

# 「サイクリング研修」プログラム

国立江田島青少年交流の家

## 1 活動内容

- サイクリング
- 古鷹山登山のための「登山口」までの交通手段
  - ※「登山口」から登り、「登山口」へ下るコースに限る。
- 長距離走のロード練習に伴う伴走

## 2 活動のねらい

- 江田島の素晴らしい自然を楽しみながら、爽快感や達成感を味わう。
- 判断力や協調性を養う。
- 走行を楽しむ中でバランス感覚や安全に活動する力を身につける。



## 3 研修コース及び対象者

### (1) 研修コース

- ① (大須コース) 青少年交流の家～大須公園往復 (片道約4.0km 20分)
- ② (幸之浦コース) 青少年交流の家～幸之浦往復 (片道約6.0km 30分)
- ③ (切串コース) 青少年交流の家～西沖切串港往復 (片道約9.6km 50分)
  - ・・・以上, 別紙サイクリングコース地図①参照
- ④ (古鷹山登山口コース) 青少年交流の家～古鷹山登山口 (片道約4.2km 20分)
  - ・・・以上, 別紙サイクリングコース地図②参照
- ⑤ 長距離走のロード練習に伴う伴走
  - ※ 所要時間は, 時速12キロで計算
  - ※ 途中にトイレあり。(別紙サイクリングコース地図参照)

- (2) 対象者: 小学校4年生以上とする。ただし, 保護者又は責任の持てる引率者と組んで活動する場合はこの限りではない。

## 4 研修人数

最大80人

(自転車の種類…変速機付20インチ, 変速機付26インチ, 変速機無26インチ)



## 5 実施時期, 研修時間

- (1) 実施時期 通年
- (2) 研修時間 午前の部 9時00分～11時30分  
午後の部 13時30分～16時00分

## 6 実施の可否

### (1) 判断時期

- ① 午前の部・・・8時40分 午後の部・・・13時10分 (いずれも研修当日)
- ② 活動実施中・・・随時

### (2) 可否基準

以下の①～⑥の場合, 活動を実施しない。

- ① 局地風 (突風) がある場合
- ② 台風の接近が予想できる場合
- ③ 暴風警報が発表されている場合
- ④ 大雨警報が発表されている場合
- ⑤ 雷鳴がしている場合
- ⑥ その他, 特にサイクリングに不適切と判断した場合

### (3) 可否の連絡方法

#### ①上記(1)①の場合

交流の家職員(以下「職員」)から、8(2)①の総括責任者に知らせる。

#### ②上記(1)②の場合

ア. 総括責任者が中止を判断した場合は、直ちに総括責任者から交流の家に携帯電話で報告する。

イ. 交流の家所長が中止を判断した場合は、直ちに職員が総括責任者の携帯電話に知らせる。

## 7 準備物

(1) 個人：自転車の乗車にふさわしい服装、運動靴、タオル、飲み物、リュックサック  
カップ(雨天時実施及び雨天が予想される場合)

(2) 引率者：携帯電話

(3) 交流の家(事務室)：サイクリングコース地図(引率者人数分)、トランシーバー(4台)、携帯用救急バッグ(1個)、救急法の基礎知識(1冊)、緊急時用ホイッスル(4個)、ゼッケン(必要に応じて)

(4) 交流の家(サイクリング車庫)：体に合った自転車、ヘルメット

## 8 指導・安全管理

(1) 指導者の配置・人数・役割分担

研修は「サイクリング研修」プログラムをもとに、団体がサイクリングの指導・安全管理等を行う。

(2) 引率者の配置・人数・役割分担

活動団体で次の役割を持たせる。(小規模の団体は担当を兼ねられる)

①総括責任者(全体の総括、緊急時の連絡担当)・・・1名

②指導担当者(自転車及び用具の準備・後始末の指示、先導、指導、安全管理)・・・1名以上

③安全確認担当者(最後尾での安全確認、安全管理)・・・1名

④救護担当者(健康観察、応急処置)・・・1名

(3) 事故発生時の措置

①総括責任者：事故の状況を把握し、交流の家に携帯電話で連絡を行う。ただし、緊急時には、直接、江田島消防署、江田島警察署に連絡を入れ、その後、交流の家に連絡をする。

②指導担当者：救助に向かい、事故者を安全な場所に避難させる。

③安全確認担当者：事故者を除いた研修生を広く安全な場所に集合させ、人数、名前を確認する。

④救護担当者：救助に向かうとともに、応急処置を行う。

事故発生の連絡が交流の家にあった場合、所長は複数の職員(看護師がいる場合は同行)を現場に派遣し、救助、応急処置に加わせるとともに、搬送用の車を手配する。緊急時には、江田島消防署、江田島警察署に連絡を入れる。(①ですでに連絡済の場合、不要)

