自転車、ヘルメット、ゼッケン）配付、ブレーキ、タイヤの空気圧、サドル調整等
9:40 ～ 11:30	実 技	引 率 者	安全指導、活動者掌握
11:30 ～ 12:00	振 り 返 り	引 率 者	用具の破損有無の確認と返却、終了報告

## 3 実施上の留意点

- (1) 当日の引率者が事前にコースの下見を必ず行い、危険箇所や休憩ポイント等を把握してください。
- (2) 並進は不可とし、登坂時を除き追越しはしないでください。
- (3) 事前に走行順を決めておくと、活動がスムーズになります。（例：先頭苦手～後尾得意）
- (4) 自転車で砂浜に乗り入れないでください。
- (5) 国道を横断する場合は必ず自転車から降り、押ボタン信号を利用してください。
- (6) 先頭及び最後尾は引率者とし、無線で情報共有をするようにしてください。
- (7) 事前に活動名簿を提出し、活動前にも参加者を確認してください。