サイクリング

自然の家周辺をめぐる９．４㎞（A コース）と８．４㎞（B コース）の２コースがある。コースにはアップダウンがあり、体力向上の効果も期待できる。日高の豊かな自然の中で爽快感を味わいながら、日高町の町並みを知ることもできる。

〇時期…５月～１０月
〇所要時間…A コース：２時間程度、B コース：１時間３０分程度
〇対象…小学校高学年以上
〇定員…小学生２０名程度、中学生４０名程度
〇指導…団体のみ

〇団体で用意するもの
マップ
※マップは当施設の HP からダウンロードできます。

〇服装
帽子・運動靴・雨具・防寒着、
リュック・飲料水・時計・汗拭き用タオル

〇自然の家で用意するもの
自転車・ヘルメット・無線機

パークゴルフ場方面に歩いていくと、右手に自転車庫があります。シャッターの中にシティサイクル・マウンテンバイク・ヘルメットがあります。
自転車に乗るときはヘルメットを着用してください。

〇活動手順
【活動前】
・事前にコースの下見を行う。

【活動時】
１．参加者の健康状態や服装を確認し、トイレを済ましておく。
２．自転車庫から自転車とヘルメットを出す。
３．自転車のブレーキやサドルの高さを確認する。
　【確認事項】
　・ブレーキのきき具合と左右の違い
　・タイヤの空気圧
　・ハンドルのバランスやネジのゆるみ（ハンドルをゆらして確認する。）
　・サドルの高さ
　・チェーンの回り具合
　・ライトの点灯
　・ベルの音
４．出発する。
　・必ずヘルメットを着用する。
　・一定の車間距離を取り、ゆっくりしたペースで走行する。
　・急な減速を避ける。
　・交通ルールを守る。
　※引率者を隊列の先頭と最後尾に配置する。
　※アクシデントが発生した場合は、自然の家に無線または、01457-6-2311（自然の家事務室）に連絡する。
５．自然の家に到着したら自転車やヘルメットの点検を行い、自転車庫に格納する。
６．事務室に無線を返却し、帰着報告を行う。

【サイクリングコース　マップ】