

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。
 - ※ 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人以下は自主活動)

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 緩やかな上り坂を，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。

東シ十海

サイクリングマップ

水辺エリア3

- ボードウォーク
(吹上浜, 野間岳, 金峰山, 自然の家本館が見えます。)

水辺エリア2

- サンセットブリッジ
・エコースポット
(万之瀬川河口, 吹上浜, 金峰山が見えます。)

活動エリア

- アスレチック広場

水辺エリア1

- かもめの館 (水鳥)
- カニの館, 自然観察園
(ハクセツマ社, ハマボウ)

野鳥エリア

- 野鳥観察の家
- 野鳥観察の小径

中之島橋

カヌー艇庫

自然の家

- 自転車倉庫

危険箇所
(下り)

危険箇所
(下り・カーブ)

スタート

ゴール

