

サイクリング



三瓶のさわやかな風をうけながら、マウンテンバイクをこいでみませんか？ファミリーで手軽に自然を味わいたい時、グループ活動を重視した団体活動として、とても人気があるアクティビティの一つです。サイクリングに他の活動を組み合わせることで、様々な効果をねらうこともできます。

活動のねらい・期待される効果

- ・風をきりペダルをこぐことによって爽快感を味わうことができる。
- ・四季折々の自然にふれることができる。
- ・グループ活動により、グループの計画性・協調性を高めることができる。
- ・体力向上を図ることができる。

一斉実施可能人数	60人	活動季節・条件	路面に雪がない季節(4月～11月)
所要時間	3時間～6時間	実施場所	コース
主な対象	小学校3年生以上(両足が地面につく人)		
指導について	職員が事前指導をします。 自転車のサイズ合わせと空気入れ、「つどいの広場」周辺での練習をします。 活動後の自転車の片づけは担当者で責任をもってお願いします。その後職員が確認します。		

活動の概略

- ・サイクリングは自転車に乗ること自体が目的ではありません。地図を読んで安全に目的地に向かうこと、目的地やそこまでの行程で自然に触れることが本来の目的です。グループの計画性・協調性、自然との触れ合いを高める活動です。
- ・当所の活動の中でも事故やけがの多いプログラムです。日ごろ、乗り慣れているから・・・、爽快感につられてスピードを出し過ぎたり・・・、集団走行で前後左右の安全確認ができていなかったり・・・。原因は様々ですが、安全管理は、しっかりしたいものです。そこで、出発前にはマウンテンバイクの特性を知るための事前練習をしっかり行います。

《サイクリングコース》

①東の原(サイクリング専用道)往復コース(往復約8km) ②三瓶山一周(一般道)コース(約16km)【土日祝日を除く】

《活動に要する時間》

サイズ合わせ～片づけの時間を含めて ①3時間 ②6時間

準備物

交流の家が貸し出しできる用具・材料

- ・自転車(26インチ) ・子ども用自転車(24インチ・20インチ) ・携帯用救急靴 ・サイクリング地図
- ・ヘルメット(S・M・L・フリーサイズ) ・ゼッケン ・双眼鏡

利用者または団体に準備する用具・材料

- ・サイクリンググローブまたは軍手 ・ひざあて、ひじあて
- ・必要に応じて弁当、水筒、タオル、リュック、雨具など

事務室または食堂で購入する物

- ・弁当は食堂に注文してください。
- ・軍手:70円

当日の動き

- ①打合せ 参加人数、グループ数、コースを確認し、自転車のサイズ合わせの流れを確認します。
- ②用具の受け取り つどいの広場等に集合した後、自転車置き場へ移動します。体格に合わせて自転車とヘルメットを選びます。タイヤの空気、ブレーキ等を確認します。大きな団体の場合は、引率者の方にも役割を担当していただきます。
- ③事前指導 つどいの広場まで自転車を押して行きます。サドルの高さを合わせてからマウンテンバイクの特性を知るための練習をします。大きな団体では、活動開始から出発までに1時間が必要です。
- ④活動(展開) 担当者を先頭に、スピードを調整しながらサイクリングを始めます。人数が多い場合は、グループに分けると安全です。
- ⑤ふりかえり 活動後、開始前に考えた目標をふりかえります。
- ⑥用具の片づけ 自転車やヘルメットを元の場所に返してください。担当者で整とんの確認をしてください。

安全対策・環境への留意点

- ・ひじ、ひざを負傷しやすいので、長袖・長ズボンが基本です。当然、運動靴が必要です。
- ・自転車置き場から「つどいの広場」へ移動するときは、自転車に乗らずに押してください。
- ・「つどいの広場」で、マウンテンバイクの特性を知るための練習をします。また、グループでの集団走行時の留意点を確認します。
- ・広場でしっかり練習し、いよいよツーリングに出発です。
- ・公共のマナーとして、ゴミの持ち帰りをお願いします。

備考

- ・他のプログラムと組み合わせたり、プログラムの組み立てによって「環境学習」や丸一日かけての活動にすることが可能です。(事前にご相談ください)
- (例)東の原までサイクリング、自転車を置いて女三瓶や孫三瓶方向に登山。
- (例)目的地や、そこまでの行程でスケッチや俳句作り、デジカメでスナップ。帰ってから作品発表。「私が見つけた絶景」「三瓶の自然」などをテーマにふりかえりを行うと「環境学習」になります。
- (例)「自然素材」を集めて、創作活動に発展させることもできます。