

1、Bikeabilityとは？

• Bikeabilityって何？

Bike + Ability = Bikeability

自転車 + 能力 =

- ✓ 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

子供の頃、自転車に乗って学校に行ったり、子供たちだけで遠乗りに出かけたりした経験を持つ方は多いと思います。しかし、親にとっては、“自分の子が、交通量の多い道路で自転車に乗る”なんて考えただけで、恐ろしくなります。

自転車は気軽に走りまわる事ができて便利ですが、それだけではありません。サイクリングを楽しむ事は健康によいだけでなく、環境にも優しく、大人になってもずっと生涯を通じて楽しむことのできるスポーツです。

子供たちに安全に走行するためのスキルや危険回避の考え方、そして、何よりも自転車に乗ることの楽しさを教えるのが、この Bikeability 自転車教室です。

日本サイクルツーリズム推進協会が実施する自転車教育は；

いわゆる“ライディング・テクニク”を教えるものではありません。

- (1) 一般道路の安全な走行の仕方と考え方
- (2) 道路上の他の車両や歩行者とどのように同じ道路を共有し、互いの安全を確保して行くのか、その仕方と考え方

を学んでもらうことで、人と車と自転車がうまく共存し、互いに優しい社会をつくるのが目的です

2, Bikeability 自転車教室の概要

Bikeabilityとは子供たちに、自転車の基本的な乗り方を教え、道路走行上必要な知識とスキルを身につけるためのプログラムで、レベル1からレベル3までの3つのコースで構成されています。

レベル1

基本的な乗り方を学びます。

校庭や車の往来のない駐車場などで、1グループ12名までを対象に自転車教室を開催します。

- ✓ 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
- ✓ ふらつかずに後方の含め、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する(一緒に道路を使う)

レベル2

自信をもって路上を走行できるようになるためのスキルを学びます。

交通量の少ない道路などで、6名程の小さなグループを対象に、自宅や学校周辺など近距離を走るためのスキルと考え方を教えます。

- ✓ 路上を走るための準備
- ✓ 路上で、自転車を漕ぎ出し、終了するまでのスキルを学ぶ
- ✓ 路上の障害物を認識する
- ✓ 自分が何をこれから使用としているのか、手信号等を使い、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

レベル3

より複雑で交通量の多い道路を他の道路使用者とコミュニケーションを取りながら、危険を回避する方法を学びます。

受講者ニーズに合わせた講習内容を組み、講師1人あたり最大でも受講者は3名までとします。

- ✓ 交通量の多い道路を走行するための準備
- ✓ 複雑な道路で、道路のどの位置を走るかを学ぶ
- ✓ 渋滞で、車が列になっている時の通過の仕方
- ✓ 危険を予知し、対応する
- ✓ 車のドライバーの死角を理解する
- ✓ 荒れた路面などの走り方を学ぶ

3, Bikeability について

日本サイクルツーリズム推進協会は、英国で140年の歴史を持つ CTC (Cycling UK)と提携し、英国運輸省のBikeabilityプログラムを日本の道路交通法や日本の道路環境に合わせて再構築し、日本に導入することで、日本の子供たちのための自転車教育を推進して行きます。

その第一歩として、英国運輸省の基準に準拠したインストラクター認定制度を導入し、質の高いサイクリングインストラクターの養成に着手致しました。以下に英国での具体例をご紹介します。日本サイクルツーリズム推進協会は中期長期的に同様のスキームを目指します。

～英国のBikeabilityについて～

1、子供たちはいつBikeability自転車教室を受講するのですか？

Bikeability自転車教育が導入されている英国では、多くの場合、小学生4年生～5年生が、授業時間、または放課後などを使い、レベル1と2を組み合わせ学んでいます。

個別に実施する場合は、レベル1は小学校3年生以下を、レベル3は中学1～2年生が対象となります。

2、Bikeabilityを誰が教えていますか？

英国では運輸省 (Department for Transport, DfT)が認定したインストラクターが教えています。国家資格にすることで、授業内容の質を担保し、児童保護などにも配慮した授業が可能となります。日本では、日本サイクルツーリズム推進協会が英国の教育団体 (Cycling UK)と提携し、Bikeabilityインストラクターを養成しています。

