

サイクリング 指導者チェックシート

1 事前打合せ

- 事前打合せに来所した際に、ネイパル団体対応職員との打合せ
 - (1) サイクリングコースの設定
 - (2) 緊急車両・安全対策についての確認
 - ・緊急車両の準備・車両の扱いについて
 - ・予備用の水分補給飲料の準備について

※車両については、緊急時の対応や積載する荷物などについて確認します。

 - ・緊急時の事故対応ならびに連絡手順の確認
- サイクリングコースの実地踏査
 - (1) CP（チェックポイント）や危険箇所の確認
- 実地踏査を元に、引率・指導者間で再度打合せ
 - (1) 職員配置や緊急車両の活用手段の確認
 - (2) 活動時に必要な資料やネイパル貸出物の確認

2 準備について

- 服装・持ち物の確認
 - ・活動に適した服装（ジャージ、帽子、長そでのシャツ、厚手の靴下など）であるか

※虫刺され・横転時のけが防止のため、短パンやTシャツなど肌が露出される服装は極力避けましょう。

 - ・活動に適した持ち物（飲み物、携帯非常食、タオル、撥水性の高いウインドブレーカー等の雨具）を準備できているか

※ウインドブレーカーについては、タイヤによる巻き込み事故を防ぐために、裾が長すぎないものに限定してください。

 - ・その他活動に必要なもの（サイクリング活動時の問題用紙など）
 - ・その他個人に必要なもの（日焼け止め、リュック、時計など）
- ネイパル貸出物の確認
 - ・マウンテンバイク（22インチ10台、24インチ20台、26インチ70台）
 - ・サイクリングコース地図（10kmまたは14kmコース）

※独自に設定したコースの場合は、団体でご持参ください。

 - ・ヘルメット（100個） ※小学生は着用の義務があります。
- 貸出物の破損チェック
- 緊急時の準備は万全か
 - ・指導者（引率者）は携帯電話やトランシーバーなどの連絡機器を携帯したか

※トランシーバー（7台）については、ネイパルのものを貸出することが可能です。
トランシーバーを使用する際は、1台につき単3電池3本を団体で用意願います。

 - ・簡易処置を行える救急セットの有無
 - ・緊急車両の手配はできているか

※団体での手配が難しい場合、ネイパル公用車や給水用ポリタンクの貸出が可能です。
ただし、ネイパル公用車は職員の出勤状況によって、貸出できない場合もあります。
※ネイパル公用車を使用する場合、ネイパル職員が運転します。（随行）

3 中止判断（活動1～2時間前）

- 大雨、洪水、大雪、暴風、暴風雪警報または注意報の確認
- 視界不良（周囲20メートル先が全く見えない状態）になっていないか確認

4 確認事項および指導ポイント

《実施する上での確認事項》

- 天候や活動状況を考慮し、事前に設定したコースで行えるか確認
 - (1) コース上の枝木などの危険物チェックおよび除去
 - (2) コース周辺の自然環境のチェック
 - (3) 走行路面のチェック
 - (4) 緊急車両の対応準備は整っているか
 - ・ 予備の水分補給用飲料の準備
 - ・ 緊急搬送が必要な場合の手順について再確認
- 活動の際の待機場所の設定および周知
 - ※待機場所の設定については、団体対応職員と協議し、設定する。
- コースを変更する場合は、団体対応職員へ連絡
- 団体対応職員から全施設職員へ周知

《指導ポイント》

- 自転車小屋から、各サイズの自転車を必要数分準備し、整列する。
- 自転車を個人のサイズに合わせて調整する
(サドルの調整、変速機・ブレーキレバーの確認、タイヤの空気量の確認)
- 乗り方の留意点を促し、施設敷地内を試運転
- 自転車に不備がないか再確認し出発

5 活動終了後について

- 参加者に体調不良者やけが人などがいないか確認
- 貸出物の破損および紛失の確認
- 貸出物（自転車）の返却・整理整頓
- 活動時に事故や危険箇所を発見した場合は団体対応職員へ報告

6 その他活動実施上の留意点

- ・ 指導者（引率者）は、サイクリングコースの確認および参加者の実態や体力に即したプログラムであるか確認する上で、事前の下見や打合せなどの配慮が必要である。
- ・ 活動中は車間距離を自転車2台分空け、参加者同士が衝突しないように配慮が必要である。また、こまめに水分補給を行い、脱水症状に気を付けましょう。
- ・ 活動中は、指導者（引率者）間の連携を密にし、活動中の事故やけがの発生防止に努める必要がある。
- ・ 活動中に天候状況が悪くなった場合は無理をせず、活動を継続するか団体対応職員と協議し、判断することが望ましい。
- ・ 活動中に出了ゴミについては、団体で処理するか各自でお持ち帰りください。