



ランニングバイクで心と体が育つ遊び方ハンドブック

遊びながら学ぶ

幼児期から始める 子ども自転車安全教室

- # 社会性
- # 自立
- # 助け合い
- # 認知力
- # 判断力



本書は子どもたちの教育手法の一つであるデンマーク発祥の「自転車ゲーム」をベースにプログラムを開発したもので、遊びながら段階的に交通事故に遭わないための技能や知識の習得をめざしています。また、ぶつからないように他者を思いやるなど、社会性や自立を促す人間教育の第一歩と捉えて実践してきた運用ノウハウも余すところなく取り入れました。

監修

一般社団法人 市民自転車学校プロジェクト(CCSP)



【自転車デビューまでに】 幼児期への教育 の必要性

★ ポイント ★

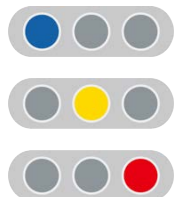
- ① 楽しく遊びながら自転車での公道デビュー時に必要な技能を、ランニングバイクを用いた自転車教室で効果的に習得することをめざしています。
大切なのは「遊びながら学ぶ」そして、エモーションを下げないことです。
- ② 教室では自転車に乗れるようになるためだけではなく、プログラムに組み込まれた小さな課題を遊びながら乗り越えることで、達成感や自信を身につけることで自立を促すと共に、他者を思いやるなどの社会性を育む機会となります。
- ③ 遊びの中に交通標識や信号機を取り入れる等して段階的な学びを実践しています。
- ④ 使用するランニングバイクは基本的にブレーキ付きを用いて、走ると同時にブレーキで止まることを意識付けしています。

★ 用意するもの ★

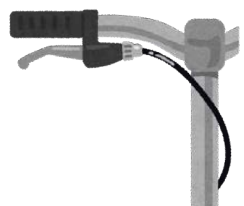
・ 交通標識



・ 信号機



・ ブレーキ付き
ランニングバイク



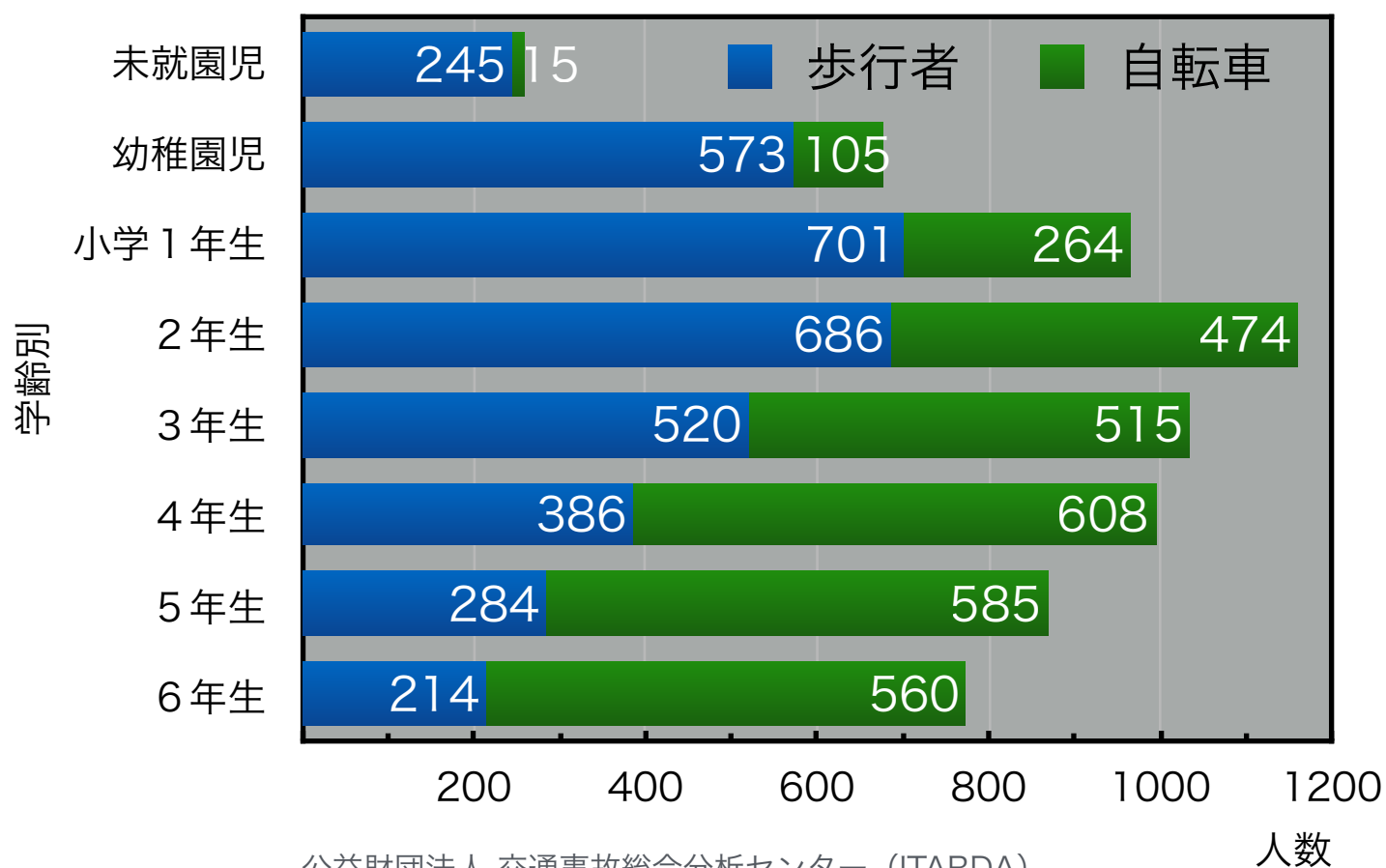
社会性
自立
助け合い
認知力
判断力

なるほど解説 幼児期に自転車の交通安全をどの様に教えるか？デンマークでは、安全な場所で楽しく自転車の運転が出来るようになる事を先ず目指し、次に必要な交通安全を段階的に学ぶノウハウがあります。本書はこのノウハウをベースに日本の交通環境に合わせて開発しているものです。

☆ちょっと一言

教室では「道路で衝突事故を1度でも起こすよりは、安全な遊び場で100回ぶつかる方が良い」（転倒の容認）としています。

2020年 学齢別 歩行者-自転車 負傷者数



公益財団法人 交通事故総合分析センター (ITARDA)
交通事故統計表データ 表番号: 02-41GH201 (令和2年) より作成

コースレイアウト設定 のポイントと解説

社会性
自立
助け合い
認知力
判断力

なるほど解説

コース上で子どもが走れる状態にしておくことが上達につながりますが、坂道やシーソーは習熟度に応じて使用します。それまでは入り口にポールコーン等でゲートを設け不意の事故を防ぎます。

☆ちょっと一言

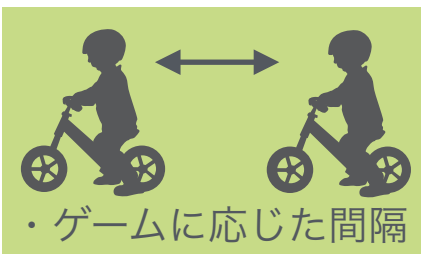
スロープを下っての「ビヨーン」は子どもにとっての見せ場になります。先生や保護者から見易い位置にすると昂揚感が高まります。

★ ポイント ★

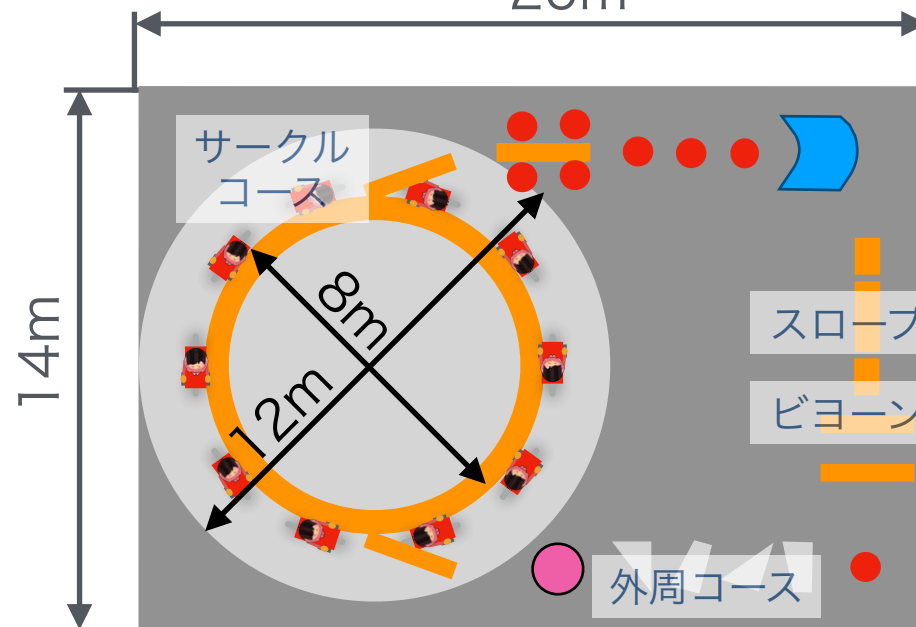
- ① 子どもの運動量に応じたコース設定が必要です。広すぎると疲れ・狭すぎると窮屈で走れません。
- ② 例はサークルコース・外周コースの二重にレイアウトして、プログラムに応じた子ども同士の間隔が取れるようにしています。

