

英国運輸省/ Cycling UK 準拠

# 子供と初心者のための Bikeability自転車教室 について



一般社団法人  
日本サイクルツーリズム推進協会  
Japan Cycle Tourism Association

## 1、自転車教室の内容について

JCTAでは、これまで環境省の許可をいただき皇居パレスサイドにて、主に小学校低学年の自転車に乗り始めたばかりのお子様を対象とした自転車教室を開催して参りました。

その他に、土浦市役所様からのご依頼で未就学児を対象とした自転車教室も開催しております。

以下の教室の中から、ご要望に従い、自転車教室を開催いたします。

### • 各教室で共通した学習項目

- ✓ 自転車に親しみ、好きになってもらうこと
- ✓ ヘルメットの被り方
- ✓ 自転車の走行前チェックの方法  
簡易チェック(未就学児、低学年)と全体チェック(小学校高学年以上)
- ✓ 安全な走行をする上で基本となる後方確認方法(右肩越し、左肩越し)
- ✓ 路上の障害物の避け方
- ✓ 交通ルールと他の道路使用者との道路共有の考え方
- ✓ See and be seenという考え方

### ① 未就学児を対象とした自転車教室(Bikeability Plus)

ランバイクを使用。ゲームや遊びを通じて、他との空間の共有の仕方、バランスの取り方を学んでいきます。

### ② 小学校低学年を対象とした自転車教室(Bikeability Level 1)

ゲーム形式での走行スキルやギアの使い方の向上。カラーテープなどで実際の道路に似せた環境を創出し、スタートと停止、安全確認の方法、右左折の注意点、二段階右折など、路上を走る準備を行います。

### ③ 小学校高学年を対象とした自転車教室(Bikeability Level 2)

実際の路上で、危険回避の方法を学びます。

## ① 未就学児を対象とした自転車教室(Bikeability Plus)

ランバイクを使用。ゲームや遊びを通じて、他との空間の共有の仕方、バランスの取り方を学んでいきます。

1. 会場：公園や車が20台ほど止められる駐車場(路面は土、アルファルトを問いません)
2. 児童数(1回あたり)：10名ほど
3. 所要時間(1回あたり)：1時間 1日で3～4回、約30名から40名のお子様を教えられるます

常に子供たちの目線に立って、まずはヘルメットをきちんとかぶるところから



ゲームを通して自転車の楽しさを(だるまさんがころんだ・シャボン玉を追いかける)



JCTAは子供たちとそのご家族がサイクリングを楽しめる環境作りに努めます



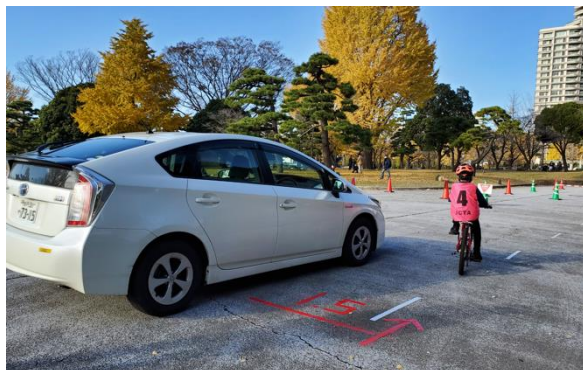
## ②小学校低学年を対象とした自転車教室 (Bikeability Level 1)

ゲーム形式での走行スキルやギアの使い方の向上。カラーテープなどで実際の道路に似せた環境を創出し、スタートと停止、安全確認の方法、右左折の注意点、二段階右折など、路上を走る準備を行います。

1. 会場：交通公園や車が30台ほど止められる駐車場(路面はアルファルトが好ましい)
2. 児童数(1回あたり)：10名ほど
3. 所要時間(1回あたり)：2時間 1日で2回、約20名のお子様を教えられます



自転車教室の様子@パレスサイド



### ③小学校高学年を対象とした自転車教室(Bikeability Level 2)

実際の路上で、危険回避の方法を学びます。

1. 会場：交通公園や交通量の少ない路上(路面はアルファルトが好ましい)
2. 児童数(1回あたり)：10～15名ほど
3. 所要時間(1回あたり)：2時間 1日で2回、約20～30名のお子様を教えられます

Bikeability Level 2では、Level 1 で身につけたスタート&ストップや後方確認などの基本的ライディングスキルをベースに、実際の道路で安全に乗るためのスキルを身につけます。

