

## 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。
    - ・全員がスキルを満たすことが条件 ※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)

# 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 急な上り坂を、足をつかずに登り切ることができる。

## ● 当所の自転車について



【20インチ:2台】



【22インチ:2台】



【24インチ:4台】



【26インチ:4台】



【補助輪付き:2台】



【2~4人乗り:1台】

※ 自転車の台数に限りがありません。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。

# サイクリングマップ

東シナ海

## 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。)

危険箇所  
(下り・カーブ)

## 水辺エリア2

- サンセットブリッジ  
・エコスポット  
(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  
(ハクセンオマセ、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

危険箇所  
(凹凸)

スタート

ゴール

自然の家

- 自転車倉庫

