

310201 マウンテンバイク



内容	人数	45人	場所	つどいの広場 (スタートとゴール)
	指導	あり	時間	2時間
	対象	小学校5年生以上	天候	雨天不可
ねらい	- マウンテンバイクの正しい使い方を知り、実際に楽しく運転できるようになる。 - マウンテンバイクを使いながら、吉備の素晴らしい自然を楽しむことができる。 - 道具類の点検の必要性などに気づき、安全について意識できるようになる。			
準備	施設	鍵(つど広倉庫)、自主点検チェック表、ヘルメット、肘当て、膝当て、マウンテンバイク(以下MTB)		
	団体	2人以上の指導者、コース地図、救急用具		
	注文	なし		

活動内容	留意点
1. 集合	○事務室から「つど広倉庫」の鍵と「MTBシャッター」の鍵を受け取る。 ○プロテクターが収められている倉庫は、つどいの広場の奥の方にある。 ○MTBが格納されている倉庫は、裏側に回って下階にあるシャッターの中。 ○プロテクターやMTBを倉庫から出すには、相当の時間がかかる。 (20~30台出すには、20~30分見ておく必要がある) ○つど広倉庫からプロテクター(ヘルメット、肘当て、膝当て)を取り出して着用する。MTB倉庫から身長にあったMTBを出す。 ○カラスに注意。荷物を置いていく場合は、見張りを立てるか、倉庫の中に入れて扉を閉めておくこと。
2. 導入指導	○集合できたら、事務室へ導入指導を依頼する。 ○職員による導入指導を受ける。 ○職員による導入指導の内容は、「プロテクターの着用方法」、「ブレーキや変速装置の操作」、「コース上、注意が必要な箇所」など。 ○つどいの広場を2~3周してブレーキの作動具合を確認し、変速の仕方を練習する。 ○ブレーキ等に異常のあるMTBは、出発前に交換すること。
3. 出発~休憩~到着	○コースには、「赤鬼コース(所要時間20分。休憩時間含まず)」、「青鬼コース(40分)」、「鬼ヶ島コース(70分)」の3種類がある。 ○いずれのコースも公道を通るので、交通の決まりをよく守って安全に気を付けて走行すること。 ○先頭と最後尾に団体指導者がつき、出発する。 ○途中、随時休憩を取りながら、自然の中を走る。 ○つどいの広場をゴールとする。
4. 片づけ	○MTBの点検を行い、もとの番号の所に返す。プロテクターも返す。 ○MTBに異常があるときは事務室に知らせる。 ○片付けにも相当の時間がかかるので、それを見込んでおく。 ○倉庫に施錠をし、鍵を事務室に返す。
5. まとめ・ふりかえり	○まとめ・ふりかえりをする。