★ 用意するもの ★

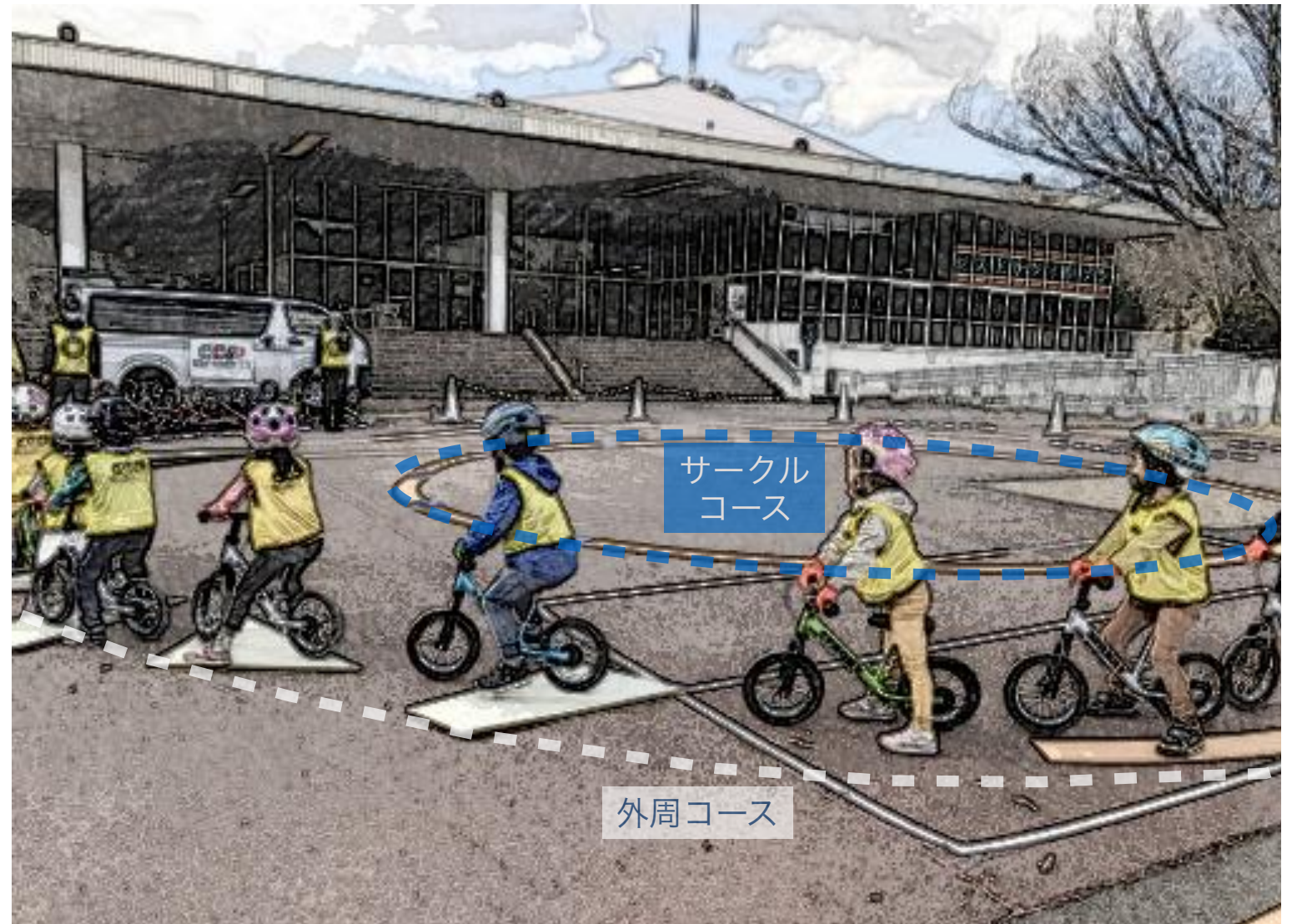
例：5歳児10名前後
を想定したコース



20m



コース平面図



揃えたい スロープとカスタネット

社会性
自立
助け合い
認知力
判断力

なるほど解説

自転車ゲームに使用する機材や小道具はあるに越したことはありませんが、全てのゲームについて、これでないといけないという決まりはありません。工夫して遊んでください。

☆ちょっと一言

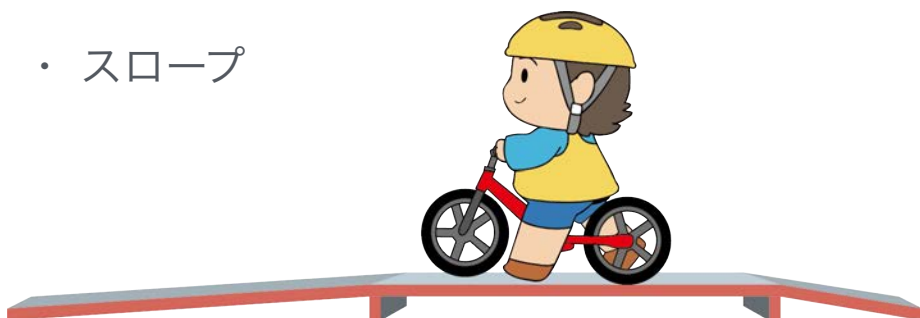
子どもの学びにはモチベーションが大切です。コース設営時には子どもが見ているだけでもワクワクするような見栄えの工夫が大切です。

★ ポイント ★

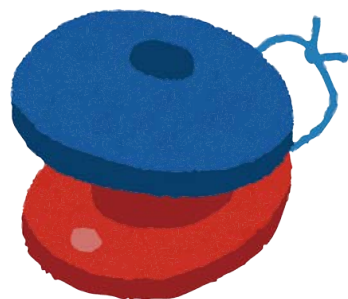
- ① 使用する機材は実施するゲームにより異なります。準備される時は自転車デビューに必要な両足を上げた状態で進む感覚を掴めるスロープを揃えてください。また、緩やかな傾斜面を代用とすることも出来ます。
- ② ゲーム実施中の楽器の役割は大きく、テンポをとる時はメリハリの出るカスタネットが有効。

★ 用意するもの ★

・ スロープ



・ カスタネット



メリハリが付く一方、
複数人では音を揃える事



スロープ

ひとりでできるかな ビブス・手袋

社会性
自立
助け合い
認知力
判断力

なるほど解説

ゲームを始める前のフィッティングでは、ひとりで出来るかの問い掛けを行い、手を挙げて意志表示できた子どもからビブス・手袋を手渡しします。

☆ちょっと一言

手袋を着用することで、転倒時に躊躇せず手を付いて頭部や身体を守る行動が取る感覚を養います。

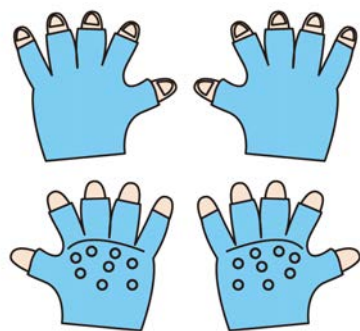
★ ポイント ★

- ① インストラクターと同じ図柄のビブスを後前確認して自分で着けます。
モチベーションアップや仲間との連帯感などに効果があります。
- ② 同様に片面に滑り止めが付いている手袋を左右確認しながら自分で着用します。

★ 用意するもの ★



・ ビブス



・ 手袋（指切りタイプ）

会話は目線の高さを合わせます



フィッティング ヘルメット・名前シール

社会性
自立
助け合い
認知力
判断力

なるほど解説

ヘルメットに微調整ができる部品が付いているものがフィットさせ易く便利です。同一規格内であれば価格差は主に製品重量の差になります。（価格高い＝軽量）

☆ちょっと一言

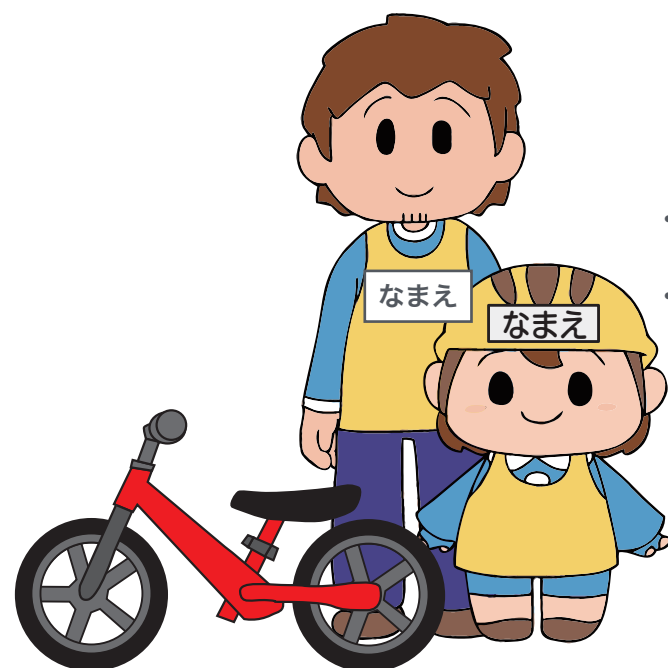
子どもは「〇〇さん」と個人名で呼ばれることで自分を意識し、認められた存在として自立が促されます。

