




活動名	マウンテンバイク (MTB)			
概要	青少年自然の家のマウンテンバイクコースや野山など、自然の中を走ります。 【火山湖一周・火山湖外周コース】各900mなど			
時期	通年（積雪時不可）	所要時間	2～3時間	人数 100名程度まで
活動の持つ効果(特質)	<p>①爽快感を楽しむ。</p> <p>②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。</p> <p>③困難な課題を設定することで、やり遂げた達成感を味わったり、判断力や協調性を養う。</p>			
準備物	青少年自然の家で貸し出すもの		団体・個人で準備するもの	
	<p>①マウンテンバイク（20・22・24・26インチ） （※インチによって、台数が異なります）</p> <p>②ヘルメット</p> <p>③プロテクター（ひじ・ひざあて）一式</p> <p>④無線機（連絡用）</p>		<p><input type="checkbox"/>手袋（軍手）</p>	
手順	<p>①活動の30分前までに、団体の担当者と自然の家職員との打合せを行います。</p> <p>②山小屋前の広場で、職員が説明します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・MTBや用具の貸し出しと後片づけの方法 ・乗り方 ・安全上の注意点 など <p>③マウンテンバイク走行のための準備をします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヘルメット（必須）、プロテクター（任意）、手袋（必須）をつけます。 <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <ul style="list-style-type: none"> ・マウンテンバイクを選びます。 ・タイヤの空気圧、ブレーキの効き具合、ギアの切替を点検します。 ・サドルの高さを調整します。 ・ギヤチェンジなどの基本的な操作の練習を行います。 <p>④引率者は危険箇所等に分かれ、安全指導・確認を行います。</p> <p>⑤技術と経験に応じてコースを走行します。</p> <p>⑥マウンテンバイクを片づけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自転車に故障がないか確認してください。故障がある場合は、所定の位置に置くとともに、自然の家職員にご報告してください。 <p>⑦後片付け終了後、点検を受けるため事務室に無線で連絡してください。</p>			

留意点

①マウンテンバイクの台数に限りがあり、他団体との調整が必要になりますので、事前にご相談ください。

②マウンテンバイクの台数

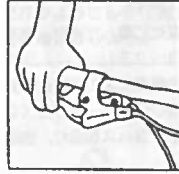
20インチ	21台
22インチ	9台
24インチ	50台
26インチ	45台



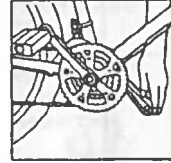
③点検のポイント



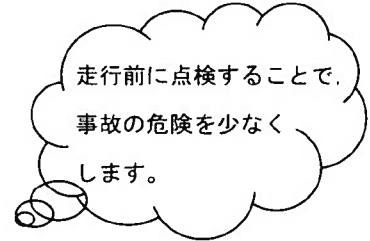
(ア) タイヤ
タイヤの空気圧とヒビが入っていないか確認します。



(イ) ブレーキ
ブレーキをかけたまま、自転車を前方に押してタイヤが動かないことを確認します。



(ウ) ブレーキ
後輪を持ち上げ、ギヤチェンジがスムーズに行われるか確認します。



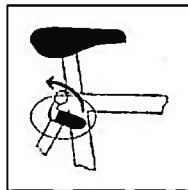
走行前に点検することで、事故の危険を少なくします。

④指導上のポイント

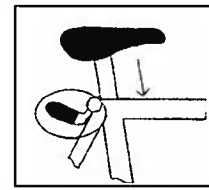
・サドルの高さは、つま先が地面につく状態が目安です。

マウンテンバイクの経験が少なく転倒の危険性がある場合は低めに調節します。

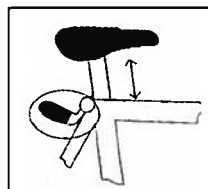
<サドルの調整方法>



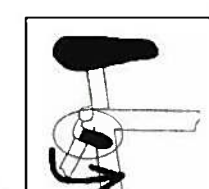
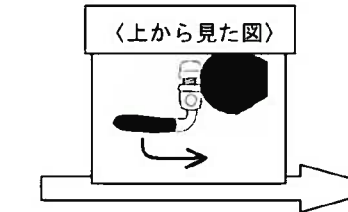
(ア) 図の位置のレバーを起こします。
※レバーを回してはいけません。



