

自転車実技練習 (簡易コース)  
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。(車にひかれなため)

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**

-  …先生、保護者等を配置して指導してください。
-  …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。  
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】
- ・もう一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。

**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からよけましょう。

**④左端の走行**

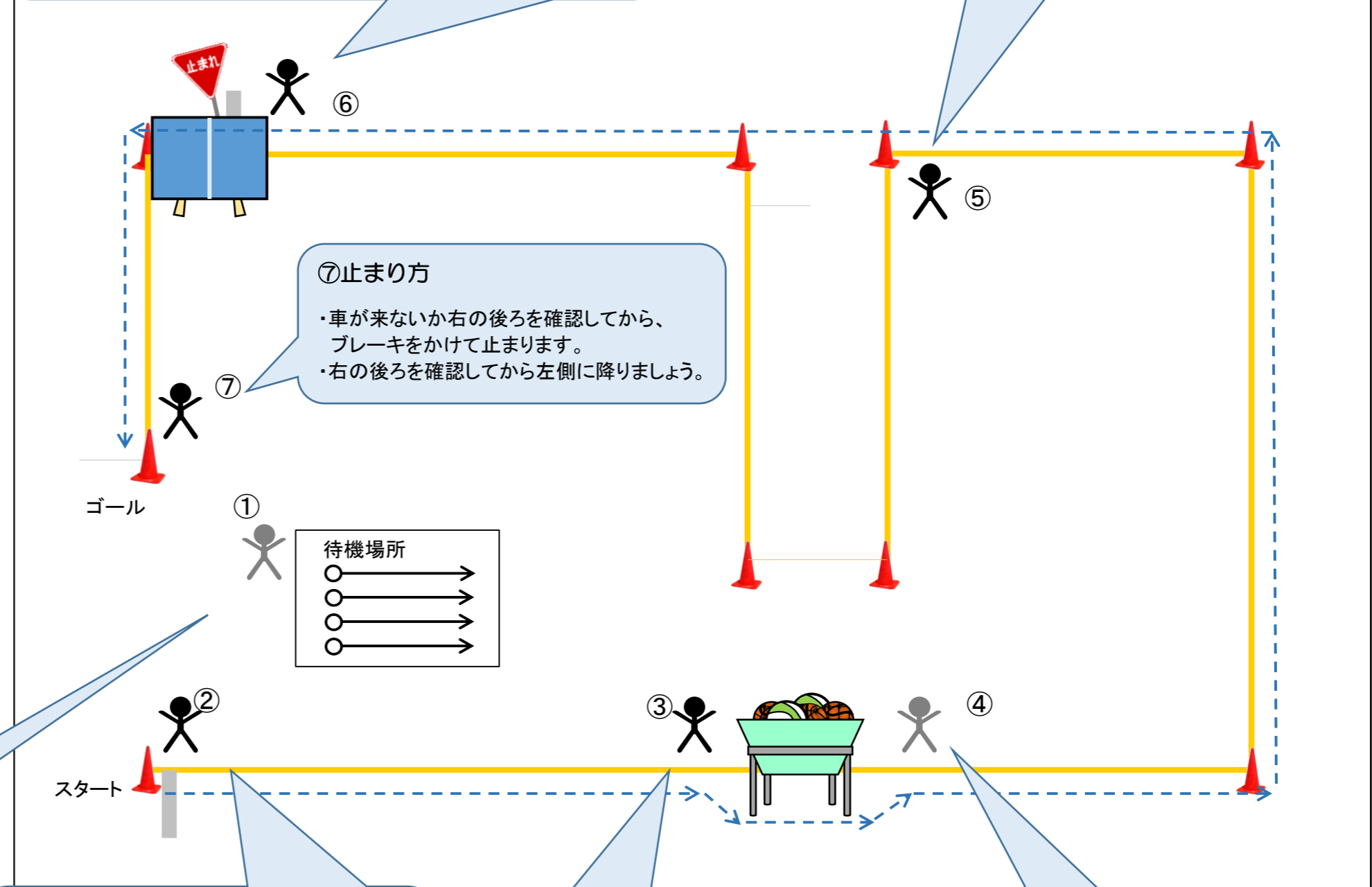
- ・安全を確認して左端に戻りましょう。
- ・角はスピードを落として、左に寄って曲がりましょう。
- ※③が兼ねてもよいです。

**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ます。
- ・両手でブレーキをかけ、右・左と後ろを確認したら、小さく左に曲がりましょう。

**⑤交差点の通過方法**

- ・スピードを落として(一旦止まって)右・左から車が来ないか見てから進みましょう。



**⑦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。