★ポイント★

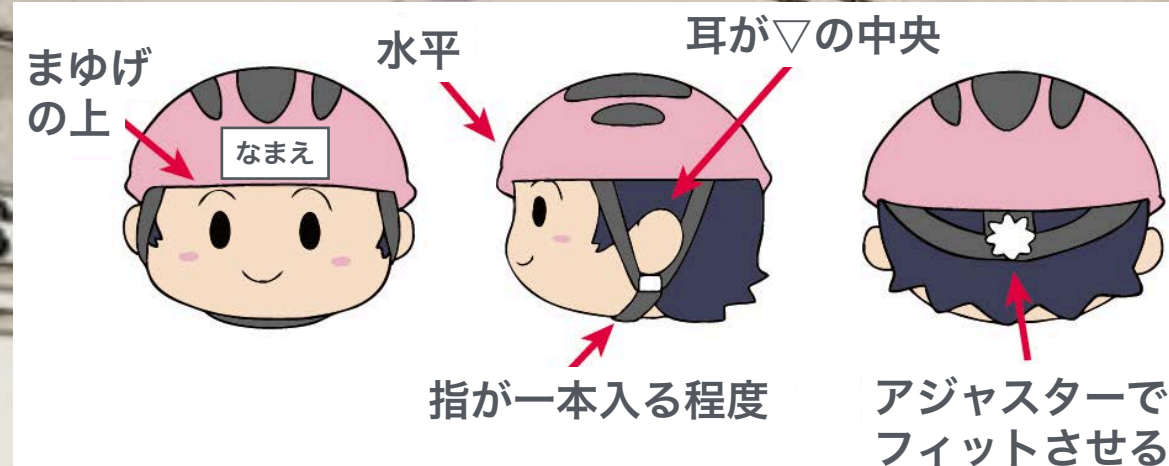
- ① ヘルメット着用後の確認は、インストラクターが保護者に着用アドバイスを行いながら実施して下さい。
- ② 名前シールを貼り、子どもは個人名で呼んでコミュニケーションを取れる様にします。

★用意するもの★

・ インストラクター



・ ヘルメット
・ 名前シール



会話は目線の高さを合わせます



フィッティング ランニングバイク

社会性
自立
助け合い
認知力
判断力

なるほど解説

ランニングバイク選定は子どもの扱い易さがポイント。サイズ以外に重量差も重要です。最初は扱いやすい軽量の樹脂製ものから始め、徐々に重量のあるアルミやスチール製のものへと安定性重視で変えています。

☆ちょっと一言

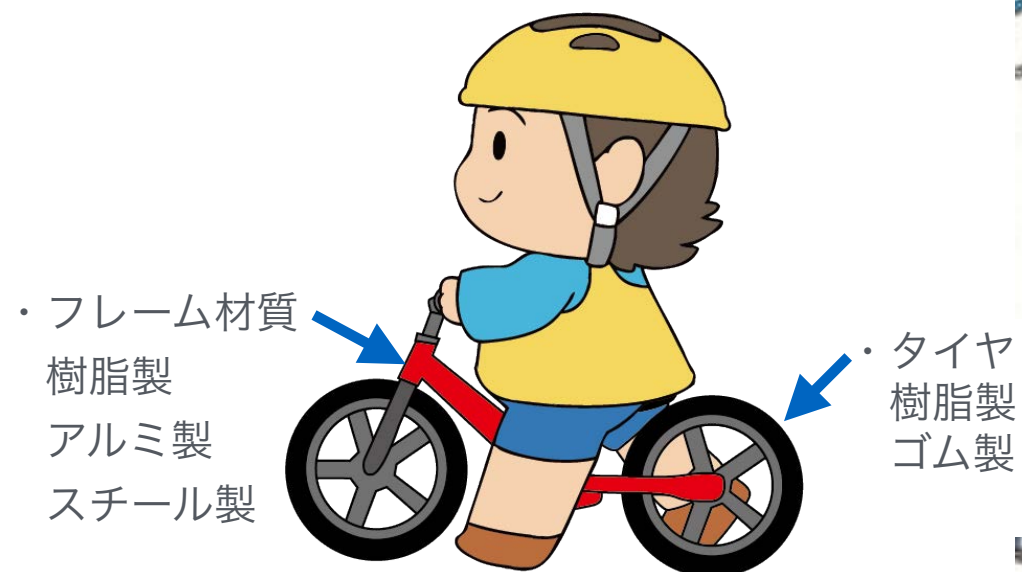
サドル高さは体型に合わせて行いますが、習熟度が上がるにつれてサドルを高く再調整して、地面を蹴って進む感覚を習得します。

★ ポイント ★

- ① ランニングバイクの割り当ては、子どもの体格をみてインストラクターが個別に行い、サドルの高さ調整を行う必要があります。
- ② 体重をサドルに預けてしっかりと座る感覚が得られるまで、何度か高さ調整すると良い。

★ 用意するもの ★

- ・ ブレーキ付きランニングバイク
- ・ 一般サイズ
12 ～ 14インチ



①②③の状態が揃う
サドル高さに調整する



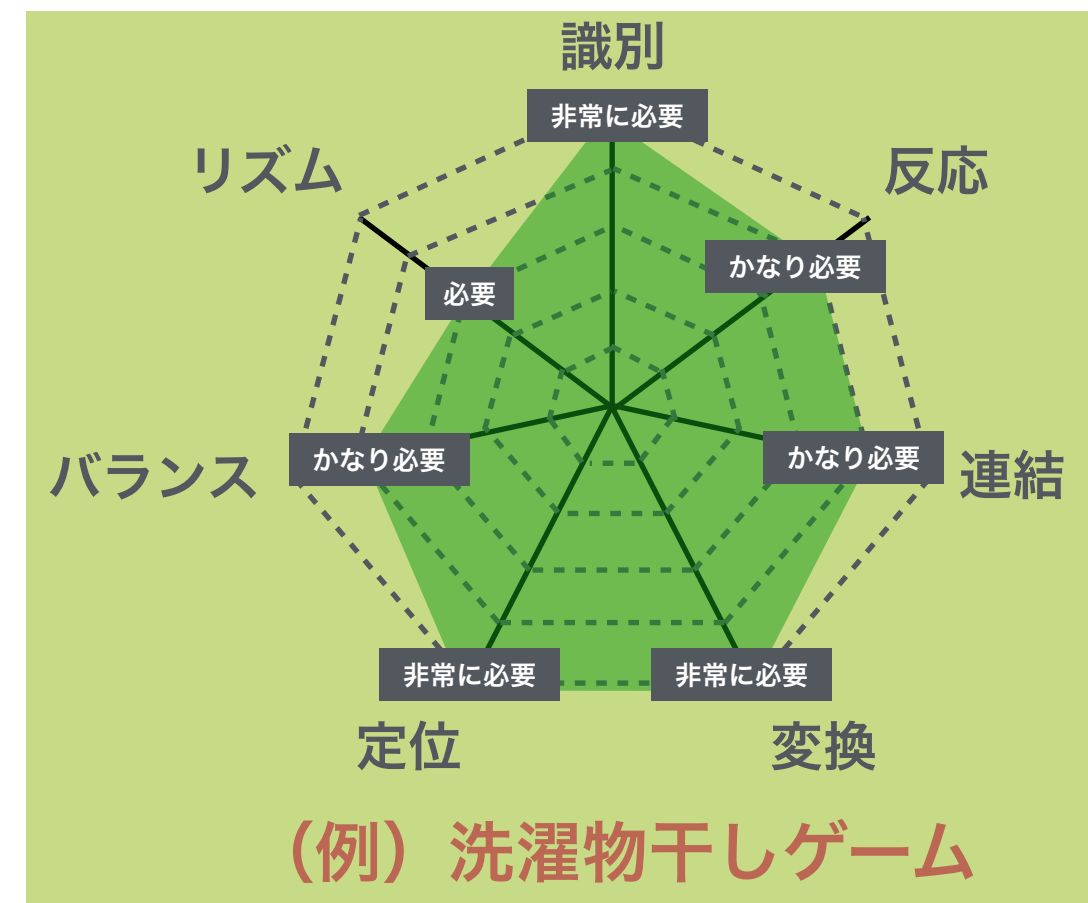
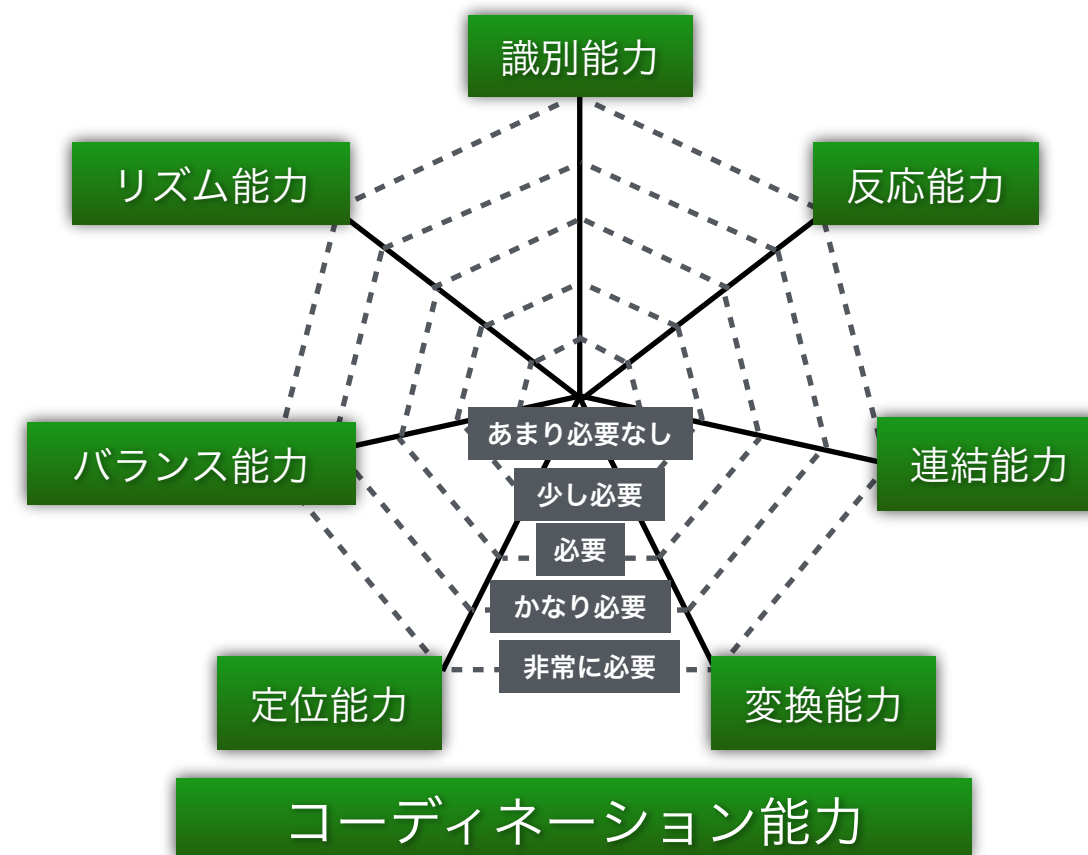
自転車教室 運営に役立つ コーディネーション能力

