

ランニングバイクで心と体が育つ遊び方ハンドブック

# 通びながら学ぶ

# 幼児期から始める子ども自転車教室

# 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合わないための技能や知識 の習得を目指しています。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

# 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。

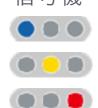
#### ★ ポイント ★

- 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目指しています。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様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。
- 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



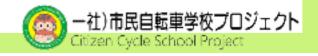
#### ☆ちょっと一言

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) グラス 交通事故統計表データー 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〜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 ★

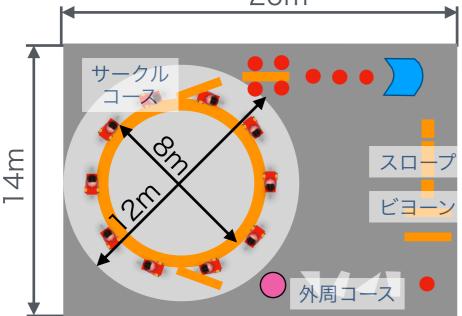
- 子どもの運動量に応じたコース設定が必要です。広すぎると疲れ ・狭すぎると窮屈で走れません。
- ② 例はサークルコース・外周コースの二重に レイアウトして、プログラムに応じた子ど も同士の間隔が取れるようにしています。

#### ★ 用意するもの ★

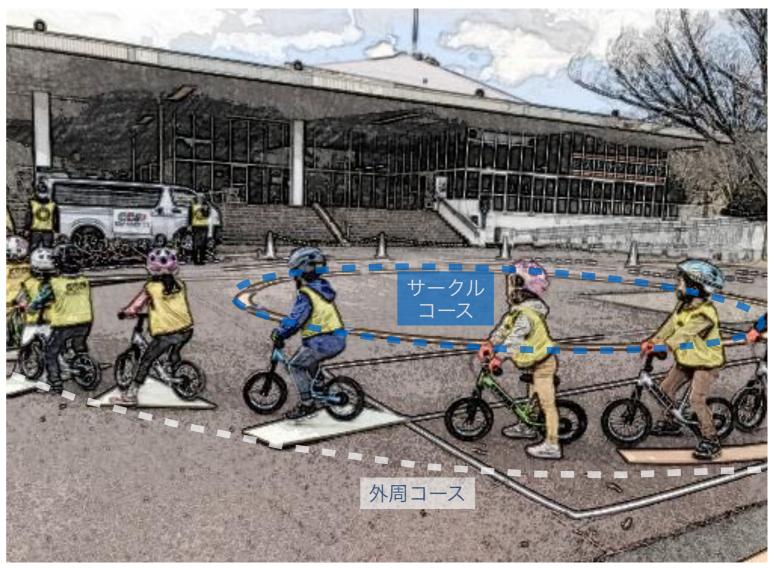
例:5歳児10名前後 を想定したコース



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言う決ま 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事です。

#### ★ ポイント ★

- 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



# 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、手を挙げて意識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 ★

- 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 ★





# フィッティング ヘルメット・名前シール

- # 社会性 なるほど解説
- # 自立
- # 助け合い
- # 認知力
- # 判断力

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「○○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 ★

- 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





# 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かがポイント。サイズ以外に重量差も重要です。最初は扱いやすい軽量な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たて行いますが、 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 ★

- 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



タイヤ 樹脂製 ゴム製



# 自転車教室 運営に役立つコーディネーション能力

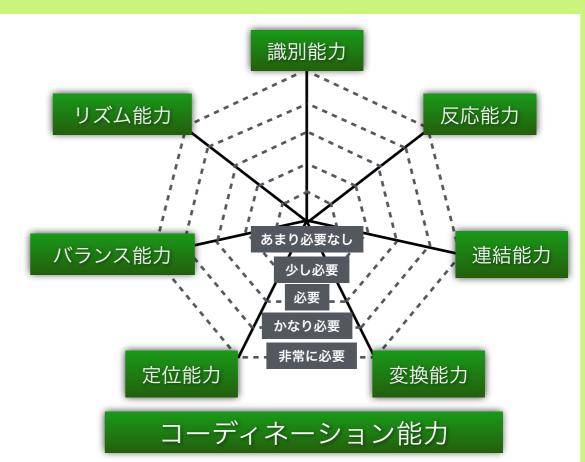
各プログラムには、神経系の発達に深く関わるコーディネーション 能力(7項目)毎の目安をレーダーチャート化しています。教室運用 の際に参考にお使いください。

