

### SETP 3 バランスを保ち惰性で進む

公園のスロープなど緩やかな下り坂がおすすめ。何度か地面を強く蹴り、両足を上げ、自転車が止まるまでバランスをとりながら惰性で進む練習をします。蹴る力が弱く、走り出しが上手くできない場合は、軽く後ろから押してあげましょう。両足を地面から離れた状態に慣れ、バランス感覚を身に着けます。



### ワンポイントアドバイス

バランスをとるのがなかなかできないときはチェックしてみてください！

#### CHECK! つま先で地面を蹴っていない？

強く地面を蹴れないと勢いがつかず、すぐに自転車が倒れてしまいます。足の裏全体で蹴りましょう。

#### 地面から離れた足を高くあげすぎでない？

重心が高くなると、バランスがとれません。足を高くあげすぎないようにしましょう。



キックバイクに慣れているお子さんは、足で止まるクセがついている場合が！

### 自転車では、ブレーキを使って止まることをしっかり意識させましょう

バランス感覚が身に着くキックバイクを、小さいうちから乗りこなしていると、補助輪なしの自転車への移行がスムーズといわれています。しかしキックバイクはブレーキがないため足で止める癖がついてしまっています。止まるときはブレーキを使うことをしっかり意識させましょう。

#### 今回アドバイスしてくれたのは

#### 浜松自転車協会の美和さん

現在、浜松自転車協会の事務局長を勤め、「はじめての自転車教室」のスタッフとして活動中。  
<浜松自転車協会の主な活動>  
・はじめての自転車教室の実施  
・小学校での親子自転車交通安全教室の実施  
・高齢者自転車交通安全教室の開催  
・災害時に活用する自転車の研究 など。



## 実践編

# 自転車に乗ってみよう

### SETP 1 自転車を押しながら歩く

自転車の左側に立ってハンドルを両手で持ち、まっすぐ歩いてみましょう。怖がると視線が足元にいてしまいます。常に前を見ることを意識させましょう。



自転車は左側から乗って、左側に降りるよ！

### SETP 2 自転車にまたがって歩く

足を地面にべったり着く状態までサドルを下げ、座った状態でハンドルを握り、ペタペタと前に歩きます。このとき、自転車を押し歩きながら、左右のブレーキを握って止まり、離して進み、を繰り返します。ブレーキで止まろうとする感覚と力加減を覚えます。



### ワンポイントアドバイス

立ってしまいがち！お尻をサドルにしっかりつけて、座った状態で歩こう



### SETP 4 ペダルを使ってこぐ

ここではペダルをこぎやすいように、サドルを少しだけ高く上げます。まずペダルのスタート位置を教えましょう。走り始めは力が必要なので、ペダルを踏み込む位置が重要です。利き足が右なら、右足のペダルを14時の位置に。利き足が左なら、左のペダルを10時の位置にセットします。スタートするときが特にバランスを取りにくいので、荷台やサドルの後ろをしっかり持って支えてあげましょう。「せーの！いち・にいち・に！」と掛け声をかけてあげると、リズムよくペダルをこぐことができます。

### ワンポイントアドバイス

ママ・パパどちらか一方が、自転車の進行方向数メートル先に立ち、自転車が進むのに合わせて後ろに移動しましょう。子どもには、前にいる人を見ながら進むよう声をかけましょう。



### POINT1 自転車は今の子どもの体に合ったサイズに！

子どもの成長は早いから、少し大きめを買った方が長く使える…と考えてしまいがちですが、自転車は今の子どもの身長にぴったりあったサイズを選びましょう。アフターメンテナンスをしっかりとってくれる自転車屋さんでの購入が安心です。

#### 身長ごとの適正インチ(目安)

- 92~107cm ▶ 14インチ
- 98~119cm ▶ 16インチ
- 103~125cm ▶ 18インチ
- 111~140cm ▶ 20インチ
- 116~145cm ▶ 22インチ
- 120~151cm ▶ 24インチ

※身長に対する目安なので、足の長さや体型によって多少前後することもあります。

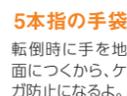
#### プラスCHECK!

- ✓ サドルを一番下まで下げてまたがり、足の裏がべタンと地面に着く
- ✓ ブレーキを握りしめられる (大きすぎると、しっかり手が届かず、握る力が入らない可能性があります。)
- ✓ 子どもが好きなデザイン (ついママやパパが口出してしまいがちですが、子どもが自転車を楽しむためには、なるべく気に入ったものを選んであげることが大切です)

#### アイテムの準備をしよう



**ヘルメット**  
13歳未満の子どものヘルメット着用は、道路交通法で義務化されているよ！



**5本指の手袋**  
転倒時に手を地面につくから、ケガ防止になるよ。



**肘と膝のプロテクター**  
必要に応じてOK



長そで長ズボン・サイズのあった靴

#### POINT3

### 絶対に守りたい! ママ・パパの心得

#### ①お手本を見せる

学ぶは「真似る」とも言います。正しい乗り方を見せてあげましょう。見ることで、子どもは自転車の乗り方を理解します。乗り方、降り方、スタンドの立て方、自転車が倒れたときの起こし方もやって見せましょう。



きけんうんてんはやめましょう。

#### ②少しでもできたら、その都度褒める

実践中は、あまり口出ししないようにしましょう。自転車の乗り方は感覚で掴むものです。横からあれこれ言い過ぎると、子どもはイヤになってしまいます。少しでも上達が見られたときは、その都度褒め、冷静に見守りましょう。

子どものためにと、親は熱くなりがち。怒ったり、プレッシャーを与えてはいけません。  
NG 「○○○ちゃんはもう自転車乗れるんだって! 今日乗れるまで、1日がんばるよ!」「なんで乗れないの(怒)」

## 導入編

# 自転車選び&ママ・パパの心得

今度こそ!

失敗しない!

# 自転車デビュー大作戦

暖かくなってきたので、そろそろ自転車デビューにチャレンジしようかな…。小学生になる前に、この春こそ補助輪なしで乗れるようにしたい! そう意気込んでいるパパ・ママへ。子どもの自転車の選び方から、スムーズに乗れるようになるための練習法をご紹介します。ぜひチャレンジしてみてください!



#### POINT2

### 練習場所として芝生はNG。アスファルトがGOOD

自転車練習は、地面が平らなアスファルトで行いましょう。転倒すると危ないので、柔らかい芝生で練習させたいと思いがちですが、芝生の上は自転車が安定しないので向きです。車が入ってこない園路や、交通公園がおすすめ。交通公園なら信号機や標識などが設置されており、交通ルールも同時に学べます。実際に道路へ出るための予行練習として最適です。



#### ④楽しめなくなってきたら練習をやめる

子どもは疲れたりイヤになると、できていたことまでできなくなることがあります。子どもの様子を観察し、適度な時間で切り上げましょう。後日チャレンジしたら、すぐ乗れるようになったということも。1番大切なことは、自転車に対して、子どもにネガティブな感情を抱かせないことです。

#### ③休憩をとって、体力と集中力を回復

夢中になるのは良いことですが、体力や集中力が低下して練習が進まなくなると、転びやすくなり、モチベーションも下がってきます。そうなる前に水分補給してほっと一息、5~10分の休憩を取りましょう。



1時間で自転車に乗れるようになる子もいますが、何回も練習が必要な子もたくさんいます。練習中に自信をなくしたり興味なくなれば、今日のところはおしまいにしましょう。