各プログラムには、神経系の発達に深く関わるコーディネーション能力（7項目）毎の目安をレーダーチャート化しています。教室運用の際に参考にお使いください。

例えば、導入初期はレーダーチャート面積が比較的小さいものから初め、子どもの習熟度に応じてレーダーチャート面積が広い、総合力を必要とするプログラムへと移行されることをお勧めいたします。

これらの能力を子どものうちに遊びや運動などを通じて育むことで、その後「身体を巧みに動かす能力」につながり、あらゆるスポーツに対応する土台を形成できると考えられています。

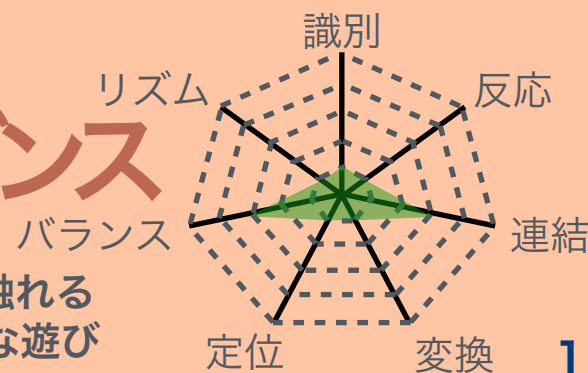
項 目	内 容
識別能力	手足や頭部と視覚の関係をつかみ、動かす。
反応能力	刺激に反応して動く。
連結能力	2つ以上の動作を同時に行う。
変換能力	状況の変化に応じて動作を素早く切り替える。
定位能力	身体の高さや物との距離感を調整する。
バランス能力	身体を軸を保ちながら運動できる。
リズム能力	一定のリズム（調律）に合わせて動く。



アクション バタバタとフラダンス

遊びの
ねらい

初めてランニングバイクに触れる
子どもにとっての第一歩的な遊び



1

社会性
自立
助け合い
認知力
判断力

なるほど解説

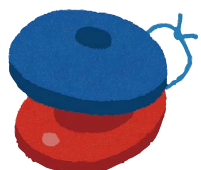
サドルに体重の全てを預けて座れるかが重要。
楽器に合わせてバタバタ、片手を上げてバタバタ、両手を上げてお尻フリフリ。スピード上げてもう1セット。笑いを誘う。

★ あそび方 ★

- ① バイクに跨り両手でハンドルを握ったままで立ち上がったり座ったり。
- ② 次に、サドルに座り楽器に合わせて左右の足で交互にバタバタ地面を叩きます。
- ③ 次に②の動作を片手上げ（左・右）でします。
- ④ 次にサドルに座ったまま両手上げて、サドルと両手を左右反対にユラユラ・フラダンス。

★ 用意するもの ★

・ 楽器



座って・立って



バタバタ・フラダンス

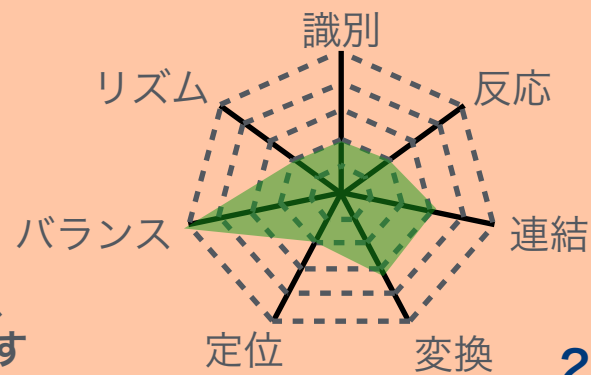
☆ここがポイント

サドルに座ったままで両足を長く上げられるかを競い合うのも効果的です。

1・2・パッ！ 長〜くパ〜ッ！

遊びの
ねらい

足上げに伴うフラつきから、
フラつかない体勢を探します



社会性
自立
助け合い
認知力
判断力

なるほど解説

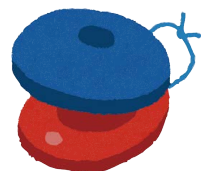
サドルにしっかりと座ることを学ぶ段階でのひとつの遊びです。合わせて長く足を上げるための重心やバランス感覚を養います。

★ あそび方 ★

- ① 倒れても当たらない間隔で広がり、リズムに合わせてインストラクターとともに両足を地面から上げてみます。
- ② 次に足上げする時間を少しずつ長くして、倒れない様に工夫します。

★ 用意するもの ★

・ 楽器



もう少し間隔をとる

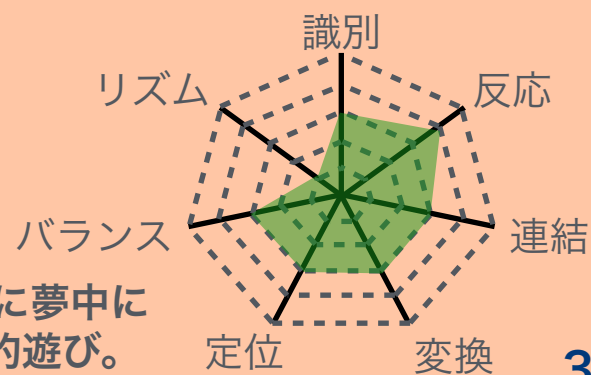


間隔をとる

シャボン玉 ゲーム

遊びの
ねらい

シャボン玉を追いかけるのに夢中になります。アイスブレイクの遊び。



3

社会性
自立
助け合い
認知力
判断力

なるほど解説

子どもが他者との距離感がつかめるように、最初は素手でシャボン玉をつかまえ。段階的にハエたたきに変えて、振り回しても当たらない位置取りができる感覚を養います。

★ あそび方 ★

- ① 保育者はシャボン玉発生機を使ってシャボン玉を作って飛ばします。
- ② 子どもはシャボン玉を追いかけてハエたたきでつかまえます。走り回る範囲に障害物のないように気をつける必要があります。

