



サイクリング

1 ねらい

自然環境や文化遺産に恵まれた屋島・庵治半島をサイクリングしながら、景勝地や史跡を巡り、体力の向上を目指すとともに、豊かな情操を育てる。

- (1) 史跡や伝説の多い屋島の美しい自然の中をサイクリングすることによって、自然に親しみながら歴史をしのぶとともに走行地域の自然や文化に触れさせる。
- (2) 有酸素運動を行い、持久力の向上を目指すとともに、交通道德の高揚を図る。
- (3) 集団で走行することによって、交通ルールやマナーを守り協力の大切さを感じさせる。

2 所要時間 2～6時間程度(それぞれのコースによって異なる)

3 活動人数 50人

4 活動場所 自然の家周辺および庵治町、牟礼町

5 参加者の服装及び準備物 体操服、軍手、タオル、水筒など

6 事前打合せ

団体代表者は、入所時に当所の職員から自転車点検ファイルを受け取り、次のことを確認する。なお、入所前にコースの下見をしておくことが望ましい。

- (1) 自転車の台数等 自転車50台(うち変速機付き28台) ヘルメット50個(必ず着用) 空気入れ4個(コンプレッサー1台、手動3台) 修理工具一式
- (2) コースの設定及び所要時間
対象者の実態と目的によってコースを設定する。道路の状況(危険箇所)や休憩場所、トイレの場所等について事前に確認する。
- (3) 自転車の貸出し並びに参加者への安全指導
自転車倉庫内の貸出し・返却・点検の仕方を確認する。
- (4) 主な危険箇所
 - ①庵治の丸山峠の下り道
 - ②運動場入り口からの坂道 など

7 プログラムの展開例

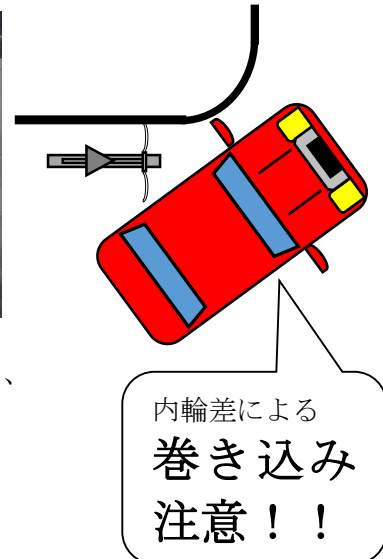
(1) 出発前

- ① つどいの広場に集合し、班編制の様子、服装・携行品の点検と自転車の操作方法等について事前指導を受ける。
- ② サイクリングの意義と走行上の留意事項について指導を受ける。
- ③ 自転車の点検と調整をチェック項目に沿って念入りに行う。特にタイヤの空気圧、ブレーキのきき具合、サドルの高さ等は引率者が確認を行う。

- ④ 引率者は、空気入れや救急バック、地図などを持参する。

(2) 活動中

- ① 走行隊形は各班ごとに1列縦隊で後尾に班長がつき、道路の左側を走行する。団体の先頭には、責任者、後尾には他の引率者がついて、連絡を取りながら走行する。
- ② 速度は遅いものを基準にして、終始同じくらいの速度で走行することが望ましい。
- ③ 車間距離は平坦地で2m、下り坂では3~5mは確実にあけて走行する。
- ④ ブレーキは、まず後ろブレーキをかけ、ついで前ブレーキをかける。急ブレーキをかけるとスリップして転倒する危険があるので、下り坂では、はじめからブレーキをかけながらゆっくりと走り、スピードが出過ぎないように注意する。(下り坂での事故多発要注意！)
- ⑤ 変速機の操作は、常に早め早めに低いギアにチェンジしていく。ペダルを踏みながら変速機を操作しても変わらないので気をつける。
- ⑥ 自動車が左折するときは、内輪差に気をつけ、巻き込まれないようにする。
- ⑦ 交通規則は必ず守る。(2列並進や右側通行、ながら運転は絶対しないように)
- ⑧ 決して無理はしない。



- ⑨ 事故が発生したときは、責任者に連絡し、責任者は必要な措置をとり、電話等で事務室にも必ず連絡する。(TEL087-843-4545)

(3) 帰着後

- ① つどいの広場に集合し人数確認、健康観察を行う。
- ② 自転車の点検を行う。
- ③ 車体の汚れを取り(からぶき)、修理できるものは修理する。修理できないものについては、故障箇所を記したテープを貼り、指定された場所に置き、当所の職員に届ける。
- ④ 自転車倉庫に種類ごとに整頓して納車する。
- ⑤ 引率責任者は、自転車倉庫の鍵と点検ファイルを事務室に返却する。