最初は、車の少ない1車線の道路でシンプルな交差点のある場所で練習し、徐々にスキルアップし、少し複雑で交通量もある程度ある道路でも乗れるためのスキルを身につけていきます。

#### Bikeability Level 2 子供のための教室の様子

交差点では  
何を注意す  
る？

停まってい  
る時はどち  
らの足をつ  
く？

子供たちと  
一緒に考え  
ます



# 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・テクニック”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、Bikeability Plus, Bikeability level1 1~3までの4つのコースで構成されています。JCTAでは現在、Bikeability Level 3以外の3つのコースを日本で導入しています。

### Bikeability Plus

まだ自転車に乗れないお子さんやご父兄を対象としたプログラムです。

ランバイクなどで自転車に慣れてもらい、ご家族一緒に、サイクリングを楽しめるようご支援します。

- ✓ 自転車に興味あるけれどまた乗れないお子様や大人のためにランバイクなどを使って自転車の乗り方を学ぶ
- ✓ お子様と一緒にサイクリングを楽しむための準備として、ご父兄を対象としたバイクメンテナンスを学ぶ
- ✓ ご父兄などがお子様を初めてのサイクリングに連れ出すための基本知識/スキルを学ぶ

### Bikeability Level 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)

### Bikeability Level 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

# JCTAサイクルインストラクターについて



Bikeability 自転車教室の先生は、JCTAのインストラクター養成講座を修了している方々です。

JCTAは日本における自転車教室を推進していくため、英国自転車協会Cycling UKと提携し、サイクルインストラクター(英国名: National Standard Instructor, NSI)を養成しています。

NSIは英国運輸省の認定資格であり、約2,500名のプロフェッショナルが英国の半数以上の小学校で教えています。さらに、スペインを始め多くのヨーロッパ諸国でも導入され、今やヨーロッパの多くの国々でBikeabilityが導入されています。日本では、英国から講師を招くほか、英国より、インストラクターを養成する資格を授与された日本人講師により、日本語によるインストラクター養成講座を実施しています。



Bikeability Delivery Guide  
Level 1 & Level 2

日本サイクルツーリズム推進協会  
Japan Cycle Tourism Association



サイクルインストラクター養成講座の様子



# 3, Cycling UKとJCTAについて

## Cycling UKについて

JCTAが提携するCycling UKはCTC, Cyclists' Touring Clubの商標で、1878年に創立された英国のサイクリング協会です。それから140年以上、サイクリングを普及するための活動を続けています。



Cycling UKは、一般市民を対象としたサイクリング協会としては、英国の最も大きな協会であり、一人でも多くの方々がサイクリングに親しめるよう、多岐にわたる活動を行う他、英国運輸省の委託を受けて、サイクルインストラクター(National Standard Instructor)の養成を行っています。

一般社団法人日本サイクルツーリズム推進協会は、このCycling UKと提携し、日本において、サイクルインストラクターの養成に取り組んでいます。

## 一般社団法人日本サイクルツーリズム推進協会(JCTA)について

一般社団法人日本サイクルツーリズムは、2017年11月、サイクリングを通じた観光事業、自転車関連事業の振興と、その結果もたらされる地方創生、ならびに雇用創出の推進を目的として設立されました。

「サイクルツーリズムを通じて、人・地域・産業を豊かにする」を基本理念のもとに以下の活動を中心にしています。

### 1、グローバル水準のサイクリングガイドの養成・認定

英自転車協会 Cycling UKと提携し、グローバル水準のサイクリングガイドを育成・認定しています。

### 2、サイクルインストラクターの育成・認定と子供の自転車教育の推進

英国運輸省(Department for Transport)が策定し、欧州全土で導入が進む自転車教育「Bikeability」プログラムを教えるインストラクターを日本で育成・認定する唯一の機関であり、子供の自転車教育の推進と、その教育を担うサイクルインストラクターの育成をしています。

### 3、サイクルツーリズム推進におけるコンサルティング・講演・啓発活動

自転車活用推進に向けた取り組みが広がる中、自治体の皆様やサイクルツーリズムへの参入を検討する企業様に対し、コンサルティングや勉強会、講演などの啓発活動を行っています。

一般社団法人 日本サイクルツーリズム推進協会  
Japan Cycle Tourism Association (JCTA)  
〒150-0044  
東京都渋谷区円山町25-1 島ビル201号室  
email: info@cycletourismjp.org