

野外活動

プログラム名（コース名）	サイクリング（大崎コース・瀬戸コース） ※団体主導			
概要	三ヶ日の雄大な自然や景色を五感を使い、楽しみながら自転車を漕ぎます。			
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）	~90人（5人以上）
	活動時間	120～150分	活動時期	11～2月
	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、帽子、飲料、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) トイレットペーパー (貸出) 地図、自転車 ※使用できる自転車は24インチ45台と26インチ45台（指導者用含む）。パンク発生時 交換用として24インチ5台と26インチ5台。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（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、定期的な体温確認） 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団体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 服装や持ち物の確認、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）：事務室前で所員と団体責任者、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、健康状態、貸出備品

活動①指導：所員より

浜名湖の見どころ
②活動開始
自転車庫に移動、自転車を選び → ヘルメットを着用 → 自転車に乗って出発
適時、人数・健康状態確認、休憩
③片付け：自転車を整理整頓
④確認事項：人数、健康状態
⑤振り返り：活動の感想を発表
⑥報告：所員へ終了、研修生の健康状態を報告

〈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る。

三ヶ日青年の家にて保険の加入や推奨はしていないため団体にて加入等すること。

・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。

クッチャッタまで 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）

サイクリング 事前指導

①コース上の注意点

《瀬戸コース》片道約3.5Km



①コース上の注意点

《大崎コース》約9Km



②交通ルール・マナーを守ろう！

- ・わき見運転をしない！
- ・車間距離をあける！
- ・急ブレーキをかけない！
- ・ゆっくり一列走行！

交通ルールを守り、景色を楽しみ、風を感じながら、浜名湖を満喫しよう！

③自転車を選ぶには

自転車の高さ

止まった時にバランスが取れること。
自分の体に合った大きさの自転車を
選び、サドルで高さを調整する。



フレーキの利き具合

少し自転車を動かし、
交互にフレーキをかけてみる。

タイヤの空気圧

親指でタイヤを押す。空気が少ない場合は、補充する。
※夏は膨張しパンクする恐れあり。入れすぎ注意！

④注意事項

- ガードレールのないところでは特に注意。
(湖、湖岸等への落下注意)
- 荷物は、前かごに入れるか、背負って活動をする。
※背負う場合は余り紐に気をつける。
- パンクの時は・・・自転車から降りて、すぐ近くの
指導者へ伝える。
(研修生→団体指導者→青年の家)
- 他のプログラム（団体）の迷惑にならないよう、無駄に
ベルを鳴らさない！
- 迷ったら青年の家まで戻るか地域の人に助けを求める。
- 後輪泥除けのところに自転車番号があることを覚えておく。

サイクリング

【大崎半島コース 約10km】

《トイレ休憩場所・緊急避難場所》

- ・都筑南公園
- ・東急サニーパーク
- ・レイクサイドウェイ高架下
- ・浜名湖遊覧船「瀬戸港」
- ・マリンショップ「T-flow」
- ・公共トイレ(レスキュー場所)



つぶて島

静岡県立三ヶ日青年の家 TEL 053-526-7156

○印のポイントで人数・健康確認をしてください

サイクリング

(瀬戸コース 片道約5.2km)

《トイレ休憩場所・緊急避難場所》

- ・公共トイレ(レスキュー場所)
- ・マリンショップ「T-flow」
- ・浜名湖遊覧船「瀬戸港」

三ヶ日青年の家

猪鼻湖

猪鼻湖神社

遊覧船乗り場

「瀬戸港」

T-flowまで

4. 1km(片道)

磯遊び場

磯遊び場まで

3. 5km(片道)

マリンショップ

「T-flow」

公共トイレまで

2. 5km(片道)

R … 自転車レスキュー場所

弘法鼻

首なし弘法

つぶて島

静岡県立三ヶ日青年の家
TEL 053-526-7156

○印のポイントで人数・健康確認をしてください