

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11km）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、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 を変える場合、3名以上）
対象・人数 班編成等	身長135cm以上、10～50名まで ※135cm以下でも乗れる自転車が数台あります。 ※自転車に不慣れな場合は、事前に相談ください。		
実施場所	交流の家周辺の一般道路・サイクリングロード（約11km）		
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 200円		
当施設が貸し出すもの	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：20台（適応身長135cm～155cm） 中：40台（適応身長145cm～175cm） 大：5台（適応身長165cm～185cm） 計65台		
各団体で持参するもの	【活動者】タオル、飲料水、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	用具破損の有無の確認、用具返却、終了報告

3 実施上の留意点

- (1) 事前にコースの下見を必ず行い、危険箇所、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。
- (4) 自転車を砂浜へ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) 事前に活動者名簿を提出し、活動前に名簿により活動者を確認してください。

ウォークラリー（WR）

概要・教育的効果

コマ地図を基にチェックポイントを探し、課題を解きながら、設定された時間にできるだけ近い時間でグループ全員がゴールすることを競う活動です。ルートを話し合ったり、課題を解決したりすることを通してコミュニケーション能力や問題解決能力を高めることができます。



1 活動計画立案にあたって

期 間 等	通年 ※小雨実施可		
指 導 形 態	自主活動 ※職員が活動者・引率者へ説明	引率者数	5名以上、 GHJ-引は6名以上 (本部+監視場所)
対 象 ・ 人 数 班 編 成 等	①小学校4年生以上、10～400名 ②各班5名程度が適当		
	<コースについて> 舗装道路を歩く		
	コース	距離	問題数 監視場所
	A	約5.4 km	10 4か所
	C	約4.7 km	10 4か所
E	約5.5 km	10 4か所	
G	約5.0 km	9 5か所	
実 施 場 所	青少年交流の家周辺		
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 50円		
当施設が貸し出すもの	コマ地図、問題用紙、マスターマップ、監視場所地図、模範解答、バインダー、ゼッケン、計量はかり		
各団体で持参するもの	動きやすい服装（原則、長袖・長ズボン）、運動靴、帽子、時計、鉛筆、雨具（傘は不可）、飲料水、虫よけ		

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	事務室へ集合の報告、活動者掌握
9:00～9:30	説 明	職 員	研修室等で活動者に説明（活動全般、留意事項等）
	準 備	引 率 者	本部設営、監視場所の確認、用具の借用
9:30～11:30	ス タ ー ト	引 率 者	玄関前整列指導、用具の配付、スタート指示 ※複数班ある場合は時間差を設けスタートする
	実 技	引 率 者	本部及び監視場所で活動者掌握、緊急対応
11:30～12:00	後 片 付 け	引 率 者	用具個数、破損の有無の確認、回収、返却 事務室に終了の報告

3 実施上の留意点

- (1) 公道を使用するため、交通安全に留意し、活動を行ってください。
- (2) 本部及び監視場所には、必ず人を配置してください。
- (3) 事前に活動者名簿を提出し、活動前に名簿により活動者を確認してください。