3、英国では全ての学校で、Bikeabilityの授業を行っているのですか？

現時点では必須科目にはなっていませんが、全国の約半数の学校で導入されており、約1,800名のインストラクターが年間20,000人の子供たちに教えています。

4、誰が授業料を払っているのですか？

英国では講習会にかかるほぼ全ての費用を運輸省(DfT)が助成しています。そのため、子供たちは無償で授業を受ける事ができます。授業料以外に費用が発生する場合には、学校や親が負担しています。

5、もし、子供たちが自転車に乗れない場合はどうするのですか？

Bikeabilityは、自転車に乗れるけれども安定していない子供たちを対象にしています。自転車に乗れない子供たちがいる場合には、ライディングスクールを実施することもあります。

6、受講にはどのような自転車・服装・装備が必要ですか？

子供たちのサイズにあい、空気を入れ、ブレーキのよく利く調整済みの自転車とヘルメットが必要です。服装に関しては、視認性の高いもの、反射板のついているベストなどがあればそれを使います。また、天候により雨具等も必要になります。

7、もし、受講した子供が修了証をもらえなかったら？

Bikeability自転車教室を終了し、決められた項目をクリアしていれば、修了証が発行されます。クリア出来なかった場合は、合格点に達していなかった項目を受講生に伝え、その項目を重点的に復習してもらいます。

4, インストラクター養成

JCTAが推進するBikeabilityインストラクター制度について

日本サイクルツーリズム推進協会は、子供のための自転車教育を推進するため、英国運輸省のカリキュラムであるBikeabilityトレーニングを教えることのできる質の高いインストラクター養成とインストラクター認定制度を導入します。

(1) サイクリングインストラクター制度には3つの資格があります

1. **アシスタント・インストラクター**
インストラクターのサポート業務で、単独では授業を行う事ができません。
2. **インストラクター**
レベル1～3の授業を単独、または、アシスタントを使って、授業を行う事ができます。
3. **インストラクター・トレーナー**
インストラクターの養成を行う、インストラクター・トレーナーとして活動できます。

(2) 資格認定について

1. **アシスタント・インストラクター**
2～2.5日間のアシスタント・インストラクター養成講座をご受講いただき、所定の成績を修めた方を、アシスタント・インストラクターとして認定します。
2. **インストラクター**
2～2.5日間のインストラクター養成講座をご受講いただき、所定の成績を修めた方に仮認定証を発行致します。仮認定から6ヶ月以内に、インストラクター・トレーナー同席のもと実習を行い、合格された方をインストラクターとして認定します。
3. **インストラクター・トレーナー**
インストラクターとしての経験を積んだ後、JCTAの推薦を受け、理事会の承認を得てインストラクター・トレーナーとして活動できます。

※ 1と2を通算で行う場合は4日間のコースとなります。JCTAでは現在、英国Cycling UKの講師を招聘し、日本に於いて、4日間のインストラクター講習を2019年に実施する予定です。

(3) 主な学習内容

アシスタント・インストラクター、インストラクターとも同じ内容ですが、アシスタント・インストラクター講習では、レベル1と2を中心にを行います。

1. Bikeabilityトレーニングへの理解
2. インストラクターの役割と責任
3. 指導上のリスクの認識とリスクを最小限に押えるための知識とスキル
4. 授業のプランニングと準備、授業の進め方
5. 受講生の学習意欲の引き出し方と受講生評価の重要性
6. ラーニングプロセス、ならびに個性や能力の異なる受講生への対応
7. チャイルドプロテクション(児童保護)
8. 自身のパフォーマンスの振り返りと自己分析・評価

5, 使用する教材について

1. Bikeability教則本

本テキストは、全ての講習会で使用します。英国のBikeability教育の現場で広く使用されている教則本で、JCTAが翻訳し、日本の道路交通法、ならびに道路環境に合わせ、修正編集したものです。