※引率者同士はトランシーバーを使って連絡を取り合う。つながりにくい場合は個人の携帯電話を使用する。トランシーバーや携帯電話は必ず安全な場所に停車して使用する。

## 9 展開

(1) 「サイクリング研修実施届」及び「サイクリング研修参加者名簿」(以下「実施届等」)の提出

実施届等に必要事項を記入し、総括責任者が研修1週間前までに郵送で交流の家へ提出する。実施届等が到着後、職員は確認の電話をする。

(2) 事前打ち合せ

職員と総括責任者の打ち合せ

①研修生の健康状態などに十分配慮し、体調不良者はサイクリングをさせないことを説明する。団体から提出された実施届等の変更の有無を聴取し、変更がある場合は修正する。

1部コピーし、総括責任者を通じて指導担当者に渡す。(原本は交流の家事務室用)

②「サイクリング研修」プログラムを基に研修の実施方法、安全管理等を説明する。

③緊急時の連絡方法として総括責任者の携帯番号を聴取する。

(3) 交流の家出発

①指導担当者は交流の家(事務室)からトランシーバー(4台)、サイクリングコース地図(引率者人数分)、緊急時用ホイッスル(4個)、ゼッケン(必要に応じて)を受け取り、サイクリング車庫に行き、職員の立ち会いのもと自転車、ヘルメットを出す。

②救護担当者は交流の家(事務室)から携帯用救急バッグ(1個)、救急法の基礎知識(1冊)を受け取る。

(4) 事前指導(サイクリング車庫前)

①指導担当者はサイクリング車庫前に整列させる。

②救護担当者は健康観察をする。

③指導担当者は実施届等で参加者、見学者、引率者の人数、名前を確認し、変更がある場合は実施届等を修正して交流の家に報告する。変更のない場合もその旨報告する。

④総括責任者は目的、注意事項を説明する。

ア.『つどいの広場』～『駐車場』間の坂道は見通しが悪いので自転車を押して歩く。

イ.車道の左を1列で進む。

ウ.蛇行運転をしない。

エ.車間距離をつめすぎない。(3～5mの車間距離を保つ)

オ.急ブレーキをかけない。

カ.必要に応じて後方確認を行う。

キ.狭い道路で車が来た場合、下車し待機する。

ク.信号、道路標識を守る。(軽車両を運転していることを自覚する)

ケ.路地がある場合、一旦停止する。

コ.横断歩道を横断する場合、自転車から降りて左右の確認を行う。

サ.古鷹山登山口コースは交通量が多いので、特に安全に留意する。

⑤指導担当者は出発前に自転車の点検(サドルの調整、空気圧、ブレーキ)、乗車練習をさせる。

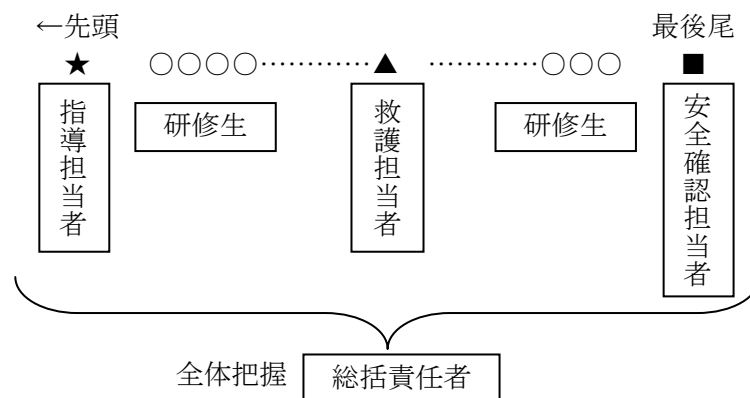
ア.自転車のサドルの高さは、乗車した際に両足がつく高さに調節する。

イ.空気圧は、乗車した状態でへこんでいないか確かめる。空気が少ない場合は補充する。

ウ.ブレーキの効きを確認(前・後)する。

エ.ヘルメットはあごひもを正しく締めて着用する。

《サイクリングの隊形》



(5) サイクリング研修出発

①指導担当者が先頭で引率し、最後尾には安全確認担当者がつき、列を整え出発させる。

(『つどいの広場』～『駐車場』間の坂道は見通しが悪いので自転車を押して歩く。)

②体力の弱いものにペースをあわせる。

③指導担当者は折り返し時、又は研修予定時間の中間時に実施届等で参加者の人数、名前を確認

するとともに、救護担当者に指示して健康観察をさせ、状況を交流の家に携帯電話で報告する。  
実施届等に変更がある場合は修正する。

(6) サイクリング研修実施後（サイクリング車庫前）

- ①指導担当者はサイクリング車庫前に整列させる。
- ②指導担当者は実施届等で参加者、見学者、引率者の人数、名前を確認するとともに、救護担当者に指示して健康観察をさせ、交流の家に終了報告をする。
- ③指導担当者はサイクリング車庫において職員立ち会いのもと自転車、ヘルメットの返却（整理整頓）を行う。故障車については状況を報告する。
- ④指導担当者及び救護担当者は借用物品を交流の家（事務室）に返却する。

