

野外活動プログラム

活動名	(8) マウンテンバイク			
内容	マウンテンバイク (MTB) に乗り、所内にある散策路コースなど、自然の中を走ります。長距離チャレンジなどで課題設定をすると、やり遂げた後の達成感が味わえます。			
条件	場所	いこいの散策路等	対象	小学校高学年以上
	時間	1時間～4時間	人数	20人程度まで
	時期	通年	天候	雨天時不可
期待される教育効果	(1) 風を切る爽快感を体感する。 (2) 走行を楽しむ中で、バランス感覚や安全走行のための判断力、協調性を養う。 (3) 課題を設定することで、達成感を味わう。			
準備物	自然の家が貸し出す物		団体が準備する物	
	<input type="checkbox"/> マウンテンバイク (20～26インチ) (※サイズによって台数が異なります) <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> プロテクター (ひじ・ひざあて) <input type="checkbox"/> 無線機		<input type="checkbox"/> 動きやすい服装 (長袖、長ズボン、運動靴) <input type="checkbox"/> 手袋 (軍手可) <input type="checkbox"/> リュック <input type="checkbox"/> 水筒 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 時計 <input type="checkbox"/> ズボンのすそをとめるガムテープ <input type="checkbox"/> 雨がっぱ (天候急変時) <input type="checkbox"/> 救急用品	
展開	1. 事前 (準備) (1) コースを決定する。 (2) 事前に下見を行い、危険箇所や所要時間等の把握をする。 (3) 当日の天候を見て、自然の家の職員と相談の上、実施の判断をする。 2. 活動前 (1) 代表者は安全指導時に無線機等を受け取る。 (2) 安全指導を受ける場所に集合し、点呼及び健康観察を行う。 (3) 職員の安全指導等の説明を聞く。 ① MTB用品の貸し出しと後片付けの方法 ② 乗り方 ③ 安全上の注意 3. 活動 (1) MTB 走行のための準備をする。 ① ヘルメット、手袋、プロテクターを必ずつける。 ② 自分に合ったサイズのマウンテンバイクを選ぶ。 ③ タイヤの空気圧、ブレーキの効き具合、ギアの切り替えを点検する。 ④ 「走る・曲がる・止まる」の基本的な練習を行う。 (2) 引率者は危険箇所やチェックポイント等に分かれ、安全指導・安全確認を行う。 (3) 経験と技量に応じて車道やコースを走行する。 4. 事後 (片付け) (1) 自然の家に帰着後、集合し、点呼及び健康観察を行う。 (2) 職員に連絡し、点検を受ける。不具合や故障がある時は職員に報告する。 (3) MTB、ヘルメット、プロテクター等を片付ける。 (4) 代表者は職員に無線機等を返却する。			
安全管理ポイント	<input type="checkbox"/> 実施の可否は、自然の家職員と相談の上で決定する。 <input type="checkbox"/> 交通事故防止のため、引率者は先頭と最後尾に必ず付く。引率者が3名以上の場合、列の途中にも入るのが望ましい。 <input type="checkbox"/> 単独行動は絶対にしないよう指導を行う。 <input type="checkbox"/> 下りはスピードを十分に落とす。 <input type="checkbox"/> 接触や転倒によるけがを防ぐために、車間距離を十分にとる。			

マウンテンバイク使用時の注意事項	
活動前	<ul style="list-style-type: none"> ①ヘルメット、プロテクター、手袋の着用を徹底してください。 ②自転車のブレーキがしっかりかかるかを確認してください。 ③ギアの変更がスムーズにできるかを確認してください。 ④自転車のサドルを調整して下さい。(マウンテンバイク倉庫内のドアに貼ってあります。よく読んで正しいサドルの位置でコースを楽しみましょう。) ⑤代表者の方は安全確保のためコースの下見を必ず行って下さい。
活動中 (車道)	<ul style="list-style-type: none"> ①車道を通る時には、以下のような、車道を通る一般の車に対して迷惑のかかるような運転や、道路交通法に違反する運転は禁止します。 <ul style="list-style-type: none"> ・蛇行 ・はみ出し ・並進 ・スピードの出しすぎ ・車道の中央付近を走る など
活動中 (MTB コース)	<ul style="list-style-type: none"> ①コースに行くまでに車道を横切ります。車に十分気をつけて横断歩道を渡ってください。 ②コース内は時計回りで活動をしてください。特にロングコース(オレンジコース)には急な坂道があり、反時計回りで走行すると崖から転落する恐れがありますので、絶対にしないでください。 ③スピードの出しすぎは危険です。タイヤを地面に取られる場合があるので安全運転をお願いします。 ④ドリフト行為など、故意に車輪をすべらせる走行は禁止です。 ④道幅が狭いので、並んで走行せず、一列になって走行して下さい。
活動後	<ul style="list-style-type: none"> ①バイクが土で汚れている場合があります。土をよく落としてから自転車を倉庫に片付けて下さい。 ②自転車のサドルは元の位置に直してください。 ③片付けるまえに再度、ブレーキとギアの確認をお願いします。違和感がある場合は倉庫に戻さずにお手数ですが職員に声をおかけください。 ④ヘルメット、プロテクターは指定された場所に片付けてください。