2. 指導要領とカリキュラム/シラバス

英国サイクリング協会Cycling UKがBikeabilityトレーニングを行う上で構築したもので、JCTAがCycling UKから資料の提供を受け、日本の法律と道路環境に合わせ、日本語版を作成しています。本指導要領/カリキュラム/シラバスは、インストラクター養成講座で参考資料として使用します。指導の方法のみならず、根底にある考え方や、受講生に対してどのように接し、期待する結果導き出すのか、そしてその結果をどのように評価するか、将来的にインストラクターとして講習を行って行くために必要な事柄について書かれています。

3. 講義資料

インストラクター・トレーナーが、インストラクター養成講座で使用する資料です。

日本語版製作中の教則本



サイクリングインストラクター講習で使用されているテキスト (写真 左)



Bikabilityと呼ばれる自転車教育のロゴ(写真 右)

英国では、1,800名にも上るインストラクターが、年間20,000人も生徒の指導にあたっている。



6, Bikeability教則本

Bikeability教則本目次

レベル1

- ①自転車の安全な装備と服装について理解する
- ②簡単なバイクチェックを行う
- ③補助なしで自転車を乗り降りする
- ④補助なしで発進し、ペダリングを行う
- ⑤補助なしで停止する
- ⑥補助なしで1分以上、走り続ける
- ⑦行きたい方向に自転車を走らせる
- ⑧ギアを正しく使う(ギアがある場合)
- ⑨ふらつかずに、すばやく停止する
- ⑩障害物を避けて、安全に走行する
- ⑪ふらつかずに、回りをみる(背後も含めて)
- ⑫片手を離し、ふらつかずに走る
- ⑬(任意)他のサイクリストや歩行者を歩道や道路を共有する

レベル2

- ①レベル1で学んだ事が実践できる
- ②道路に出る
- ③道路で自転車を停止させる
- ④道路のどこを走るか理解する
- ⑤危ない箇所気づく
- ⑥Uターンをする
- ⑦停車中の車やゆっくり走っている車を追い越す
- ⑧脇道と交差している道路を通り抜ける
- ⑨他の道路使用者に意思表示する
- ⑩左折して狭い道路に入る
- ⑪左折して広い道路に入る
- ⑫右折して広い道路に入る
- ⑬広い道路を右折して狭い道路に入る
- ⑭安全に走行するためにどうすべきかを理解し意思決定ができる
- ⑮道路標識を理解する
- 以下、オプション(任意)項目
- ⑯自転車専用のレーンなどを理解し、適切に利用する
- ⑰狭い道路の交差点を直進する

レベル3

- ①レベル2での学習項目が実践出来る
- ②より長い距離を走る準備をする
- ③より高度な走行位置について理解する
- ④渋滞している車の脇を通り抜ける
- ⑤危険箇所を認識し、危険を回避する行動をとる
- ⑥車、特に大型車の死角を理解する
- ⑦荒れた路面を走行する
- 以下、オプション(任意)項目
- ⑧ランダバウトを通る
- ⑨信号機のある交差点を通る
- ⑩複数レーンのある道路を走る
- ⑪サイクリング専用レーンに入る/出る
- ⑫自分の前で停止しようとしている車に対応する
- ⑬他の道路使用者と道路を共有する
- ⑭時速制限が50キロ以上の道路を走る
- ⑮バスレーンを走行する
- ⑯グループで走行する
- ⑰自転車を安全に駐輪/保管する

ています。

“Must”(できなければならぬ)：受講者はこれを満たされたやり方でできなければなりません。

“Should”(できるだけ、場合によってはそうしない場合もある)：受講者はこの項目を満たされたやり方で実践できなければなりません。しかし、そのやり方をしない方が良いと受講者が判断する場合があります。停止時に左足をペダルから下ろして地面に着く方が、走行する車との距離が離れるのでより安全だと理解していても、右足を地面に着いた方が安定して押込める場合などは、その良い例です。

“May”(理解している、してもよい/しない/できない)：受講者は決められたやり方で行うべきだ、ということを知っている必要があります。しかし、それをしないといけないと受講者が判断する場合があります。