(7) その他

- ①途中自転車が故障し、動かなくなった場合は、直ちに交流の家に携帯電話で連絡をする。
- ②古鷹山登山口に自転車を置く場合は、整理して駐輪し、監視者1名をおく。

## 10 連絡先

	一般電話番号	緊急通報用電話番号
国立江田島青少年交流の家	TEL 0823-42-0660 0823-42-0661	
江田島消防署（救急係）	TEL 0823-40-0358	119
江田島警察署	TEL 0823-42-0110	110

# サイクリング コース地図①



大須公園

**大須コース 折り返し地点  
4.0km**  
坂を上ると左手に大須公園が  
あります。(トイレあり)



トイレ



慰霊碑



砂浜



**切串コース 折り返し地点  
9.6km**  
フェリーの発着場です。  
(売店、トイレ、公園あり)



**幸の浦コース 折り返し地点  
6.0km**  
慰霊碑の前は砂浜です。  
自転車をとめて降りられます。



**注意**  
道幅が狭く、見通しが悪く危険です。  
道路に砂の浮いているところもあります。



「つどいの広場」～「駐車場」間の  
坂道は見通しが悪いので**必ず自転車  
を押し歩いて歩きましょう。**

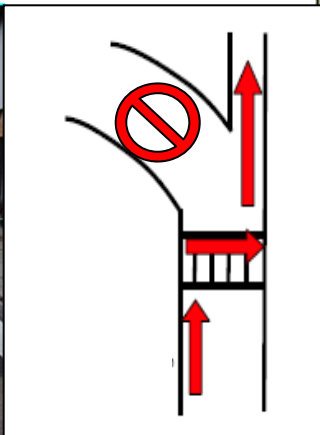
※ 古鷹山登山で自転車を利用する  
場合は別紙「サイクリングコース  
地図②」を参照してください。

# サイクリング コース地図 ②

※ 大須・幸の浦・切串コースは、別紙「サイクリング コース地図①」を参照してください。



「つどいの広場」～「駐車場」間の坂道は見通しが悪いので、必ず自転車を押して歩きましょう。



## 西門

※古鷹山登山コースは、西門左側の道を進みます。



古鷹山登山コース（登山口）  
4.2km（トイレあり）  
※自転車を整理して駐輪しましょう。



## サイクリング研修実施届

国立江田島青少年交流の家所長 様

研修団体名  
総括責任者名 ⑩  
連絡先（携帯電話）

サイクリング研修を下記のとおり実施します。なお、指導及び安全管理は当団体が行い、研修中の事故、けが等については、当団体の責任において対処します。

## 記

1. 期 日 平成 年 月 日 曜日 時 分～ 時 分

2. 指導体制等

(1) 指導者の役割

指導担当者名 (1名以上)	
安全確認担当者名 (1名)	
救護担当者名 (1名)	

(2) 研修参加者数 (名簿を添付すること)

サイクリングをする人数	サイクリングをしない人数	合計
人	人	人

(3) 使用物品等 \*交流の家職員との打ち合わせ時に記入

救急バッグセット 1, トランシーバー 4, ホイッスル 4, サイクリングコース地図 (引率者人数分 部), ゼッケン ( )
---

3. 希望研修コース (○をつける)

<input type="checkbox"/>	①大須コース (大須公園)	片道約 4. 0 km	2 0 分
<input type="checkbox"/>	②幸之浦コース (幸之浦)	片道約 6. 0 km	3 0 分
<input type="checkbox"/>	③切串コース (西沖切串港)	片道約 9. 6 km	5 0 分
<input type="checkbox"/>	④古鷹山登山口コース	片道約 4. 2 km	2 0 分
<input type="checkbox"/>	⑤長距離走のロード練習に伴う伴走		

4. その他

- 打ち合わせ資料「『サイクリング研修』プログラム」を遵守し、実施します。
- 参加者の健康状態を十分に調査し、適当と判断した者のみ研修をさせます。
- 持参した物品等は、責任をもって持ち帰ります。

以下は記入の必要はありません。

上記の活動を実施することを許可 ( する しない ) ※どちらかに○をつける。

所長	次長	主任企画指導専門職	事業推進係長	担当企画指導専門職

# 活動プログラム参加者名簿

◎活動プログラムに✓を入れてください。

- 古鷹山登山研修      カヌー研修      オリエンテーリング研修  
サイクリング研修      水泳研修      ウミホテル観察研修  
海辺の生物観察研修      \*名簿は、活動プログラムごとに提出ください。

研修団体名( ) ※該当の区分に○を入れてください。

	名前	男性	女性	見学者	引率者
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

	名前	男性	女性	見学者	引率者
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					
51					
52					
53					
54					
55					
56					
57					
58					
59					
60					
合計人数					



