

ペガちゃんフロ9 「サイクリング」

【高校・保健体育】

ねらい	本所の活動プログラム「サイクリング」と高校1年保健体育スポーツV（野外の活動）と関連させたプログラムである。サイクリングによる多様な楽しさや喜びを深く味わうための技能や野外の運動に関する各種技能を身に付けることができ、自然に親しむ活動を通して、好ましい人間関係や自然を愛する心を育むことをねらいとしている。
概要	南薩の恵まれた環境にある加世田日吉自転車道を利用したサイクリングを実施し、吹上浜（三大砂丘）を眺望したり、貝殻を採集したりして、郷土の環境の素晴らしさを肌で感じることができる。
よさ	○ 施設に隣接するサイクリングコースを活用することで、野外での学習に主体的に取り組むことができ、危険予知トレーニングを事前指導で行うことにより、危険回避の行動を身に付けることができる。 ○ 万之瀬川や吹上浜の自然に触れながらサイクリングしたり、ビーチコーミングをしたりすることで、鹿児島県の自然のよさや環境保全の大切さを同時に感じることができる。

- 校種・学年 高校 第1学年
- 教 科 保健体育
- 単 元 スポーツV（野外の運動） 時数4時間（200分）
- 展 開 (例)

過程	主な学習活動 ※ () …指導者	欄(分)	指導の手立て
導入	1 自転車倉庫前で活動の見通しを知る。(引率者) ・ 5人一組の班編制	5	※ 引率者は実施前までに自然の家職員と 実地踏査を行い、実施当日は自然の家職 員は帯同しない。 ○ 南薩の恵まれた環境にある加世田日吉 自転車道を利用したサイクリングをと おして野外の運動の学習に主体的に取 り組む学習意欲を喚起させるようにす る。 ○ 用途に応じた自転車の選定・体型に合 ったサドルの調整及び事故・ケガを防 ぐための点検項目を理解させる。 ○ 体力や技量に合わせた隊列の組み方、 コース取りの方法、サインの確認を説 明する。 ○ スタートからゴールまでのコースの 様子を説明する。 ○ 三大砂丘を眺望したり貝殻を採集し たりして、郷土の環境の素晴らしさを 感じさせる。また、砂浜での軽いスポ ーツ等を実施してもよい。 ○ 班ごとに話し合わせ、自然に親し む活動を通して、好ましい人間関係や 自然を愛する心を育むこと、健康チ ャック、役割分担、自然環境の変化 への対応の仕方などを感じさせる。 ○ 使用した道具の整備・清掃をし、 忘れ物や体調不良者がいないかを 確認する。
展開	2 安全についての説明(自然の家職員) ・ 自転車の選定・点検項目 ・ コースの説明 ・ サインの確認 ・ 走行時の注意点(交通規則の遵守)	15	
	3 サイクリングロードへ移動する。 (引率者・自然の家職員)	165	
終末	自然の家発～入来浜漁港着(往路) ・ 砂防の碑着(3分休憩) ・ 入来浜(トイレ休憩5分) ・ ビーチコーミング(15分) ・ ビーチスポーツ(15分) 入来浜漁港発～自然の家着(復路) ・ 砂防の碑着(3分休憩)		
	4 野外活動中の気づきや注意点、活動時に工夫したことを班ごとに発表し合う。(引率者) ・ 自然との関わり ・ サイクリングに関わる知識 ・ 自己や仲間の体力や技能への配慮 ・ 事故の危険性の予知と回避	10	
	5 自転車片付け、拭き上げを行う。	5	

- 事前に準備するもの
 (自然の家)： 自転車、ヘルメット、コンプレッサー、タオル
 (学 校)： 長袖・長ズボン、帽子、リュックサック、ビニール袋、ヘルメット(持参できる人のみ)