★ 用意するもの ★

- ・ シャボン玉発生機
- ・ シャボン玉用液
- ・ ハエたたき



ハエたたき

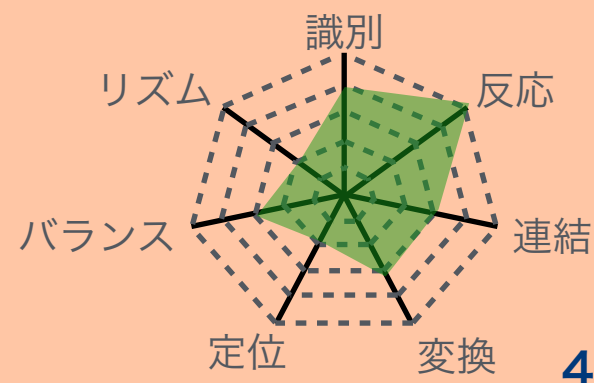


ハエたたき

シャボン玉
発生機

1・2・3 ブレーキ！

**遊びの
ねらい** ブレーキを使って止まる
ことを体感します



社会性
自立
助け合い
認知力
判断力

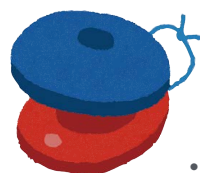
なるほど解説

ブレーキの操作に慣れる間は「ブレーキ」の言葉に代わり「1・2・3・ギュ」などの分かり易いイメージを伝える声掛けをすると良い。

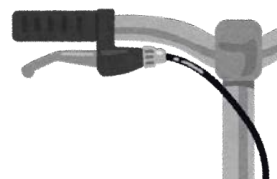
★ あそび方 ★

- ① 初めてとなるブレーキ操作、ブレーキで「止まる」をイメージできる様にリズムに合わせて1 2 3と前進して止まります。
- ② 「ブレーキ」の声掛け後は、止まれたかどうかの問い掛けをします。スペースが限られるときは前進と後進を組み合わせます。

★ 用意するもの ★



・ 楽器



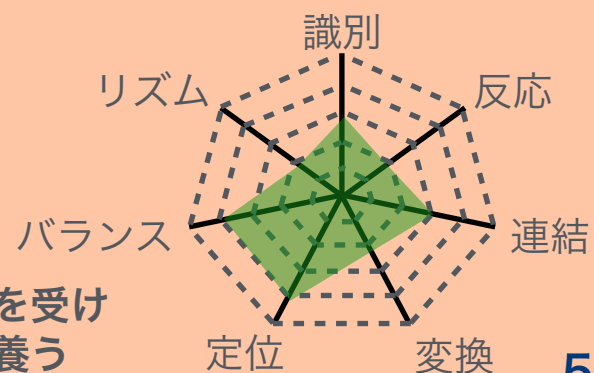
・ ブレーキ付きランニングバイク



一社)市民自転車学校プロジェクト
Citizen Cycle School Project

楽器鳴らして リング集め

遊びのねらい 楽器を鳴らすことやリングを受け取ることでバランス感覚を養う



社会性
自立
助け合い
認知力
判断力

なるほど解説

子どもは楽器やリングに手が届く様に、遊びの中で無意識の内に自分との距離を見て判断してランニングバイクを近づけて行き、繰り返すことで感覚として覚えて行きます。

☆ここがポイント

保育者は子どもの左右に位置して、どちらの手でも離せるよう、また目線の高さを合わせて声掛けします。

★ あそび方 ★

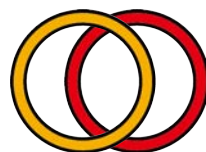
- ① サークルを進みながら保育者がかざした楽器を鳴らします。
- ② 次の保育者が持つリングを受取りハンドルに通して周回します。
- ③ 習熟度に合わせて、楽器の位置（高さ）を変えて遊びます。

★ 用意するもの ★

・ 楽器



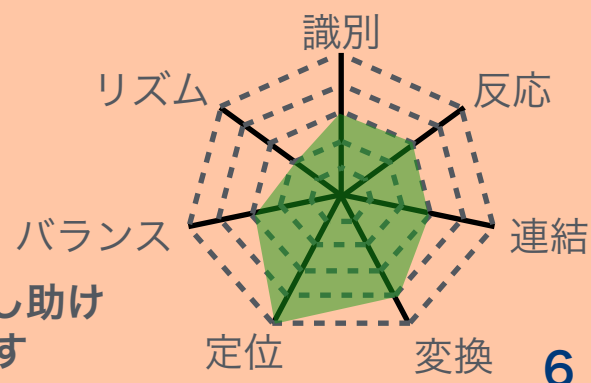
・ リング



リング取り ゲーム

遊びの
ねらい

子ども同士が色探しで協力し助け
合うなどの積極性も育みます



社会性
自立
助け合い
認知力
判断力

なるほど解説

指定する色は子どもの人数分以上用意して、
奪い合うのではなく、探せば全員ゴールで
きる環境にすることが大事です。
(複数色指定も可)

★ あそび方 ★

- ① サークル内にカラーリングを散りばめます。
- ② 保育者が楽器を鳴らしている間、子どもは
サークルの外側を回ります。
- ③ 楽器を止めたとき、リングの色とアクション
を指定、子どもがアクションを実施します。
アクション例：リングに前のタイヤを乗せる。

★ 用意するもの ★

- ・ カラーリング (子どもの5倍以上程度の個数)
- ・ 楽器
- ・ 「止まれ」交通標識

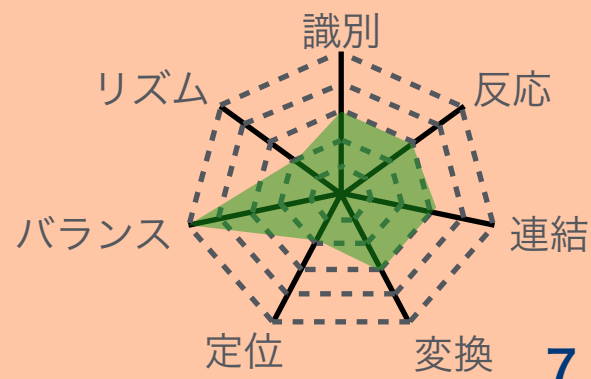


☆ここがポイント

楽器を止めるタイミングで「止まれ」の
交通標識を見せます。

お片づけ ゲーム

**遊びの
ねらい** リングを夢中で拾う遊び
から体幹が養われる



社会性
自立
助け合い
認知力
判断力

なるほど解説

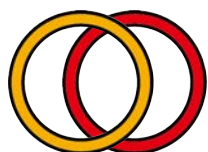
低い位置のものを掴むという行為を乗車姿勢のままで行くと、とても不安定であり、転ばないようにさまざまな判断を瞬時に行う必要があります。

★ あそび方 ★

- ① リングを使用した遊びの後半に取り入れると次につなげ易いゲームです。
- ② 拾い集めたリングは設置したポールコーンやインストラクターの腕に通します。

★ 用意するもの ★

・ リング



・ コーン



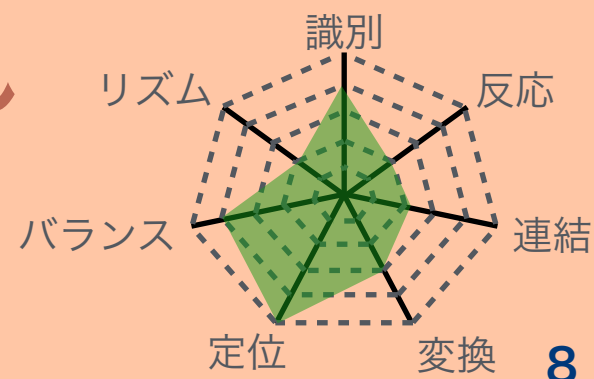
乗車姿勢の状態で行うと効果的



一社)市民自転車学校プロジェクト
Citizen Cycle School Project

同じ色集まれ ゲーム

**遊びの
ねらい** ボールを夢中で拾う遊び
から体幹が養われる



社会性
自立
助け合い
認知力
判断力

なるほど解説

このゲームの特徴は、各人が待ち時間無く、自分のスピードで参加できることと、人にぶつからない社会性と、ボールに手が届く距離を感覚的に身につけることです。

★ あそび方 ★

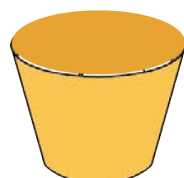
- ① バケツの色を2グループに分け、子どもも同様に2グループに分ける
- ② グループのバケツと同じ色のボールを拾い集めるゲームです。
- ③ 習熟度に応じて2グループで速さを競う。

