



## 活動プロC-6 (レク・スポーツ活動) マウンテンバイク

マウンテンバイクで田んぼ道やきのこ岩など自然あふれるコースを駆け巡る活動です。

### 1 活動場所、所要時間

例) 本館～きのこ岩コース  
本館～清水池公園～浄土松公園コース  
本館～浄土松公園コース } 30分～1時間程度

### 2. 準備

#### (1) 準備品

自然の家 (玄関東)	マウンテンバイク(50程度)、 ヘルメット(55程度)、空気入れ(2)
個人・団体	特になし

#### (2) 役割

- ・自転車の貸出・調整(サドルの高さ、ブレーキ等)・返却の世話(1～2名)
- ・指導援助(1～2名)・・・・・・・・・・・・・・・・コースへの先導、運転補助

#### (3) 班編成

- ・1度に30名程度までの走行が望ましい。

### 3. 実施方法

#### (1)オリエンテーション(玄関前)

- ・グループ編成・活動の方法など

#### (2)自転車の貸出

- ・いすの高さ、タイヤの空気圧、ブレーキが  
しっかりかかるかなどを確認

#### (3)実際の活動

#### (4)自転車の返却



### 4. 実施上の留意点

- (1)グループ編成は、自転車操作技術の状況(乗れるか・乗れないか)を十分把握して行う。
- (2)道路で走行することになるので、交通ルールを守らせるよう十分に注意する。
- (3)自転車がこわれたときは、責任者に申し出る。(責任者から自然の家へ)