

自転車実技練習（標準コース） コース上の声掛けのポイント



基本の姿勢

- ☆両手4本指でブレーキ。
- ☆右足をペダルにかけ、斜め上にセット。
- ☆左足を地面につけます。（車にひかれられないため）

こぎ始めるときは、必ずこの姿勢で準備しましょう。
こぎ出すときは、右足からふみこみます。

凡例

- 人形 …先生、保護者等を配置して指導してください。
- 人形 …近くの係の人が兼ねたり、配置しないことも可能です。

- ①児童・自転車の ふきだしの1行目は、指導の概要です。
- 自転車の 2行目以降は、指導の際の声かけの例を示しています。

①児童・生徒の整列、スタートへの誘導

- ・自転車の左側に立ち、両手でブレーキをかけて待ちましょう。
- ※②が兼ねてもよいです。

②スタートの仕方 **重要**

- ・両手でブレーキをかけ、車が来ないか右の後ろを確認します。
- ・またがって、右足が斜め上になるようにセットしましょう。【基本の姿勢】
- ・もう1度車が来ないか右の後ろを確認してから、右足からこぎ出します。

⑦踏切の渡り方 **重要**

- ・車が来ないか右の後ろを確認してから線の手前で止まります。
- ・後ろを確認してから左側に降ります。
- ・ブレーキをかけたまま右・左を確認して、自転車を押して渡ります。

⑧踏切後のスタートの仕方（②と同じ）

- 【自転車の後輪が踏切を抜けてから】
- ・両手でブレーキをかけ、車が来ないか右の後ろを確認してからまたがります。
- ・もう1度車が来ないか右の後ろを確認してから、右足からこぎ出します。
- ・角は大きく曲がりましょう。
- ※⑦で「踏切を抜けたらスタート地点と同じく出発しましょう」と説明してもよいです。

⑥一時停止交差点の通過方法 **重要**

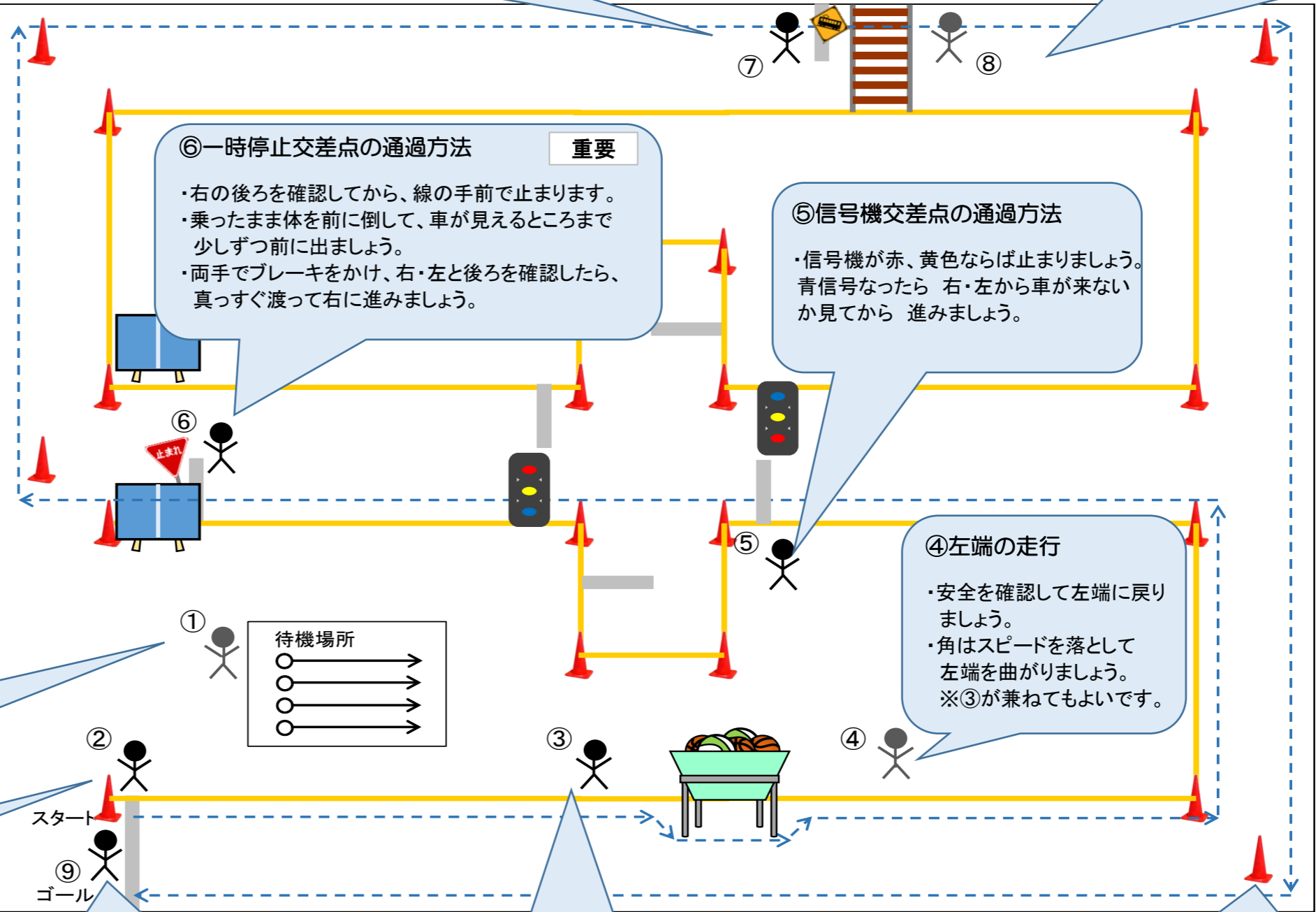
- ・右の後ろを確認してから、線の手前で止まります。
- ・乗ったまま体を前に倒して、車が見えるところまで少しずつ前に出しましょう。
- ・両手でブレーキをかけ、右・左と後ろを確認したら、真っすぐ渡って右に進みましょう。

⑤信号機交差点の通過方法

- ・信号機が赤、黄色ならば止まりましょう。
- ・青信号になったら 右・左から車が来ないか見てから 進みましょう。

④左端の走行

- ・安全を確認して左端に戻りましょう。
- ・角はスピードを落として左端を曲がりましょう。
- ※③が兼ねてもよいです。



⑨止まり方

- ・車が来ないか右の後ろを確認してから、ブレーキをかけて止まります。
- ・右の後ろを確認してから左側に降りましょう。

③障害物（停車車両など）のよけ方

- ・スピードを落として（止まって）から、車が来ないか右の後ろを確認してよけましょう。

曲がり角の通過方法（すべて共通）

- ・スピードを落として道路の左端に沿って進みましょう。
- ※人を配置せず、ななめ横断、内回りなどをしないように、コーンなどを設置する方法もあります。