★ 用意するもの ★

・ ボール



・ バケツ



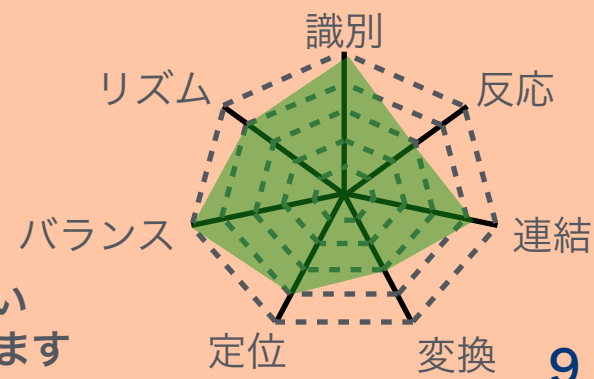
☆ここがポイント

ランニングバイクから降りずにボール拾いをする条件を入れることで、とても不安定な姿勢を保つ必要があり、バランス感覚を養います。

グニャグニャ まっすぐ

遊びの
ねらい

サドルにしっかりと座れてい
るかどうかで動きに差が出ます



9

社会性
自立
助け合い
認知力
判断力

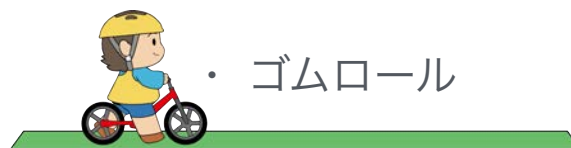
なるほど解説

コーンを回り込む際にハンドルを傾けること
や、リズムカルなけり足を使うことなどを習
得していきます。子どもが自由に走れる間隔
があることが必要です。

★ あそび方 ★

- ① ポールコーンに沿ってグニャグニャ進みます。
- ② 幅が狭い真っ直ぐなところを脱輪せずに進み
ます。

★ 用意するもの ★



・ ゴムロール

・ ポールコーン



間隔をとる

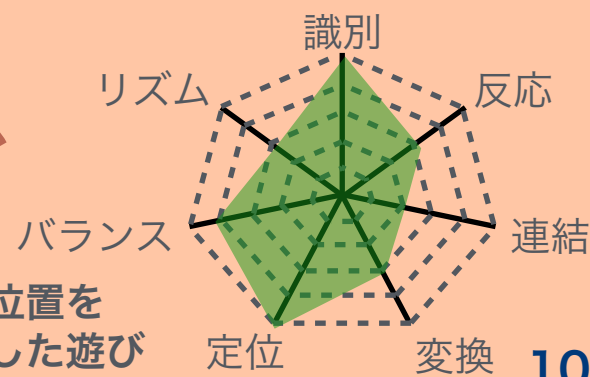


一社)市民自転車学校プロジェクト
Citizen Cycle School Project

信号守って 凸凹チャレンジ

遊びの
ねらい

信号の色と頭が当たらない位置を
確認しながらの信号を意識した遊び



社会性
自立
助け合い
認知力
判断力

なるほど解説

ハンドルをしっかり両手で握ることで、凸凹を乗り越えたり、上半身をかがめてもフラつかない乗車姿勢を保つことができます。

★ あそび方 ★

- ① 信号操作を声掛けながらすることで、子どもは動きを学びます。
- ② 次に信号機を潜り抜けますが、バー高さは習熟度に応じて徐々に下げます。
- ③ 凸凹道はハンドルをしっかり握って進みます。

★ 用意するもの ★

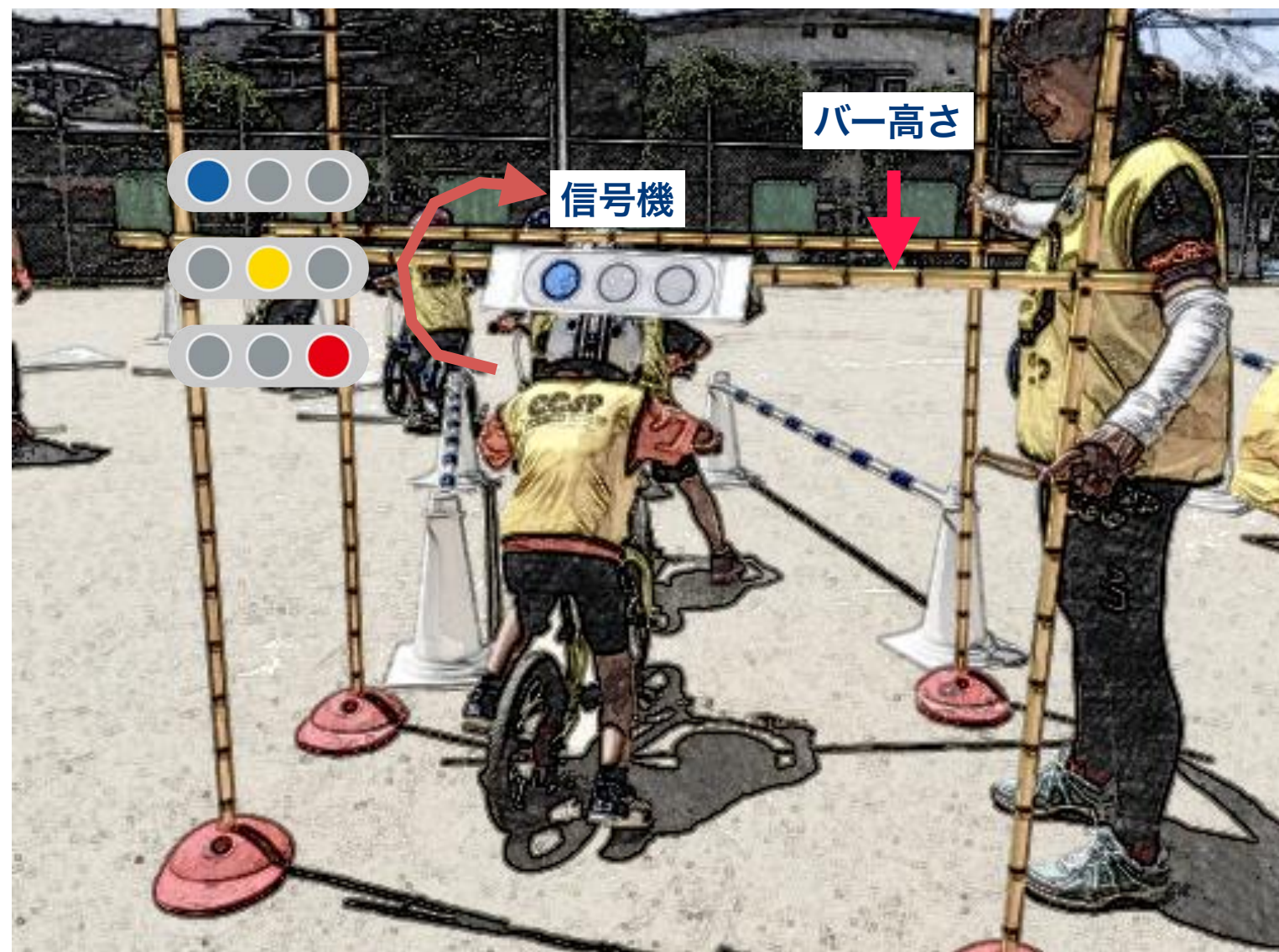
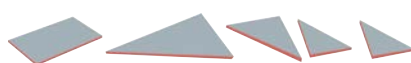
・ 信号機



・ ポール



・ 凸凹板

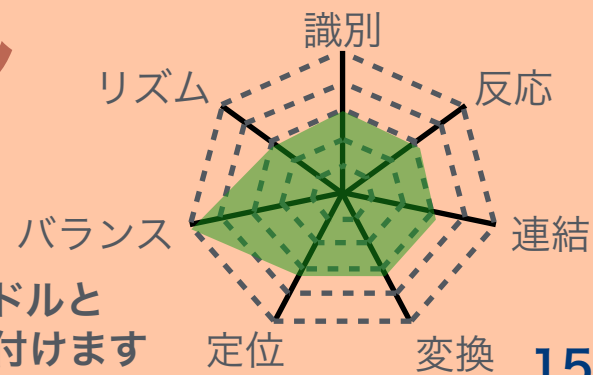


一社)市民自転車学校プロジェクト
Citizen Cycle School Project

ノッシ ノッシ ビヨーン

遊びの
ねらい

サドルに確実に座り、ハンドルと
の間で体重のかけ方を身に付けます



15

社会性
自立
助け合い
認知力
判断力

なるほど解説

ハンドルとサドルへの体重の掛け方を習得すると上達が早くなり、走る速度が上がりビヨーンと足を上げられる距離も伸びてきます。

☆ここがポイント

ここではサドルにしっかりと座るためのミッションになります。その場で両足を上げて倒れない時間の長さを競うなども有効です。

★ あそび方 ★

- ① サークルを楽器のリズムに合わせ大股歩きで進みます。
- ② サークル上に設けたライン間では、両足を上げて飛び越えるポーズをとって進みます。
- ③ ラインの間隔を徐々に広げてレベルを上げます。

