

イギリスで生まれた自転車教室で、  
年間2万人もの子どもたちが学んでいます。



- ★ 乗り方の基本を身につける
- ★ 安全に乗るためのスキルと考え方を学ぶ
- ★ 楽しく乗る

Bikeabilityとは、欧米で普及している自転車教育法で、遊びやゲームを通じて、楽しく自転車の基本的な乗り方を学び、子供たち自身の「気づき」を大切に、道路走行上必要な知識とスキルを身につける自転車教育プログラムです。

日本サイクルツーリズム推進協会(JCTA)は、140年以上の歴史を持つ英国のサイクリング協会“Cycling UK”と提携し、英国運輸省準拠の自転車教育プログラムを使った子供のための自転車教育を推進しています

### <自転車教室での主な学習内容とお申し込み方法>

**レベル1**  
ゲームや遊びを通じて、基本的な乗り方を学びます。

- ✓ 自転車に乗るための準備(服装や装備)
- ✓ 補助なしで、自転車の乗り降りをする
- ✓ ふらつかずにスタート、ペダリング、ストップができるようになる
- ✓ ギアを使う、障害物をよける
- ✓ 後方を含め、ふらつかずに回りを確認する
- ✓ 道路上の他の歩行者、自転車、車と同じ道路を共有しているという考えを身につける など

**レベル2**  
自信をもって路上を走行できるようにするためのスキルを学びます。

- ✓ 路上を走るための準備
- ✓ 路上で、自転車を漕ぎ出し、終了するためのスキルを学ぶ
- ✓ 路上の障害物を認識する
- ✓ 自分が何をこれからしようとしているのか、手信号などを使い、道路上の他の歩行者や車に伝える
- ✓ 道路上のどの場所を走るか学ぶ
- ✓ 駐車している車の横などを通り抜けるなど

- お申し込みの方法：以下を記載し、  
[info@cycletourismjp.org](mailto:info@cycletourismjp.org)までお申し込みください。
- ①お申込者氏名：
  - ②参加するお子さんの氏名：
  - ③お子さんの年齢：
  - ④お子さんの身長（レンタル時必須）：
  - ⑤参加希望日：
    - 9/27 午前 午後
    - 10/25 午前 午後
    - 11/29 午前 午後
    - 1/31 (予備日、上記催行できなかった場合に実施)
  - ⑥レンタル自転車を希望する（無料）/希望しない
  - ⑦緊急連絡先：



### コロナ感染防止に向けたお願い

一般社団法人日本サイクルツーリズム推進協会では、コロナの感染予防対策を万全に行った上で、自転車教室を実施致しますが、参加される皆様におかれましては、以下の点にご留意ください。

- ・担当インストラクター、並びに全てのスタッフは、マスク（マウスシールド）を着用します。お子様はマスク着用を推奨致しますが、その日の天候などに留意し、着用はご父兄様でご判断ください。
- ・お飲み物はご持参ください。
- ・手袋着用をお勧めいたします。（100均の子供用軍手で十分です）
- ・ご自宅を出る前に検温をお願いいたします。発熱、咳、喉の痛み等の風邪の症状が見られる場合は、ご参加をご遠慮ください。

なお今後更なる感染拡大がみられた場合には、催行を中止させていただくこともございます。ホームページにて発表いたしますので、よろしくをお願いいたします。



会場へのアクセス  
地下鉄千代田線「二重橋前」駅2番出口から徒歩約3分  
JR「東京」駅丸の内側から徒歩約15分