

oScN スポーツ自転車 指導者勉強会 ～基礎編～

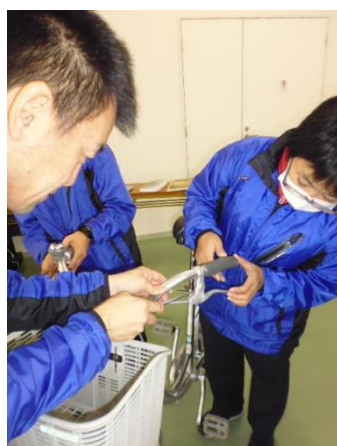


2018年12月10日(月)



レポート

- 場所 センター内 学習ホール、市街地ゾーン、及び周辺公道
- 時間 8:30～12:00
- 対象 センター指導者 5名
- 趣旨 増加傾向にあるスポーツ自転車の車両特性を理解し
交通安全教育指導の参考とする。
- めあて
- スポーツ自転車の歴史と基本的構造、取り扱いの理解
 - シティサイクル（ママチャリ）との相違点理解
 - スポーツ自転車の走行体験、走行特性理解



体に合わせる
セッティング



自転車の
歴史



問題

『4種類の自転車があります。
自転車の構造上の観点から
歴史の古い順に番号をつけましょう。』

「この形が・・・」「ペダルが・・・」
皆さん鋭い観察力で検討中です。

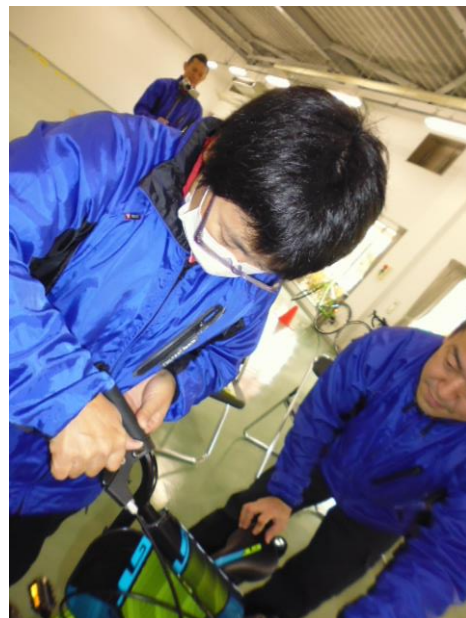
最古のサイクリング教則本には
興味深い記述や挿絵がありました。
約200年の歴史をもつ自転車の世界は
楽しいですね。

ブレーキ調整

タイヤ空気圧

タイヤの適正な空気圧は
車種（用途）によって違
います。
タイヤ側面に数値が表示
されています。
バルブの仕組みも仏式、
英式、米式と様々。

体に合わせるセッティ
ングポイントは、ブレーキ
レバーの角度、ハンド
ルの高さや角度、サドル
の高さなど。
安全のためには、子ども
自転車のブレーキレバ
ーの調整は重要ですね。



センター内
市街地ゾーン走行





比較乗車体験

ハンドル位置と視点の高さ



ロードレーサーの場合、ハンドルを持つ位置によって、視点の高さと視界の広さが違います。



車種（用途）によって、特徴があります。ハンドルの形や長さ、フロントフォークの曲がり具合、フレームの形、タイヤの太さや表面の凹凸、ブレーキの仕組みなどなど。4種類の自転車のホイールベースの長さを巻き尺で測って比較してみました。

車両の構造と特徴

学習ホール内に小コースを設置し、ママチャリとスポーツバイク（クロスバイク、ロードレーサー）の比較乗車体験。車種による運転特性の違いを体感した皆さんからは、驚きの声。「全然、違う!」「今まで何気なくママチャリに乗っていたが、その特性に初めて気づいた。」

公道サイクリング

受講者の感想（ふりかえりシートより抜粋）

- 自転車の歴史を学ぶことで、スポーツ自転車に興味を持つことができた。
- 約 200 年前から自転車がスポーツとして利用されていたことに驚いた。
- タイヤの空気圧や車体の構造などを学び、楽しくなった。そして、自転車に乗りたくなった。
- 自転車は、調整することで自分に合ったセッティングになるということを知り興味深かった。



• 公道サイクリングでは路面の状況によって自転車のギアを変えたり体勢を変えたりしながら、同時に、他の交通機関にも気を配ることはとても難しいと感じた。



写真・文 OSCN片山