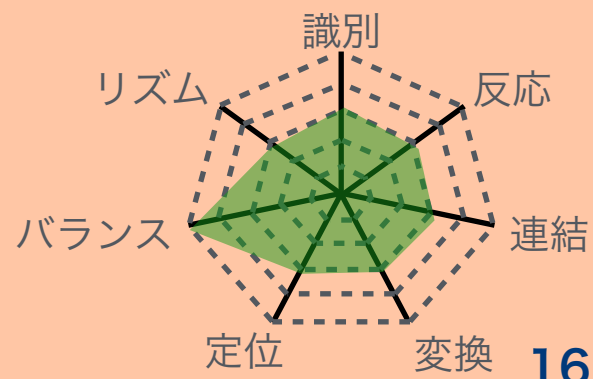
★ 用意するもの ★

・ 楽器



坂道下って ビヨンゲーム

遊びのねらい サドルにしっかりと座れて
下る感触が身に付けば合格



社会性
自立
助け合い
認知力
判断力

なるほど解説

スロープの下りでは自ずと前傾姿勢になることから、ハンドルへの体重配分を知るきっかけとなります。この場所での転倒防止介助はあっても、背中を押すことは禁物です。

☆ここがポイント

スロープを下った先のライン越えチャレンジでは「出来たね」の声掛けはとても重要です。

★ あそび方 ★

- ① スロープの設置はガタつかない様に場所を考慮すると共に、分割部の緩みがない様に確認を都度行う。また、進みやす路面状態が好まれます。
- ② スロープを上って下る間、声掛けはしても各自のペースに任せます。

★ 用意するもの ★

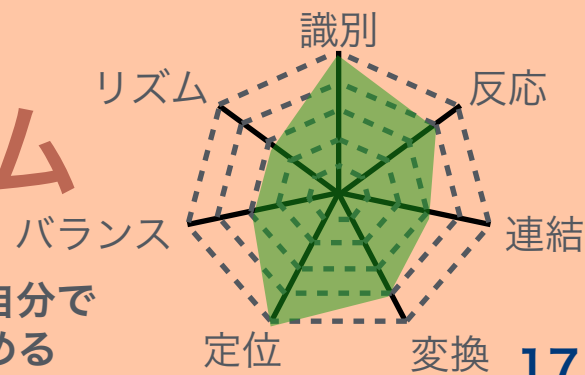
・ スロープ



ボールにぶつかるなゲーム

遊びの
ねらい

ボールにぶつからない様に自分で
スタートのタイミングを決める



17

社会性
自立
助け合い
認知力
判断力

なるほど解説

「横断における三つのステップ」
ボールが行き来する動きをしっかりと観察
する「認知」を行い、動き出すタイミングを
「判断」して、渡る「行動」をします。

☆ここがポイント

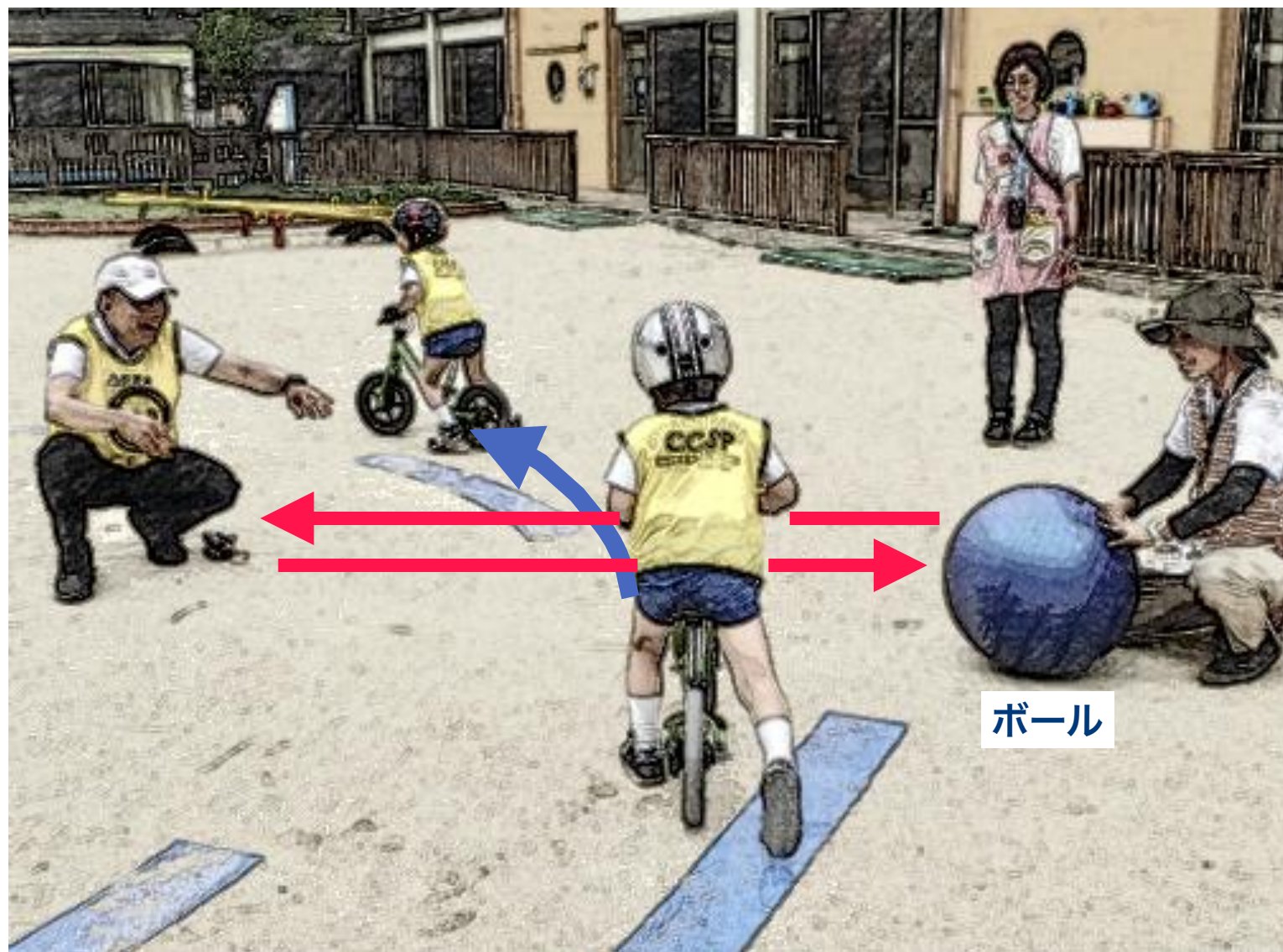
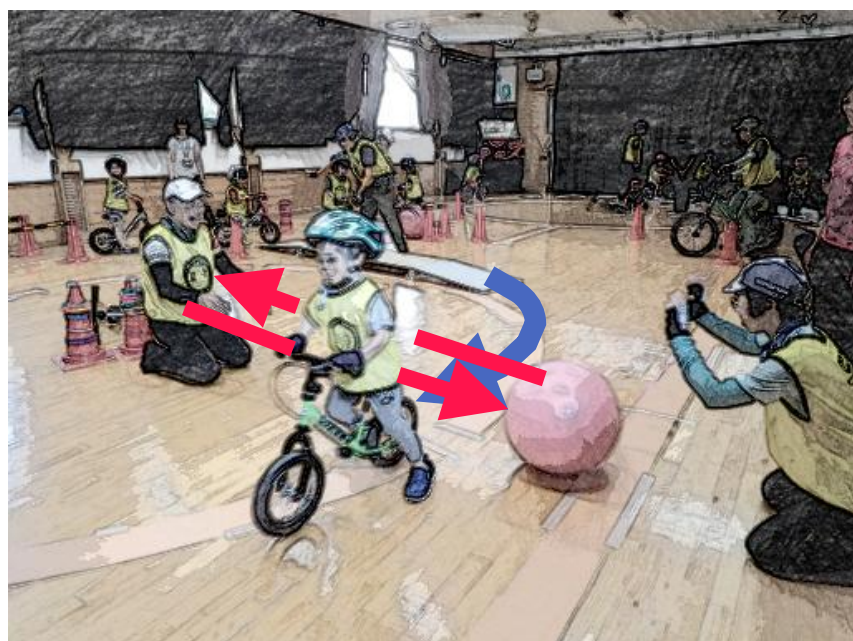
ボールが前を通り過ぎるタイミングで走り出
すとうまく通れますが、初めにオーバーク
ションをしながら見本で見せます。

★ あそび方 ★

- ① 保育者二人の間でボールをゆっくり転がし、何度も行き来させます。
- ② ボールの送り出し動作は大きなアクションで、
子どもにボールの動きをしっかりと見せます。
- ③ 子どもはぶつからないようにタイミングを見て
通り抜けます。決して脅かす行為は禁物です。

