

サイクリング

自然の家周辺をめぐる9.4km(Aコース)と8.4km(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でもある。

○時期…5月～10月

○所要時間…Aコース：2時間程度、Bコース：1時間30分程度

○対象…小学校高学年以上

○定員…20名程度

○指導…職員指導なし

○団体で用意するもの

マップ（2ページ目参照）

○貸出物品

自転車、ヘルメット⇒自転車庫

無線機⇒事務室

○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



○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、トイレを済ませておく。
2. 事務室に声をかけ、無線機を受け取り、自転車庫から自転車とヘルメットを借りる。
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。

B営火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。

【サイクリングコース マップ】

