

## ⑮ マウンテンバイク

マウンテンバイクで自然の家を駆け抜けます。  
雄大な自然の中でなにを感じるでしょうか。  
でこぼこ道や坂道などを超え、自然の家を走破しましょう。



|      |  |    |         |       |       |
|------|--|----|---------|-------|-------|
| ねらい  | 自然の雄大さを感じるとともに、自転車でコースを走破することで体力の向上を図る。                    |    |         |       |       |
| 活動場所 | マウンテンバイクコース  |    |         | 所要時間  | 1～2時間 |
| 活動人数 | 10～25人   | 対象 | 小学5年生以上 | 指導の有無 | なし    |
| 準備物  | 団体・個人で用意するもの：運転ができる服装<br>自然の家で貸し出しするもの：自転車、ヘルメット、プロテクター、地図 |    |         |       |       |

### 活動内容

- ①注意事項を確認します。
- ②ヘルメット、プロテクターを着用し、マウンテンバイクに乗ります。
- ③後片付けをします。
- ④振り返りをします。

### 注意点

- ◆乗車する時は、必ずヘルメットとひじ当て・ひざ当てを着用しましょう。
- ◆乗る前にはタイヤの空気を確認し、サドルの高さを調整しましょう。
- ◆道から外れ迷子にならないように、コースの表示に従って進みましょう。
- ◆危険なので、無理な追い越しはしないようにしましょう。
- ◆コース途中にすべりやすい場所や石ころなどがあるので注意しましょう。