マウンテンバイク実施の手引き	
引率者の 心構え	<ol style="list-style-type: none"> 1. ねらいを明確にした活動計画を作りましょう <ul style="list-style-type: none"> ①「何のために実施するのか」「どのように活用するのか」そのねらいをはっきりさせて計画を作りましょう。 ②ねらいや参加者の体力に応じてコースを決めましょう。 2. 引率者(団体の責任者)は必ず事前の下見を行いましょう 下見をすることで、引率者が待機するポイントや危険箇所の把握及び的確な指導法の発案などに役立ちます。 3. 活動における注意事項を徹底するための事前説明(学習)を行いましょう 自然の中での活動は危険を伴う場合があることや、活動のねらいをしっかりと伝えるためにも、事前説明を行いましょう。 4. 直前の気象情報を把握してから活動しましょ 長崎地方気象台 HP 等で天気予報が調べられます。これらの情報をもとに、自然の家の職員と相談の上、実施の可否を決定します。 5. 活動中は環境への配慮を取り入れましょ 山の美しい環境は、絶妙なバランスの上に成り立っています。環境に負担をかけないように十分配慮しましょ。 6. 事後学習の機会を設けましょ マウンテンバイクコースの環境と身近な環境の違いや、マウンテンバイクで築かれた人間関係など、ねらいに合わせた振り返りをしましょ。

<p>安全な活動のための準備</p>	<p>1. 服装、装備</p> <p>(1) 長袖、長ズボンの着用</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自然の中での活動は、夏でも長袖、長ズボンが基本です。肌の露出は控えましょう。 ・転倒時のけがを防止するため、手袋（軍手でも可）を必ず着用しましょう。素材は問いません。 <p>(2) 運動靴と靴下を着用</p> <ul style="list-style-type: none"> ・履きなれた運動靴を履きましょう。 ・足が固定されるように厚手の靴下を着用しましょう。 <p>(3) 防寒具、着替え、雨具の準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・汗が冷えると体調を崩しやすくなります。温度調整ができるように、脱いだり着たりできる物を準備しましょう。 ・山の天候は変わりやすく、予想外の降雨等も考えられます。防寒具としても使えますので、必要に応じて雨がっぱ等を準備しましょう。雨がっぱは上下に分かれる物が使いやすいです。 <p>2. 事故に備えての対応</p> <p>(1) グループに傷病者が出た場合、誰が、どのように対応するかを事前に決めておきます。その際、参加者には「各ポイントにいる指導者に伝える」「自然の家の職員や他団体の人、地域の人が近くにいる場合、自然の家に連絡してもらおう」等の具体的な連絡方法を指示しておくことが大切です。</p> <p>(2) 万が一の事故に備え、諫早自然の家、学校、保護者等の関係者への連絡方法を決めておきます。</p> <p>(3) 引率者は、スタート時、ゴール時等、絶えず人員の確認と参加者の健康状態を確認することが大切です。</p>
<p>自然の家来所前に指導していただきたいこと</p>	<p>(1) 体調を万全にして臨む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・万が一けがをしたり、具合が悪くなったりしたら、その場で待機して、班の仲間や引率者に知らせます。 <p>(2) 出発前に服装、装備などをお互いに点検する。</p> <p>(3) 活動中は、隊列を乱さず班行動をとる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・単独行動は、道迷いの原因になります。また、体調が悪くなる、けがをするなどして動けなくなった場合に、引率者との連絡が困難になります。 ・万が一誰かが動けなくなったときは、ただちに近くの引率者に知らせ、助けを求めようようにします。 ・自然の家周辺の道路は、地元の方の生活道路でもあります。迷惑をかけないように、交通ルールやマナーを守るようにします。 <p>(4) 道に迷ったときは、無理に先に進まない。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・道に迷ったら、無理に先に進もうとせず、来た道をたどって、地図上でわかる場所まで戻ります。 ・戻ることもできなくなったら、その場にとどまり、大声で呼びかけたり、バイクのベルを鳴らしたり、ホイッスルを吹いたりして、自分たちの位置を知らせます。近くに人がいる場合、見つけてもらいやすくなります。 <p>(5) 身の安全を守る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・むやみに浮き石を踏んだり、上に乗ったりすると転倒してけがにつながる恐れがあります。 ・蛇や蜂等の危険動物や自動車を発見したら、全員に注意を喚起する。 ・天候が変わり、雷の音が聞こえた場合は、すぐに戻るか、建物の中に入るようにします。 <p>(6) 水分補給は、少量ずつこまめに行う（のどが渇く前に飲む）。</p> <p>(7) 防寒着をこまめに脱いだり着たりして、体温調節を心がける。</p> <p>(8) 帰着時はきちんと靴の泥を落とす。</p>

活動中止
等の基準

- (1) 落雷の危険がある
〈基準〉・雷警報が発令されている。または、雷鳴が聞こえる。
・雷注意報発令中で、気象レーダーで雷雲の発生が見られる。
・自然の家事務室のサンダーメーターが作動した際には、中止する。
- (2) 大雨の危険がある
〈基準〉・大雨警報、洪水警報が発令されている。
※注意報発令時は自然の家と実施団体で相談の上、判断する。
- (3) 濃い霧が発生している
〈基準〉・霧が出ているときは自然の家と実施団体で相談の上、判断する。
- (4) 強風の危険がある
〈基準〉・自然の家事務室の風速観測機が風速 8m を越えた時には、中止する。
- ※実施に不安がある場合は、遠慮せず事務室に相談にお越しく下さい。