

# 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？ファミリーでの活動としても、グループ活動を重視した団体活動としても、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により、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。

<b>一斉実施可能人数</b>	子供20人、大人50人	<b>活動季節・条件</b>	路面に雪がない季節(4月～11月)
<b>所要時間</b>	3時間～6時間	<b>実施場所</b>	コース
<b>主な対象</b>	小学校3年生以上(両足が地面に着く人)		
<b>指導について</b>	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付けは、担当者が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。グループの計画性や協調性、自然との触れ合いを高める活動です。
- 当所の活動の中では比較的事故やけがが起こりやすいプログラムです。乗り慣れているから油断すること、爽快感につられてスピードを出し過ぎること、集団走行で前後左右の安全確認が十分でないことなど、事故やけがが起こる原因は様々です。そこで、十分な安全管理のために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》

- サイズ合わせから片付けまでの時間を含めて ①2～3時間 ②6時間

**※サイクリング実施には、体験料として一人当たり500円が必要です。**

## 準備物

### 交流の家で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) ○携帯用救急セット※原則として団体につき1個
- 三瓶山登山マップ ○ヘルメット(S・M・L・フリーサイズ) ○ビブス(ゼッケン) ○ひじ、ひざパッド ○双眼鏡
- 無線機

### 利用者または団体で準備する用具・材料

- 長袖、長ズボン ○帽子 ○運動靴 ○手袋(軍手)
- 長めの靴下 ○リュックサック(弁当、水筒、タオル、雨具、防寒具等)
- ひざサポーター※必要に応じて ○ひじサポーター※必要に応じて

### 交流の家(食堂)で購入できる物

- 弁当は食堂で注文することができます。
- 軍手

※購入物品の金額については、交流の家HPや「利用ガイドブック」をご確認ください。

## 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ねらいの確認 用具の受け取り つどいの広場などに集まり、活動のねらいを確認した後、職員と一緒に自転車倉庫に移動します。自転車倉庫では、体格に合った自転車とヘルメットを選び、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コース出発までに約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、安全のためにグループに分けることを推奨します。
- ⑤振り返り 活動のねらいに沿った振り返りを行うと、教育的効果が高まります。
- 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、原則として服装は長袖・長ズボン、運動靴です。
- 自転車倉庫から「つどいの広場」までは自転車を押して移動してください。
- 「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。
- 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るなどの工夫次第では「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、コースの途中でスケッチや俳句作り。

(例)目的地や、コースの途中でスナップ写真を撮影し、帰所してから作品発表。

「私が見つけた絶景」「三瓶の自然」などをテーマで振り返りを行うと「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。