

特別企画

自転車種目に取り組むクラブ

一般社団法人リトルパイン総合型地域スポーツクラブ ＜奈良県生駒市＞

国土交通省が令和3年5月に「第2次自転車活用推進計画」を策定しました。

第2次自転車活用推進計画では目標の一つとして、日常生活における自転車利用も含めた生涯スポーツの普及奨励により、心身の健全な発達や、生きがいのある豊かな生活の実現、国民の健康寿命の延伸等を目指しています。

そこで今回は、自転車種目に取り組むクラブについて紹介します。

【国土交通省HP 自転車活用推進計画】

https://www.mlit.go.jp/road/bicycleuse/good-cycle-japan/jitensha_katsuyo/

1 クラブ概要

設立：平成27年3月29日

種目会員数：504名

【開催教室】

大人向け... 骨盤体操・体幹トレーニング(シニア)・理学療法士の体づくり教室・ノルディック
ウォーキング・自力整体・ストレッチ・健康マージャン

子ども向け... 陸上・テニス・野球・マット&ボール・チャレンジ・バントワリング・チアダンス・フット
ボール・空手・ゴルフ・卓球・バドミントン・バスケットボール・サーキット・アート

指導者数：約30名

2

運動能力向上に最適な自転車

子どもたちの成長と、社会的課題の解決に向けて

普段自転車に乗っていると、大人が信号を守っていなかったり、歩道を非常に速いスピードで走ったり、車道を逆走したりして、ヒヤリ、ハッとする場面を多く見てきました。本来子どもに教える立場の親が、交通ルールを守らず、または知らないために、それを見て育つ子どもたちは、それが当たり前のことと認識して自転車に乗ってしまいます。このことが日本の自転車事故増加の原因の一つだと常々感じていました。

自転車は運転免許が要らず、誰でも気軽に楽しめる乗り物である反面、走行時のルールを理解していなかったり守らなかったりすると、思わぬ事故に巻き込まれる危険があります。

しかし、いざ親が教えようにも、自分たちが習っていないと、何が正しいのか分からないという問題もあります。

それならば、自転車を楽しむことと同時に、交通ルールを学び、クラブが大事にしている「楽しさ・つながり・健康な身体」も子どもたちに体験してもらえんと思ったことが取り組みの発端です。

家族の幸せのためにも、交通ルールを守る大切さを子どもたちに伝えることで、親も学び、自転車に関わる事故は減っていくし、それが今後の日本の自転車文化発展と、エコで健康的な国づくりにもつながっていくと信じています。

自転車はコーディネーション能力の助長に最適

その他にも、子どもの成長にとって欠かせない「コーディネーション能力」の成長にも自転車は最適と言われています。

コーディネーション能力とは、簡単に言ってしまうと運動能力のことで、以下の七つがあります。

コーディネーション能力

- ・バランス能力
- ・識別能力
- ・変換能力
- ・連結能力
- ・反応能力
- ・リズム能力
- ・定位能力

自転車で例えると…

- ふらつかずに真っすぐ進む能力
- 目で見た情報と、身体の動きをリンクさせる能力
- 速度や交通状況などの変化に合わせて対応できる能力
- ペダルとハンドル、変速など複数の動作を同時に行う能力
- バランスを崩しても、とっさに立ち直る能力
- 一定のリズムでタイミングよくペダリングする能力
- 周囲に人や物との距離感をつかむ能力

自転車では、これら動作を同時に、比較的長い時間行うので、七つの能力が成長すると言われています。

オレンジフェスタで交通ルールを体験 長距離走イベントも実施

当クラブでは、まず年に2回オレンジフェスタという地域住民参加型イベントを開催し、その中のプログラムの一つとして交通ルールを説明するとともに、自転車でスラロームや狭い路地でも的確にハンドル操作できる練習を実施しています。また、交差点や踏切を模したものをつくり、スキルアップによる上記コーディネーション能力成長プログラムとともに、しっかりと交通ルールを守ることを体験させるようにしています。最後は交通ルールを守った上でのタイム計測をして、少しでも競技性を持たせることで、何度も挑戦したくなる工夫もしています。同フェスタの参加者は、小学生が9割程です。内訳は未就学児1割、小学校低学年4割、高学年5割程となっています。

オレンジフェスタで楽しいと思った子どもたちは、次のワンデイや泊りがけのイベントにも参加してくれるようになり、いい循環が生まれます。ワンデイでは奈良の法隆寺など、クラブから往復40kmくらいの距離を走ります。泊りがけのイベントでは、春と秋に淡路島や琵琶湖など、2泊3日で150～200 kmの距離を走れるところを選んでいきます。参加者ですが、ワンデイは小学校1年生から6年生（小学校低学年4割、高学年6割）までで、一度の実施で10～20人程の参加です。泊まりがけのイベントでは小学3年生から中学3年生（小学生9割、中学生1割）くらいまでの15人～20人程です。



