

サイクリング

活動概要

自然の家周辺に設けられたサイクリングコースをマウンテンバイクに乗って楽しむ活動。

活動時期

通年可

活動時間

2～3時間

活動可能な人数

70人程度

活動班

特になし

活動場所

サイクリングコース
・海岸コース（四倉、久之浜）

支援の有無

なし

準備物

＜所で準備＞

マウンテンバイク、ヘルメット、サイクリングコース地図

＜学校・個人で準備＞

携帯電話（団体の引率者）、運動できる服装、運動靴、帽子、タオル、ホイッスル

活動詳細

＜サイクリングコースの概略＞

	名称	コースの概略	所要時間
①	海岸コース （四倉）	自然の家発—県道41号線—（四倉高校前）—四倉海岸—波立薬師—自然の家着	約2時間半
②	海岸コース （久之浜）	自然の家発—県道359号線—久之浜海岸（堤防沿い）—県道359号線—自然の家着	約2時間半



参考

- ・マウンテンバイクは体に合ったものを選ぶようにする。
- ・マウンテンバイクに乗る時には必ずヘルメットをかぶる。
- ・交通ルールを守って、事故には十分に気をつける。
- ・自転車から離れるときは盗難に注意する。
- ・活動中マウンテンバイクが破損した場合は、活動終了後、引率者が事務室に報告する。
- ・事故など不測の事態が発生した場合は引率者が自然の家に連絡する。