

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ぐ。			
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)	~30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
	その他	活動者全員、問題なく自転車の運転をすることができる。		
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) (団体) トイレットペーパー (貸出) 地図(指導者用)、自転車 ※使用できる自転車は24インチ台25台、26インチ5台(指導者用含む)。パンク発生時 交換用含む。ローテーションの活動は実施不可。			
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、荷物は籠に入れるか背負う)			
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: 指導者より 安全指導(別紙参照) 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・健康状態確認、休憩 ※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。 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: 所員へ活動の終了と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保険会社の推奨はしていないため団体にて加入等すること。

• ヘルメットについて：青年の家でサイクリングの活動をするときはヘルメットは必須（指導者も含む）とする。

• 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

公共トイレまで 2.5 km（往復5.0 km）

T-flow まで 4.1 km（往復8.1 km）

※3.5 km付近にて湖岸遊びもできる（駐輪場所要注意）

• マウンテンバイク 24インチ30台 / 26インチ5台 ※パンク交換用も含む

• タンデム自転車 5台

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」



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  
- ・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)  



○印のポイントで人数・健康確認をしてください

静岡県立三ヶ日青年の家 TEL 053-526-7156

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





湖岸へ落下注意!

車止め注意!



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！

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。
- ・ パンクの際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。

大切に
使おう！



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！