

サイクリング

1 活動の概要

子どもたちにとって一番身近で親しみやすい乗り物である自転車を使用して、足寄町内の自然や市街地の中を走ります。コースによっては市街地や林道、未舗装道路や山道なども通ります。ペダルをこぐ自分の力を頼りに、爽やかな風や通り過ぎる自然や町の生活文化を全身で感じながらゴールを目指します。

2 ねらいとして考えられるもの

- (1) 足寄の自然に親しみながら自転車で走る楽しさを味わい、自然の豊かさを感じる感性を育む。※引率者が先導する場合や短距離・森を通るコースの場合など
- (2) 自ら考え、判断し、最後まで粘り強くやり遂げる力を育てる。

3 活動時期

4月中旬～11月上旬

4 活動場所

モデルコース：全てネイパルから発着です。

10km（足寄市街地～郊外の田園地帯 ショートカット有 1.5時間程度）

14km（足寄市街地～郊外の田園地帯 ショートカット無 2時間程度）

※時間は小学校高学年～中学生の場合の目安です。

※独自にコースを設定しても大丈夫です。

5 所要時間

2～4時間（準備、活動、後片付けまでを含めての時間です）

6 活動可能人数

少人数～最大70人程度

7 指導依頼について

- (1) 基本的には、引率または団体指導者の方に直接指導していただきます。事前打合せに来所した際に作成手順について、ネイパル職員が引率または指導者の方に指導します。
- (2) どうしても団体で指導できない場合は、ネイパル職員が指導しますが、他の利用団体の活動状況やネイパル職員の勤務の関係上、全ての指導依頼に答えられない場合があります。
- (3) 指導依頼をした場合でも、全ておまかせの状態にならないよう、参加者の掌握や安全管理について指導補助をお願いします。

8 団体が準備するもの

(1) 参加者

- 帽子 水筒（空のペットボトルでも代用可能） タオル 時計
- リュック 雨具（上下セパレートタイプのもの）

(2) 指導者

- コース地図（必要数） 救急セット 給水用ポリタンク

9 ネイパルで貸し出しできるもの

- 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）
- 活動資料 コース地図（モデルコース） トランシーバー7台

※トランシーバーを貸し出す場合は、1台につき単三電池3本を団体に用意願います。

※トランシーバー・無線機の貸出には、事前の確認が必要です。

10 活動にかかわって

(1) 実施上の留意点

- ①指導者は必ずコースの下見や事前踏査を行い、活動対象者の体力や活動に使える時間などを十分に考慮し、ねらいにあったコース設定と安全な活動が行えるようにネイパル職員と十分に打合せを行いましょう。
- ②自転車貸出時に、故障や不備を見つけたらすぐに職員へ連絡してください。走行中の故障や事故のため自力で帰所することができなくなった場合も、必ずネイパルに連絡してください。

(2) 展開例

- ①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。
- ②ネイパル職員からの説明
（サドルの調整、変速機・ブレーキレバーの操作・確認、タイヤの空気量の確認
乗り方の留意点など）
- ③施設敷地内を試運転
- ④最終確認
- ⑤出発
- ⑥到着（ネイパル帰所）
- ⑦引率者による自転車点検・格納（ネイパル職員立ち会い）
- ⑧活動ふりかえり・終了

(3) 安全面について

自然を大切にし、安全な活動をするためにも、次の事項について事前に指導をしてください。

- ①道ばたの動植物の採取はしないこと。
- ②活動中のゴミは全て持ち帰ること。
- ③車間距離をしっかりと取り、競争はしないこと。
- ④道に迷った場合はむやみに進まず、引き返すことを原則とすること。
- ⑤ハチやダニについて
 - ・ハチが近づいてきたら、絶対にこちらから攻撃（振りはらうなど）せず、速やかにその場を立ち去る。

※黒色に反応するので服装は黒色を避ける

- ハチやハチの巣を発見した場合は、必ず指導者に連絡する。

(指導者は事務室へ連絡してください)

- ダニが衣服や身体についていないか、活動中も活動後もチェックする。

※ダニに刺された場合は、速やかに指導者に連絡する(ダニの種類によっては身体に影響がでる危険なダニもいますので、必ず報告を徹底して下さい。)

※指導者は事務室へ必ず連絡してください。

(4) 荒天時の対応

雨の日は視界不良やブレーキの悪化など、走行上の危険が増すだけでなく、コース状況も不良となるため、大けがに繋がる可能性があります。雨の程度に合わせて、別のプログラムに切り替えられるように複数の代替活動を準備する必要があります。

「利用の手引き」の「健康・安全対策」「野外活動のフィールドマナー」も参考にしてください。