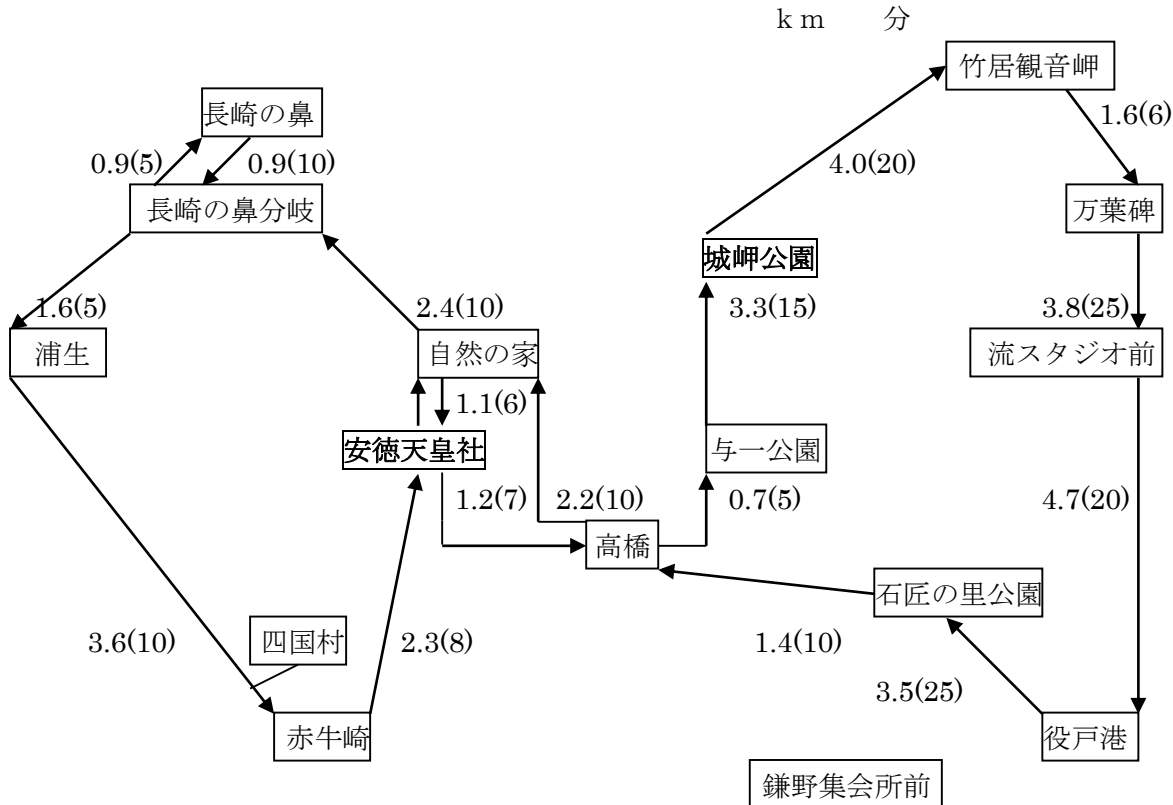
8 サイクリングモデルコース

- ① 屋島海岸線一周コース 約13km 2時間~4時間
自然の家⇒長崎の鼻⇒赤牛崎⇒安徳天皇社⇒自然の家
途中で四国村に寄る事も可能
- ② 庵治半島一周コース 約28km 1日サイクリング
自然の家⇒与一公園⇒城岬公園⇒竹居観音岬⇒役戸港⇒石匠の里公園⇒自然の家
途中で牟礼町の源平合戦史跡に寄る事も可能
自転車を押さなければ登れない坂が多く、距離の割りに時間がかかる。
- ③ 城岬公園または竹居観音岬往復コース 約13km・21km 2時間~1日サイクリング

自然の家⇒城岬公園又は竹居観音岬⇒自然の家
 半日で竹居観音岬まで行くのは休憩時間が少なくなる恐れがある。

- ④ 源平合戦史跡めぐり半日コース 約15km 3時間
 - ⑤ 源平合戦史跡めぐり1日コース 約23km 1日サイクリング
- ※史跡めぐりコースは源平合戦史跡・伝説地の資料を参照

9 主なポイント間の距離及び基準時間（中学生） 距離（時間）



トイレのある場所（浦生の公園 四国村 安徳天皇社 与一公園 城岬公園 竹居観音岬
 鎌野集会所前 石匠の里公園）

10 自転車点検カード

点検項目（触って確認・声に出して確認）	出発前	帰着後
1 車体は曲がったり折れたりしていないか。 （ハンドル・スポーク・フレーム・ペダルなど）		
2 ブレーキはよくきくか		
3 タイヤの空気圧は適当か、すり減っていないか		
4 警音器はよく鳴るか		
5 サドルの高さ（つま先がつく）は適当か		
6 リム（タイヤ）はまっすぐ回るか		
7 変速機は正確に作動するか（変速機付き自転車○台）		
8 鍵はかかるか		
9 反射板は汚れたり壊れたりしていないか		
10 かごやスタンドに異常はないか		
11 からぶきはできているか		
○出来ている △修理が必要 ×取替え		

出発前と活動後に、団体代表者がチェック項目を読み上げ、全員で自転車点検を行う。