2. カリキュラムの構成と最低限必要な講習時間について

講習の単位は2時間とします。講習内容やレベルにより、インストラクターが1人で教えることのできる人数が決まっています。(例参照) 受講生が多ければ、インストラクターの人数もそれに比例して増減します。ブシタレントを使う場合は、インストラクター1名につき、2名までとします。

レベル1		
インストラクター1名で教えられる受講生の最大人数		10名
最低所要時間		2時間
レベル2		
インストラクター1名で教えられる受講生の最大人数		4名
最低所要時間は、インストラクター1名につき、何名の受講生がいるかで変わります	インストラクター1名	最低所要時間
	4名	4時間
	5名	4時間
	6名	5時間
	7名	4時間
	8名	2時間
	9名	2時間
※インストラクター1名につき受講生が3名以上の場合は、1日でも2つのセッションを行わず、1セッションずつ2日に分ける。		
レベル3		
インストラクター1名で教えられる受講生の最大人数		3名
1セッションあたり2時間が基本ですが、受講生が2〜3名の場合は、時間を長くしたり、セッションを増やすなどの対応が必要です。また、3名を一度に教える場合は2名以上のインストラクターで対応する事が望ましい。		

教本抜粋(右)

指導要領抜粋（第3章リスクアセスメントから）

第3章 リスクアセスメントとリスクマネジメント

（前略）

リスク対応についての5つのステップは；

1. 危険箇所を認識する
2. 誰がどのように危険にさらされるのか考える
3. リスクを検証し、予防プロセスを決定する
4. プロセスを記録し、予防措置を講じる
5. 1～4を振り返り、必要に応じて修正更新する

（中略）

3.4.2 リスクアセスメントの3つのタイプ

1. 一般的な潜在リスク
 2. 場所に固有な潜在リスク
 3. 講習会中に発生する可能性のある潜在リスク
- 問い: 上記について、説明しなさい

3.4.3 一般的な潜在リスク

インストラクターは講習全般に関わる一般的な潜在リスクの検証を行い、継続的に見直しを行います。検証したリスクは他のインストラクターとも共有することで、誰もが安全に講習を行えるようにします

講習を行う際に検証する潜在リスクとしては以下が上げられます。

- ・ 講習会の規模
 - ・ 開催頻度
 - ・ 講習日数/時間
 - ・ コースセッション数
 - ・ 講師と受講生の割合
 - ・ 会場の安全装備と服装
- ※上記は通常の運営プロセスとなります。

3.4.4 講習会場に潜在するリスクの検証

レベル1は交通量の少ない場所、レベル2は車の通りの少ない道路といった開催する場所にはそれぞれ制限があります。講習会場として問題がないか、リスクアセスメントを行い、チェックシートに潜在するリスクをまとめます。同じ会場を使用する他のインストラクターともそれを共有し、どのインストラクターも同様のリスクアセスメントが行えるようにしておきます。

レベル2、およびレベル3でも開催場所に対してのリスクアセスメントを行い、講習会場として適しているかどうか判断します。

3.4.5 講習時におけるリスクアセスメント

講師は講習会開始後も絶えずリスクアセスメントを継続し、その結果を踏まえてリスク管理を行って行きます。これをダイナミック(動的)、つまり、進行する様々な状況に対して行うリスクアセスメントで、ダイナミックリスクアセスメントと呼びます。特にレベル3においては、常にダイナミックリスクアセスメントを行い、受講者の能力なども考慮にいれ、走る距離や走行ルートを決めます。

ダイナミックリスクアセスメントでは、安全で効果的講習を行うため、以下の3つの要素を検証するとともにこの3つの要素が互いにどのような影響を与えるかについても検証して行きます。

受講者：

講習に適した走行能力と体力。適した装備と使用自転車(きちんとメンテナンスされているかどうかも含む)等の要素。

受講環境：

使用する会場。道路については、走行する他の車両の種類やスピード、歩行者が多いか。天候。路面の状況。騒音。野球等近隣で自転車走行に影響する要素。

インストラクター：

インストラクターの能力。インストラクターの受講者への適切な対応。言葉遣い。受講生のパフォーマンスを判断する能力。

（後略）