(イ) ネジがゆるみ、サドルが動きます。
※動かない場合は、レバーを回します。



(ウ) サドルの高さを調節します。



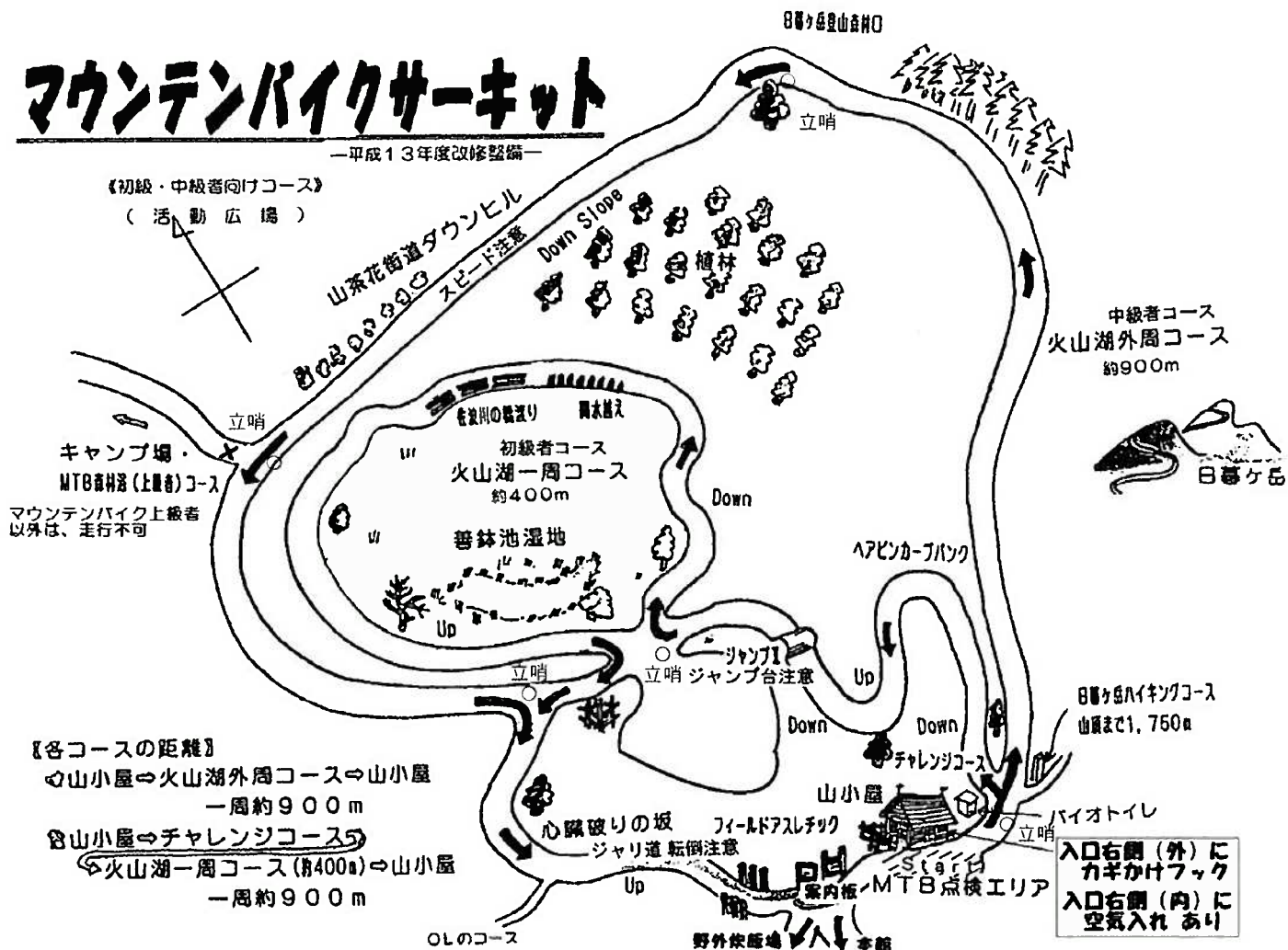
(エ) レバーを倒してサドルを固定します。
※サドルをまっすぐにします。

- ・最初はコースに慣れるためゆっくりと走行し、その後もスピードの出しすぎと無理な追い越しをしないように指示します。
- ・小学生、中学生は上級者コースを走行してはいけません。
- ・事故が起きたときは、事務室に連絡してください。

マウンテンバイクサーキット

—平成13年度改修整備—

《初級・中級者向けコース》
(活動広場)



《各コースの距離》

- 山小屋⇔火山湖外周コース⇔山小屋
一周約900m
- 山小屋⇔チャレンジコース⇔山小屋
火山湖一周コース(約400m)⇔山小屋
一周約900m

8等ヶ岳ハイキングコース
山頂まで1,750m
入口右側(外)に
カギかけフック
入口右側(内)に
空気入れあり

MTB Field Code

～楽しく安全に乗ろう、マウンテンバイク・ルール～

- | | |
|---|----------------------------|
| た | 大切なこと、すべて自分の責任で行動しよう。 |
| の | 野山にゴミは似合いません。 |
| し | 自然や動物をいたわろう。 |
| い | いつでも歩行者優先、狭い道では降りて乗ろう。 |
| や | やっちはいけないコースからはみ出し走行。 |
| ま | まさかのためにヘルメット、プロテクターは必需品です。 |
| み | 身内にツーリング計画を伝えてからスタートします。 |
| ち | ちょっと待て、そのスピード大丈夫？ |