

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）	～100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	<p>（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）</p> <p>（団体）トイレットペーパー</p> <p>（貸出）地図、自転車 ※使用できる自転車は24インチ台50台、26インチ50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。</p>							
安全上の留意点 (対応方法)	<p>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）</p> <p>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）</p> <p>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</p> <p>（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、荷物は籠に入れるか背負う）</p>							
活動内容（手順）								
<p>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）</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>④実施方法の決定：活動時間や休憩時間の設定</p> <p>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</p> <p style="text-align: center;">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》</p>								
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								
<p>実施判断：気象を基に、協議の上決定</p> <p>確認事項：人数、健康状態、貸出備品</p>								
<p>活 動①指導：指導者より</p> <p>安全指導（別紙参照）</p> <p>②活動開始</p> <p>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</p> <p>適時、人数・健康状態確認、休憩</p> <p>※緊急時は団体車両にて病院へ搬送または救急車の要請。搬送を優先し、その後事務室へ連絡。</p> <p>③片付け：自転車を整理整頓</p> <p>④確認事項：人数、健康状態</p> <p>⑤振返り：活動の感想を発表</p> <p>⑥報告：所員へ終了、研修生の健康状態を報告</p>								

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





[瀬戸コース 片道約5.2km]



湖岸へ落下注意!

車止め注意!



○印のポイントで人数・健康確認をしてください

①コース上の注意点

《大崎コース》
約9Km



[大崎半島コース 約10km]



○印のポイントで人数・健康確認をしてください





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！

③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)
- ・後輪泥除けのところに自転車番号がある。

④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。

ブレーキの利き具合

少し自転車を動かし、
交互にブ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！

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)

○印…自転車レスキュー場所

つぶて島

首なし弘法

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

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



つぶて島

静岡県立三ヶ日青年の家 〒 053-526-7156

○印のポイントで人数・健康確認をしてください