

# 8 自転車モトクロス

自転車モトクロスとは、マウンテンバイクを使って、自転車の基本的な操作方法を習得し、コース内に設定された様々な障害にチャレンジすることを通して、たくましい心と体を養う野外活動である。

## 1 ねらい

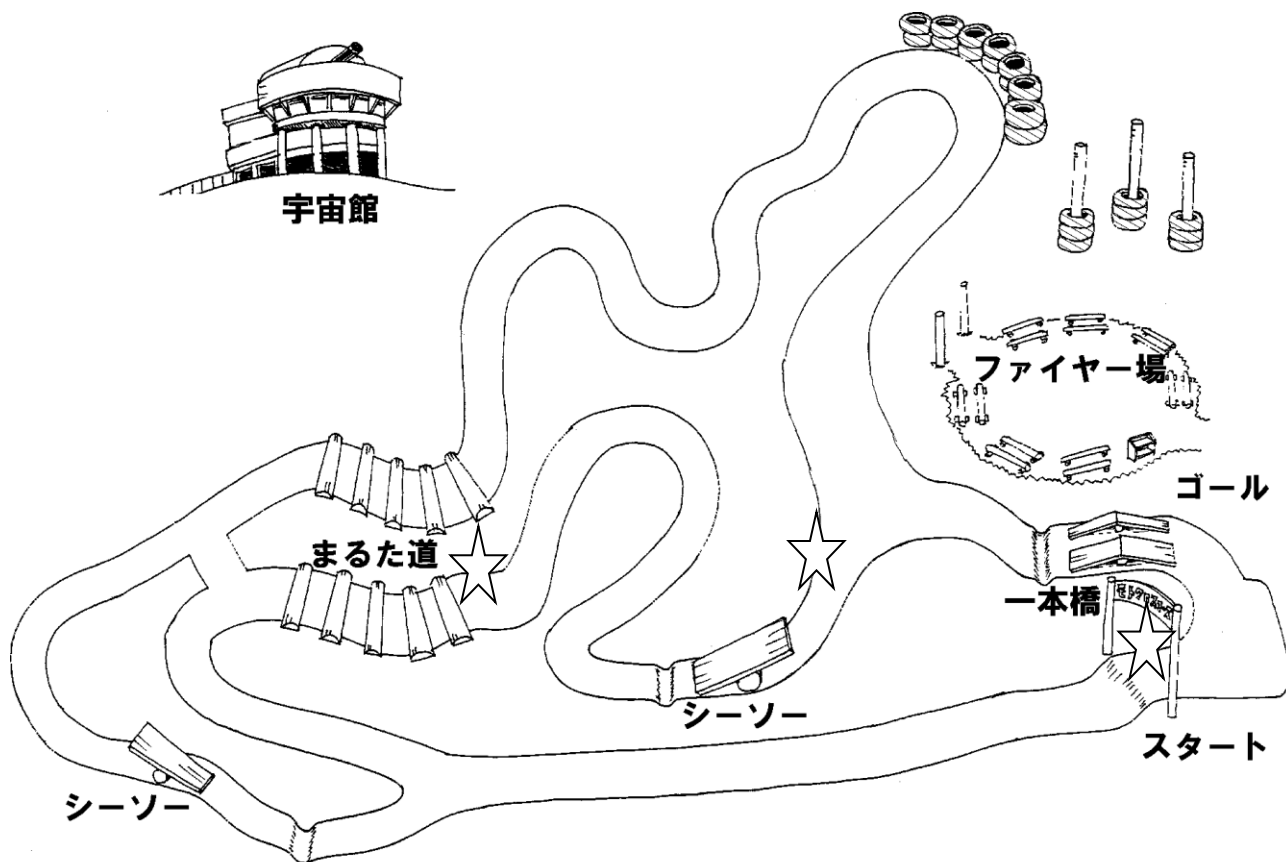
- (1) モトクロスの初歩的な基本技能を習得させ、平衡感覚や脚力などを養い、体力の向上を図る。
- (2) 障害に挑み、克服していく過程において達成感を味わう。
- (3) 自然の中での活動を通して、自然を愛する心を態度を育て、野外活動の楽しさを味わう。
- (4) 自転車の点検方法と活動上の器具の取扱いを理解する。

2 対象及び最大活動人数 小学校高学年以上 50人  
(ただし、小学校中学年以下は条件付き)

3 所要時間 160分 ※打ち合わせは別(事前指導・休憩・まとめを含む)

4 準備 マウンテンバイク、ヘルメット、肘膝プロテクター、空気入れ、修理工具

## 5 モトクロスコース



\* ☆は、引率者や職員が立つ必要のある場所(打ち合わせ等で立ち位置が変わります)

## 6 活動の実際

指導区分	指導内容	留意事項
導入 (30分)	<p>1 事前指導</p> <p>(1) グループ編成の確認</p> <p>(2) 活動のねらいの説明</p> <p>(3) 活動方法の説明</p> <p>① 準備…マウンテンバイク、ヘルメット、肘膝プロテクター、空気入れ</p> <p>② 点検…ブレーキ、ハンドル、サドル、ペダル、タイヤ、チェーン</p> <p>③ 活動の流れ…つどい広場へ移動→基本練習→本館周辺コース→モトクロスコース</p>	<p>・ギアの切り替えは、あらかじめ試走をする。</p> <p>・車の通行等注意する。</p>
展開 (110分)	<p>2 基本練習</p> <p>(1) ブレーキのかけ方</p> <p>① 前輪(左)、前輪(右)の順にかける。</p> <p>② 前輪3、後輪7の割合でかける。</p> <p>③ カーブの手前でかける。</p> <p>(2) スタンディング</p> <p>① バランス感覚をつかむ。</p> <p>② ジグザク走行。</p> <p>(3) モトクロスコース (初級者 280m、上級者 400m) コース内に設定された障害に挑戦する</p>	<p>・故意にタイヤを滑らせない。</p> <p>・車間距離を十分に保つ。</p>
終末 (20分)	<p>3 反省と評価</p> <p>(1) 感想発表</p> <p>(2) 後片付け</p>	

## 7 その他

- (1) どうしても挑戦できない時は、無理しないで途中で止めても構わない。
- (2) コースを周る時に下り坂でスピードを出し過ぎないように注意する。
- (3) モトクロスバイクに乗る時、適正なサドルの高さであるか、ブレーキが効くかどうかの確認をする。
- (4) 負傷者が出た場合は、直ちに引率者・所員に知らせる。
- (5) 自転車に乗れない児童生徒がいる場合は、引率者に指導をお願いする。
- (6) 本館周辺コースでは、出会いの広場からキャンプ場への坂は使用しないようにする。
- (7) モトクロスバイクの台数は、安全面を考慮し約30台を目安とする。