


No.	111	<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	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 ・ 職員による事前の説明のみ ・ 職員による直接指導			
	安全管理	引率者(と担当職員)による監視			
ねらい	<p>○自転車をこぎ続けることによって、心身の鍛錬を図る。</p> <p>○自然とのふれあいにより動植物への愛護の心を育てる。</p> <p>○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。</p> <p>○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。</p>				
準備	施設から貸出	トランシーバー, 地図 自転車(26インチ:40+10, 24インチ:10, 22インチ:6) ヘルメット, サポーター			
	団地で準備	活動しやすい服装, 運動靴, リュック, タオル, 帽子, カップ(雨天時), 飲み物, あめ等(糖分・塩分補給用:必要であれば)			
	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。			

	内 容	留意事項
活動前	コースの選択・トランシーバー使用の確認 (実施の場合)坐禅の時間・受付確認 (利用する場合)見学時間の確認<ゴビウス・グリーンパーク> (利用の場合)野外弁当の受け取り・場所・時間確認	・荒天時は, 相談の上, 団体が実施を判断する。 ・トランシーバーの使用は, 緊急時のみ。 ・事前にトイレは済ませておく。
活動の説明	<準備> ・自転車サドル調整, ヘルメット調整 ・安全な走行について話を聞く ・サポーターの装着	・荒天時は, 相談の上, 団体が実施を判断する。 ・トランシーバーの使用は, 緊急時のみ。 ・事前にトイレは済ませておく。 ・交通ルールを守る。 ・自転車を停めておくときは, 決められた場所にきちんと整列して停める。
展 開	<練習> グラウンドで変速機の使い方を練習する。 <活動> トイレなどを済ませて出発する。 [一畑寺石段コース] サン・レイクから石段下まで行き, 石段を歩いて登り, 一畑寺を見学後, 石段を下り, 帰る。一畑寺では, 事前予約をすれば, 坐禅などができる。 [一畑寺旧有料道路コース] 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。坂が急なので, 体力がいる。一畑寺を見学することも可能。事前予約すれば坐禅も可。 [宍道湖畔コース] サン・レイクを出発し, 431号線沿いを西に向かう。途中旧道に入り, 431号の下をくぐるとすぐに, 宍道湖湖畔沿いの自転車道に入る。約2km進むと, グリーンパーク, 湖遊館, ゴビウス等ある宍道湖公園に到着する。(周辺施設を利用する場合は事前に相談)	