

oScN スポーツ自転車 指導者勉強会 ～体験編～



2019年
5/30・8/29・9/25



oScN レポート

- 場所 5/30 ・矢作川周辺の一般公道サイクリング（豊田市）
8/29 ・[三河高原キャンプ村 26ismMTB コース](#)（豊田市）
9/25 ・[各務野自然遺産の森 MTB コース](#)（各務原市）
- 時間 各回 約4時間
- 対象 センター指導者 8名参加（延べ人数）
- 趣旨 増加傾向にあるスポーツ自転車の車両特性理解。
専用コースでのMTB体験と、一般公道でのサイクリング体験により、自転車の交通安全教育指導の参考とする。
- めあて ○ スポーツ自転車の基本的構造、取り扱いの理解
○ 一般公道をサイクリングする際の交通状況把握
○ スポーツ自転車の走行体験、走行特性理解





昨年、センターの学習ホール内に段差等のセクションを設置し、上下左右方向のバランスをとる体験会を実施。この体験をふまえて、今回は、公道や専用MTBコースで、安全に自転車を運転するために必要なことは何か、という点を体験的に考える機会をもちました。

矢作川周辺での
一般公道サイクリング



コース設定と
適宜の休憩

のぼり坂での
変速機の使い方



各務野自然遺産の森
MTBコース

三河高原キャンプ村
26ismMTB コース



タイヤで路面
をとらえる



左右の
バランス感覚



専用のマウンテンバイクコースには、通常の公道走行では体験できないような不整地の急登もあります。自転車のライディングに必要な上下左右のバランス感覚や、タイヤへのトラクション感覚を体験的に学ぶことができます。

～ 受講者の感想 ～

- 乗車前のコースについてのミーティング等の情報共有が、安全に楽しむ秘訣だと知りました
- 森の中の涼しさから、自然環境の大切さを知りました。走行前の、入念なストレッチも、自転車の運転に必要なだと分かりました。
- 自転車の運転は、適度な負荷での走行により、心身がリフレッシュできるのだと感じました。



OSCN じてんしゃスクール
TEL 0561-52-3134
www.oscn-school.org