

No.	108	<h1>サイクリング</h1>			
概要	自転車に乗ってサン・レイク周辺の自然を感じる。				
内容	人数(人)	~60人	時間	2~3時間	
	対象	身長115cm以上	時期	春~秋	
	場所	サン・レイク~一畑薬師・宍道湖岸など			
	指導形態	自主活動 ・ <b>事前の説明のみ</b> ・ <b>直接指導</b>			
	安全管理	引率者(と担当職員)による監視			
ねらい	○自転車をこぎ続けることによって、心身の鍛練を図る。 ○自然とのふれあいにより動植物への愛護の心を育てる。 ○励まし合いながら活動することで、協力する心、思いやりの心を育てる。 ○交通規則を守りながらサイクリングをすることで、交通安全に対する意識を深める。				
準備	施設から貸出	・自転車66台…26インチ(40台+10台), 24インチ(10台), 22インチ(6台) ・ヘルメット, 肘膝サポーター ・無線機, 地図, 救急セット			
	団体に準備	・活動しやすい服装, 運動靴, リュック, タオル, 帽子, 水筒, カップ(雨天時) ・(必要であれば)糖分・塩分補給用あめ等, 虫よけ			
	確認事項	コースを決める。一畑薬師や湖岸コースなど, その他団体のねらいに応じて相談する。 近隣の連携施設を利用したい場合は, 事前に職員に相談(施設利用例は下記参照)。 必ず、引率者1名以上が同行すること。			

	内 容	留意事項
活動前	<職員との打ち合わせ>(出発前) ・コース(道順、休憩箇所、駐輪場所など) ・無線機使用の確認、緊急時の対応方法の確認 ・スケジュールの確認 (坐禅を実施する場合)体験する時間帯と受付方法の確認 (ゴビウス・グリーンパークを利用する場合)見学時刻の確認 (野外弁当を利用する場合)野外弁当の受け取り・場所・時間確認	<荒天時> コースや参加者の状況等を考慮し、相談の上、団体が実施の判断をする。  ※無線は他団体の活動と併用することもあるので、緊急連絡のみ使用する。
活動の説明	○集合、出発準備 ・体格に合う自転車を選び、サドルの高さ調整する。 ・空気圧を確認(空気を入れる)。 ・ヘルメットとサポーターを装着 ・変速機とブレーキの動作確認(グラウンドで試運転)	・事前にトイレは済ませておく。 ・必ず車両点検を各自してから出発。 ・グラウンドで変速機の使い方を練習する。変速しながらペダルを漕ぐとチェーンが外れることがあるので注意。
	○マナーや注意事項の確認 ・交通ルールを守って走行する。 ・適宜、水分補給と休憩をとる。 ・自転車を停めるときは、決められた場所にまとめて整列して、駐輪する。 ・緊急時の連絡方法	・車の通行に十分注意して走行する。 ・車道にはみ出さない。 (横1~2列で走行。) ・先頭の引率者を追い越さない。 ・前後の車間距離に注意。 ・緊急時は引率者や職員に連絡をする。
展 開	<活動> トイレなどを済ませて出発する。  1) 石段コース: 片道約4.5キロ(サン・レイク~石段~一畑薬師) サン・レイクから石段下まで行く。(石段を歩いて登り、境内へ) 一畑寺を見学後、石段を下り、帰る。  2) 旧有料道路コース: 片道約5.5キロ(サン・レイク~一畑薬師) サン・レイクから大きな道を通り、旧有料道路を上がっていく。(一畑寺を見学することも可能。)  3) 宍道湖畔コース: 湖遊館まで片道2.7キロ、 <b>任意の距離で実施可</b> (サン・レイク~431号線沿い) サン・レイクから、431号線沿いを西に向かう。 途中旧道に入り、431号線の下をくぐるとすぐに、宍道湖畔沿いの自転車道に入る。 更に約2km進むと、宍道湖公園に到着。	<コース概要> 1) は、階段下に駐輪。 石段が滑りやすいので、要注意。 (特に荒天時、雨上がり等) 2) は、一畑寺の大駐車場に駐輪。 急な坂を上るので、体力がいる。 3) 車道メインで狭い走行路もある。 大型車両も多数通るので、注意。 13歳未満は積極的に歩道を利用。  <事前相談が必要> 施設見学や利用を併用する場合は、時間帯と人数などを事前に相談の上、スケジュールを組む。  ・一畑寺(坐禅体験は事前予約が必要) ・グリーンパーク、ゴビウス、湖遊館など ※開館日を要確認