

マウンテンバイク・トライアル

ねらい	自然の景色を生かしたコースを走破することで、達成感や満足感、爽快感を味わうとともに、危険予知に対する意識を高め、乗車時のマナーやエチケットについて学ぶ。
時間・費用	1時間・無料
対象・人数	小学校5年生以上 20人程度 マウンテンバイク（小14台、中3台、大4台）
場所	クロスカントリーコース
準備・道具	<p>【参加者が準備する物】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 野外活動にふさわしい服装（長袖、長ズボン） ・ 帽子、ハンカチ、タオル、軍手等 ・ 夏場は水分補給用の水筒やペットボトル <p>【霧島自然ふれあいセンターで準備する物】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ マウンテンバイク、ヘルメット、ストップウォッチ、記録カード、自転車安全点検表
コース等	クロスカントリーコース つどいの広場
留意事項	<p>1 マウンテンバイクに乗れない児童生徒は、サイクリング倉庫前の広場で練習をするなど、個別の対応をする。</p> <p>(1) トレール（コース）からはみ出して走行しない。</p> <p>(2) スキッド（タイヤのスライド）を行わない。</p> <p>(3) 雨の日やぬかるみでの走行は控える。</p> <p>2 所外へは出ない。</p>
実施方法	<p>1 サイクリング倉庫前に集合する。（健康状態の把握）</p> <p>2 自転車とヘルメットを選び、試乗する。（自転車の安全点検）</p> <p>(1) 変速機（2種類ある）の使い方とブレーキのかけ方を指導する。</p> <p>(2) ズボンの裾は、靴下の中に入れる。</p> <p>3 全員でコースを走り、確認する。（危険予知トレーニング、安全指導）</p> <p>(1) カーブでは、スピードを落とす。</p> <p>(2) 変速機の切り替えは早めに行う。</p> <p>(3) 車間距離は、平坦地は3m、下りは6m空ける。</p> <p>(4) 休息と水分補給を取り入れる。</p> <p>4 到着順に自転車をふかせたり、手入れをさせたりしてから納車させる。</p> <p>5 活動中に感じたことや気付いたこと等を発表し、ふりかえりを行う。</p> <p>※ 実態に応じて、クロスカントリーコースの一部をショートコースに変えて実施することもできる。</p>

マウンテンバイク 点検表 (団体名 (良好...○ 不良...×))

NO	名前	ブレーキ(前後)	サドルの高さ	ハンドル	ペダル	タイヤ	チェーン
1		ブレーキは前後とも良くきく。握りもしっかりしている。	またがつて、両足のつま先が地面にとどく。	しっかり固定している。ぐらつき無し。	がたつきが無く、よく回転する。	空気がしっかり入っている。すりへっていない。	たるんだり、外れたりしていない。
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							

点検代表者 ()

ふれあいセンター クロスカントリーコース見取り図

