

野外活動

プログラム名(コース名)	サイクリング ※団体主導			
概要	三ヶ日の雄大な自然や景色を五感を使い、楽しみながら歩きます。			
ねらい	自然の空気の中を進む爽快感を味わうことができる。 浜名湖や三ヶ日町の自然や史跡、文化を学ぶことができる。 自然景観の美しさに触れ、自然に対する心情を耕し、自然保護・公共心の大切さを学ぶことができる。			
条件	対象	小学4年生以上	人数(指導者人数)	~100人(5人以上)
	活動時間	120分~150分	活動時期	通年
	活動場所	施設外	費用	不要
	下見	要	活動名簿提出	不要
持ち物・準備	(個人) ヘルメット、タオル、水筒、合羽(上下分かれたもの)、自転車保険加入必須(裏面欄外参照) ※ヘルメットは原則持参(用意できない場合は貸出するが、事前にあご紐の調整等実施) (団体) トイレ用ペーパー (貸出) 地図、自転車 ※使用できる自転車は26インチ50台と24インチ50台(指導者用含む)。ローテーションの活動は行わない			
安全上の留意点 (対応方法)	迷子、はぐれる(下見の徹底、団体指導者の連絡体制や配置、全体の速度調整、進入禁止場所の確認) 熱中症、脱水症状(帽子やヘルメットの着用、適度な休憩、水分補給、定期的な体調確認) 転倒、接触、浜名湖へ転落、下り坂でのスピードの出しすぎ、雨具やバックの余り紐の巻き込み (段差や滑りやすい場所の注意喚起、身体に合った自転車を選ぶよう声かけ、施設内は乗車禁止、危険箇所の注意喚起と伝言、危険箇所への指導者配置、荷物は籠に入れる)			
活動内容(手順) 事前①コース決定:大崎・瀬戸コースから選択(裏面欄外参照) ②指導者配置:所定の《活動プログラム時の引率指導者の役割分担表》を作成、提出 ③下見の実施:活動エリア状況と安全把握、チェックポイントの確認等を実施 ④実施方法の決定:活動時間や休憩時間の設定 ⑤研修生への事前指導:「概要」「ねらい」「安全上の留意点」等を指導 服装、持ち物の確認、注意事項※別紙参照《サイクリング事前指導》				
活動前①打合せ(活動10分前):事務室前で所員と引率責任者・担当指導者にて実施 実施判断:気象を基に、協議の上、決定 確認事項:人数、体調、貸出備品				
活動①指導:所員より サイクリングの見どころ ②活動開始 自転車庫に移動、自転車を選ぶ ヘルメットを着用 自転車に乗って出発 適時、人数・体調確認、休憩 ③片付け:自転車を整理整頓 ④振り返り:活動の感想を発表 ⑤確認事項:人数、体調 ⑥報告:所員へ終了・研修生の体調を報告				

〈その他〉

・自転車保険加入必須

2019年10月1日より条例により、自転車に乗る場合には保険に加入していることが条件となります。

・コースは、瀬戸コース（往復約10.4km）と大崎コース（往復10km）がある。

※瀬戸コースは、下記のポイントにて折り返すコースも設定できる。

クッチェッタまで 1.2km（往復2.4km）

公共トイレまで 2.5km（往復5.0km）

T-flowまで 4.1km（往復8.1km）

※3.5km付近にて湖岸遊びもできる。（駐輪場所要注意）