サイクリング

1　活動の目的

○　自然の中で変化に富んだコースを自分の力で走ることにより、自然との触れ合いを楽しみながら、交通ルールについて学び、主体性や判断力を学ぶ。



2　使用道具

（１）　種類

・マウンテンバイク約８０台（サイズ有）

・サイクリングコース地図

（２）　貸出・返却方法について

【貸出】

①　活動時間にあわせて事務室に連絡をします。

②　所員よりマウンテンバイク並びにヘルメット等についての説明を聞き、「貸し出し簿」への記入をします。（緊急連絡のための指導者の携帯電話番号も記入してください）

【返却】

①　活動が終わったら、マウンテンバイク置き場に自転車を置き、ヘルメットを返します。

②　活動が終了したことを事務室に伝え、「貸し出し簿」へ記入します。その際、けが人や自転車の故障の有無についても併せて報告をします。

3　活動の手順

（１）　自分の体にあったマウンテンバイク、ヘルメットをとるように指示する。

（２）　移動前にブレーキのきき具合、サドルの高さ、タイヤの空気圧などを点検し、試走してみる。（試走は周囲を確認し、安全に行う）

（３）　全員の準備ができたらコースに出る。









コースの名称	コ　ー　ス　概　略	所要時間
久之浜コース	自然の家発→波立薬師→波立海岸→久之浜海岸→折り返し（同じルートで戻ってきます）	約２時間

（４）　活動中は次のことに注意する。

①　ヘルメットの着用
②　速度の出し過ぎ
③　車間距離
④　発進及び停止
⑤　前方・後方確認
⑥　進路変更
⑦　道路の横断
⑧　急ブレーキ



４　注意事項

○　スタート時は、走らないようにしてください。
○　敷地内は車も通るため、交通ルールを守らせてください。
○　必ずヘルメットを着用させてください。
○　長袖・長ズボン望ましいです。ズボンは裾がチェーンに巻き込まれないように注意させてください。
○　気象条件等により活動を中止してもらう場合もあります。（雷、地震、津波）
※　中止していただく場合は、緊急連絡先としてお聞きした携帯電話へ連絡します。
○　引率者・指導者は活動している人の健康観察に努めてください。
○　自転車から離れるときは盗難に注意してください。（自転車に鍵がついていないため）
○　道路での競争運転、手放し運転、蛇行運転は絶対に行わせないでください。
○　事故などの不測の事態が発生した場合は、引率者・指導者が自然の家に連絡をしてください。

〔福島県いわき海浜自然の家　０２４６－３２－７７００　〕