★ 用意するもの ★

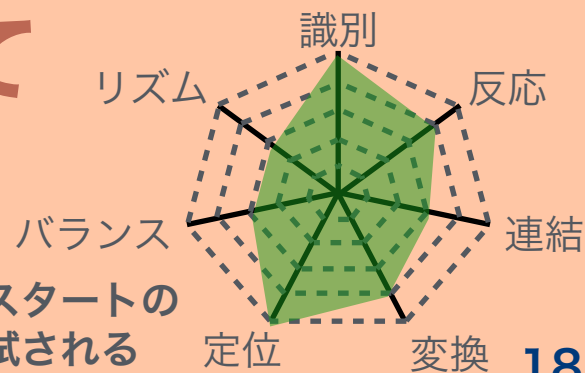
- ・ 大きなボール（バランスボール等）



トンネル抜けて 大波ゲーム

遊びの
ねらい

波に捕まらない様に自分でスタートの
タイミングを決める勇気が試される



18

社会性
自立
助け合い
認知力
判断力

なるほど解説

「横断における三つのステップ」シートが上下する動きをしっかり観察する「確認」を行い、動き出すタイミングを「判断」して、渡る「行動」をします。

☆ここがポイント

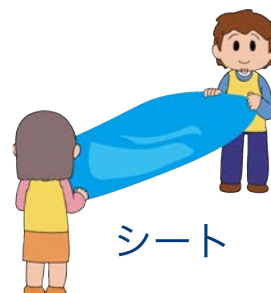
シートが上がるタイミングで走り出すとうまく通れますが、初めはなかなか踏み出せませんので、安心させる声掛けが有効です。

★あそび方★

- ① 保育者二人の間でシートを広げてトンネルのように保ちます。
- ② 子どもはヘルメットが引っかからないように頭を下げながら通り、一巡するたびにシート高さを下げていきます。
- ③ 次に、シートを張った状態で空気をはらませ大きく上下させます。子どもはシートを潜れるタイミングを見て通ります。

★用意するもの★

- ・ 大きなシート（両手幅程度）



トンネルゲーム

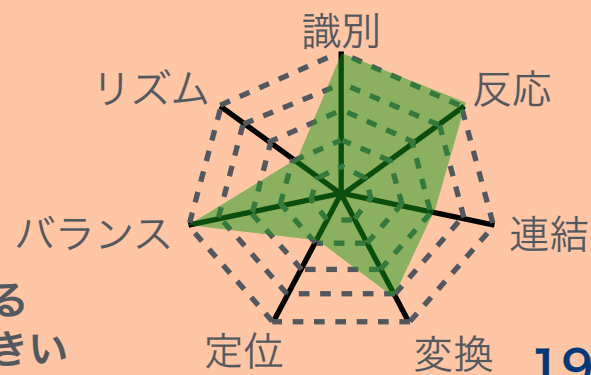


大波ゲーム

シーソー チャレンジ

遊びの
ねらい

日常経験できない体験をする
興味と不安から達成感が大きい



19

社会性
自立
助け合い
認知力
判断力

なるほど解説

シーソーチャレンジはインストラクターが見本を見せると共に、通常コースから分けて、チャレンジを選択できるようにすることで自発性を育みます。

☆ここがポイント

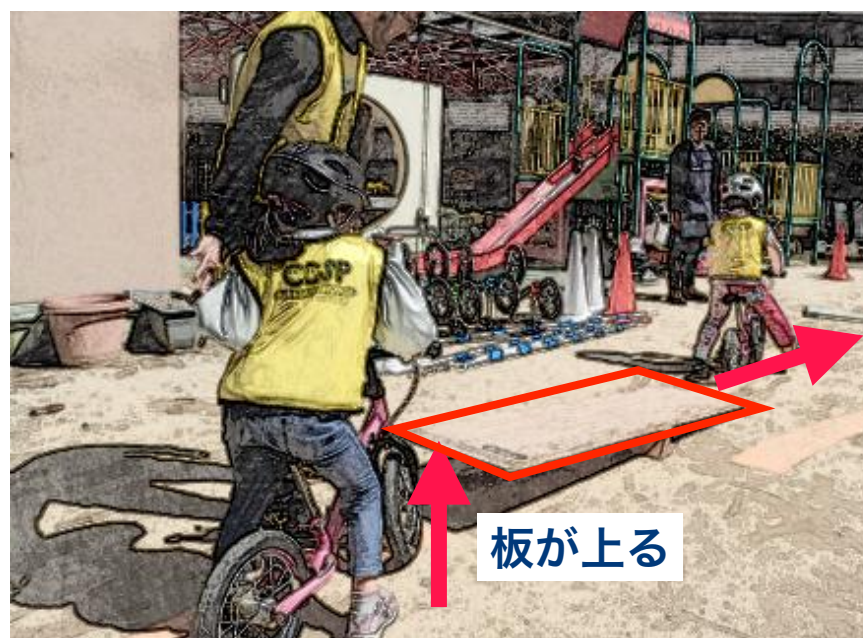
シーソーチャレンジはドキドキ感が高く、達成（成功体験）時の「出来たね」の声掛けはとても重要です。

★ あそび方 ★

- ① シーソーを一人ずつ越えていきます。毎回、板の支点部分がズれていないかを目視確認し、都度修正を加えます。
- ② 子どもの待機位置はシーソー板の上下に影響しない位置に設けます。

★ 用意するもの ★

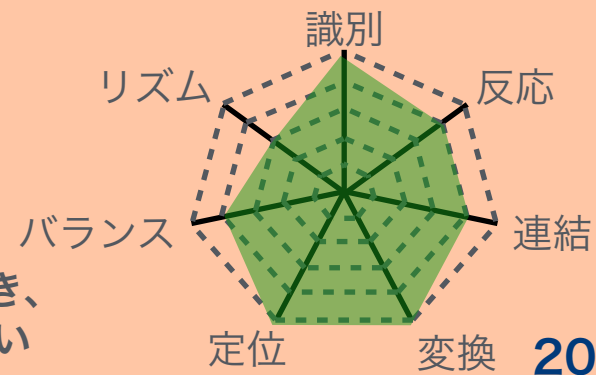
・ 幅広シーソー
（両足が付く）



りんご泥棒ゲーム

遊びの
ねらい

自分のペースでゲームができ、
待ち時間がない為参加しやすい



社会性
自立
助け合い
認知力
判断力

なるほど解説

遊びのバリエーションがいくつも考えられるゲームです。その時に応じて子どものワクワク感や達成感など演出を工夫して楽しめます。

☆ここがポイント

一度に運ぶ個数を自由にすると、子どもの創意工夫が見られます。

★ あそび方 ★

- ① りんごに見立てたカラーボールを複数のバケツに入れて置きます。
- ② ①のバケツと距離をあけた位置に空のバケツを置き、子どもは信号機が青の間にはりんごを空のバケツ側に移動させます。
- ③ 信号機が赤になるとその場で止まります。

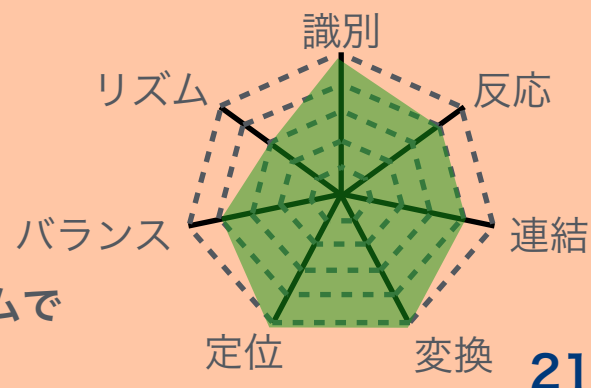
★ 用意するもの ★



洗濯物干し ゲーム

遊びの
ねらい

教室のファイナル的なゲームで
総合的な動きが養われます



社会性
自立
助け合い
認知力
判断力

なるほど解説

このゲームはセットできた個数を競い合うものですが、各人のペースで参加できるメリットがあります。また、子ども同士が交錯、集中する場面があり、総合力が試されるゲームとなります。

☆ここがポイント

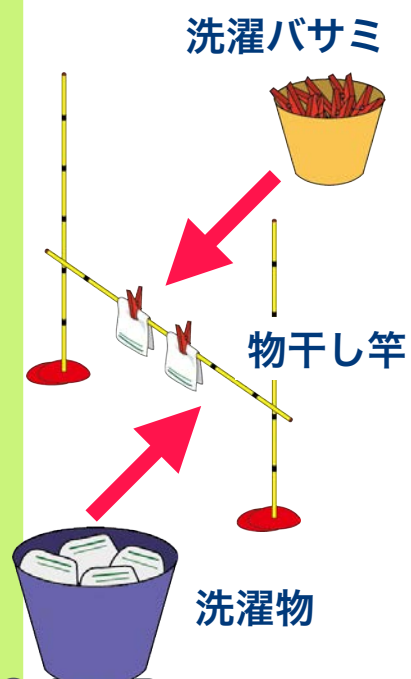
紅白玉入れと同様のチームで数を競うゲームとなり、少なくとも2回戦以上実施することで総合力が高まります。

★ あそび方 ★

- ① 物干し竿を中央に、左右に距離を離して洗濯物と洗濯バサミを配置します。各配置は子どもの習熟度に応じて位置や向きを変えるなど、交錯する度合いを考慮します。
- ② 子どもを2チームに分け、合図に合わせて各自洗濯物と洗濯バサミを取りに往復し、チームの物干し竿に繰り返しセットします。
- ③ 時間内にセットできた個数を競います。

★ 用意するもの ★

・ 物干し竿 ・ 洗濯物 ・ 洗濯バサミ



アクションを「後ろのタイヤ」「右足」「座席」と変えて遊ぶ