オレンジフェスタで交通ルールを学び、体験するーコマ



3

自転車を通じて成長する子どもたち

達成感あふれる顔が最高のご褒美

暑い日、寒い日、雨の日や風の強い環境の中で、また、一人ではくじけそうな距離でも自然とみんなで声をかけ合い、子どもたちは頑張ります。ひと漕ぎで進む距離はわずかでも、それを続けると、自分でも信じられない距離を走ったことに気づき、子どもたちは自信に満ちあふれた、たくましい顔になります。

大人が手を差し伸べるのは簡単ですが、あえてこういう機会を設けることで、子どもたちは大きく成長すると考えています。

メンタルも鍛えられ、さらには、ふらつかず、みんなで速度を合わせた、安全な走りもできるようになります。自信がついた子どもたちは、「もっといろんな所に行ってみたい！」と楽しみにしてくれています。



時には雨の日も走りますが、
意外にも子どもたちは楽しんでくれます

万が一を考え安全面に配慮して実施 継続的運営にはスタッフ増が課題

実施して、いいことは多いのですが、自転車というのは楽しい反面、メンテナンスが適正にされていないと事故に直結する乗り物です。ここはクラブとしても非常にこだわりを持っており、イベント前には有資格者がすべての自転車を点検、整備、引率して安全を担保した上で、伴走車も一台用意しています。しかし、できるスタッフが限られるなど、継続的に運営するための体制づくりをどうするのか議論を重ねています。

また、当クラブでは、参加する子どもたちに自転車の種類は制限していませんが、周りの子の影響もあって、回を重ねるごとに、参加者の自転車がグレードアップしています。そのこと自体は、自転車の楽しさに目覚めてくれて喜ばしいことですが、成長著しい子どもたちの保護者への金銭的な負担も増えることから、中古自転車の活用など何か新たな対策がないか検討を進めています。

4

身近な自然や文化に接する自転車ツアーを企画・運営

クラブが企画・運営する自転車ツアーは、いつもの活動場所を飛び出し開催しています。今後は、1年で7～8回くらい行っていたイベントをさらに増やし、令和5年には自転車の聖地しまなみ海道を走る予定です。令和4年度に実施した自転車ツアーは以下となります。

3月	びわいち(琵琶湖一周)	13名(小学4年～中学1年)
3月	あわいち(琵琶湖一周)	17名(小学4年～小学6年)
5月	生駒～東大寺二月堂～生駒	15名(小学4年～小学6年)
8月	生駒～法隆寺～生駒	20名(小学2年～小学6年)
8月	生駒～高山(生駒)～生駒	18名(小学2年～小学6年)
10月	びわいち(琵琶湖一周)	13名(小学4年～小学6年)
11月	生駒～明日香～生駒(親子ツアー)	4組(合計11名＝大人4名、子ども7名)

※上記のような年齢層ですが、おおむね5、6年生が多い状況です。

日本には身近なところに素晴らしい自然や文化、ホスピタリティ、食べ物があります。それらを自転車で巡り、様々なことを全身で楽しんでほしいです。自転車で楽しんだことや苦勞した末に達成した経験は、きっと大人になってから、様々なことに挑戦する原動力になってくれるはずです。



親子で明日香村まで。奈良ならではの地域に自転車でいきます。歴史や特徴、食にも触れます



泊まりがけイベントでも、夜はスライドを使い、交通ルールを繰り返し伝えます



対象年齢を広げ、新たなプログラム実施へ

また、対象の幅を広げるべく、未就学児や低学年の補助輪外し講習を実施するほか、親子、大人の女性向けのイベント開催を見据えるなど、新たなプログラムを考えています。

5 笑顔に満ちた場の創設に今後も努力

当クラブでは、自転車以外でも、サッカーやテニス、バドミントン、マラソンの大会運営、冬はスキーツアーなど、毎年新しい企画を考案するだけでなく、既存の企画もブラッシュアップさせていきます。

スポーツを通して、家族や友人を含めた、幅広い世代が健康で、笑顔にあふれた楽しい毎日過ごす基盤づくりの場となれるように今後も活動してまいります。

(一般社団法人リトルパイン総合型地域スポーツクラブ 自転車コーチ 石飛 健)

クラブプロフィール

設立年月日 平成27年3月29日(平成28年8月9日法人登記)

所在地 奈良県生駒市緑ヶ丘1454-34

運営特徴 会員数504名(令和4年12月現在)、予算規模2,500万円(令和4年度)

「遊びがスポーツだった」をテーマに、誰もがつながりや健康を楽しみながら自身のために行えるように、参加しやすい環境を整え、0歳から90歳までの幅広い年齢層の参加者がいます。近年は健康マージャンなど文化事業にも取り組み、来てくれた参加者に10分体操をしてもらってからスタートするなど、日々の健康を基底に、活動を行っております。子ども向けの教室は、テニス・ゴルフ・サッカー・陸上・卓球・ダンス・バドミントン・空手などを開催しています。一つの種目だけでなく、二つ三つを楽しむ子も増えてきました。冬のウインタースポーツや自転車イベント、富士山登山、家庭ではできないことを長期休み等で体験しております。

連絡先 〒630-0262 奈良県生駒市緑ヶ丘1454-34

TEL/ FAX 0743-87-9719

URL <http://littlepine.nara.jp/>

E-Mail info@littlepine.nara.jp



1月27日修正