

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)	①爽快感を楽しむ。 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。 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。				
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	
	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） ②ヘルメット ③プロテクター（ひじ・ひざあて）一式 ④無線機（連絡用）			☐ 手袋（軍手）	
手 順	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。 ②山小屋前の広場で、職員が説明します。 ・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 ③マウンテンバイク走行のための準備をします。 ・ヘルメット（必須）、プロテクター（任意）、手袋（必須）をつけます。  ・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。 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。 ⑤技術と経験に応じてコースを走行します。 ⑥マウンテンバイクを片づけます。 ・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。 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。 ⑧活動には立哨が4ヵ所必要です。				

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

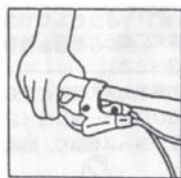
20インチ	21台
22インチ	9台
24インチ	50台
26インチ	45台



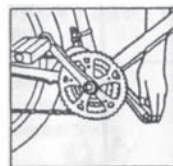
③点検のポイント



(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。

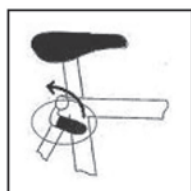
走行前に点検することで、
事故の危険を少なく
します。

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。

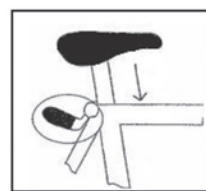
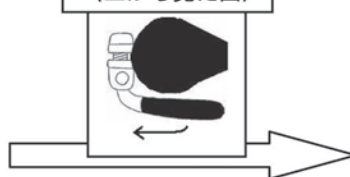
マウンテンバイクの経験が少なく転倒の危険性がある場合は低めに調節します。

＜サドルの調整方法＞

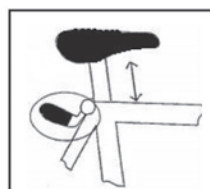


(ア) 図の位置のレバーを
起こします。
※レバーを回しては
いけません。

〈上から見た図〉

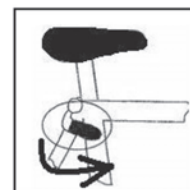
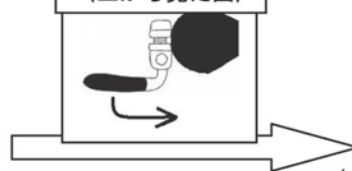


(イ) ネジがゆるみ、サドルが
動きます。
※動かない場合は、レバー
を回します。



(ウ) サドルの高さを調節
します。

〈上から見た図〉



(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。