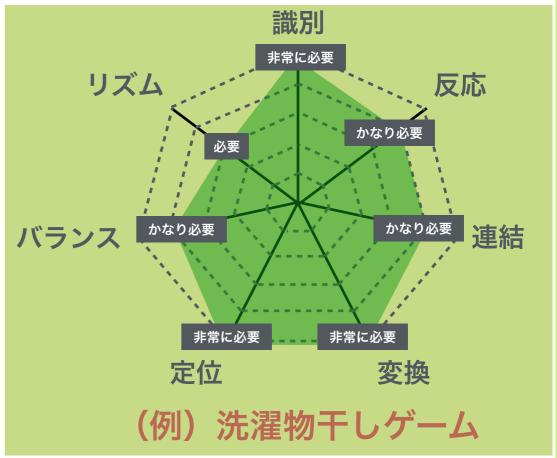
例えば、導入初期はレーダーチャート面積が比較的小さいものから 初め、子どもの習熟度に応じてレーダーチャート面積が広い、総合 力を必要とするプログラムへと移行されることをお勧めいたします。

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	身体の大きさや物との距離感を調整する。
バランス能力	身体の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。

出典: サイクリングッド014 (川崎医療福祉大学 医療技術学部 健康体育学科 西本准教授)







#### 

# 社会性 なるほど解説

# 白寸

#助け合い

#認知力

# 判断力

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 ★

- 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





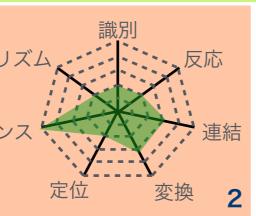
#### ☆ここがポイント

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 • 1(")! 長~くパ~ツ!バランス

遊びの足上げに伴うフラつきから、 ねらい 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。

#### ☆ここがポイント

足上げは子どもの体幹の強さを見ることが できる遊びのひとつです。

#### ★ あそび方 ★

- 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づつ長くして、 倒れない様に工夫します。

#### ★ 用意するもの ★

• 楽器







# シャボン玉 ゲーム

定位

# 社会性 # 自立

#助け合い

#認知力

# 判断力

遊びのシャボン玉を追いかけるのに夢中に ねらいなります。アイスブレイク的遊び。

#### ★ あそび方 ★

- 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 ★

- ・ シャボン玉発牛機 ・シャボン玉用液
- ハエたたき





#### 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。

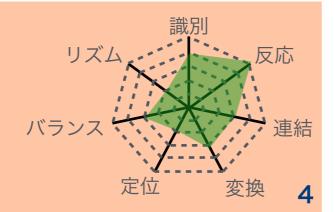
#### ☆ここがポイント

シャボン玉の液体が目に入ると痛いので 注意。室内では床が滑るので不向。



# 1 • 2 • 3 ブレーキ!

遊びのブレーキを使って止まる ねらいことを体感します



# 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 UN.

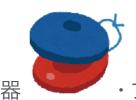
#### ☆ここがポイント

ブレーキ操作は年齢や体格により実効性は異 なりますが、ブレーキの存在と役割を初期の 段階から意識することが重要です。

#### ★ あそび方 ★

- 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123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 ★



ブレーキ付きランニングバイク





# 楽器鳴らしてリング集め

識別 リズム 反応 ベランス 連結 **受け** 定位 変換

# 自立

# 社会性

# 助け合い

# 認知力

# 判断力

遊びの 楽器を鳴らすことやリングを受け ねらい 取ることでバランス感覚を養う

ねらい取ることでバランス感覚を養う

#### ★ あそび方 ★

- 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、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





#### 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。



# リング取り ゲーム

定位

遊びの子ども同士が色探しで協力し助け ねらい 合うなどの積極性も育みます

#### なるほど解説

# 社会性

#助け合い

#認知力

# 判断力

# 自立

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 ★

- サークル内にカラーリングを散りばめます。
- ❷ 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







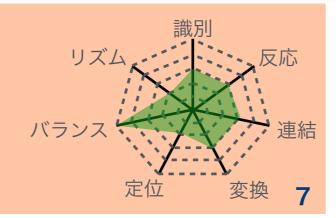
#### ☆ここがポイント

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

遊びのリングを夢中で拾う遊び ねらい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 のままで行うと、とても不安定であり、転け 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。

#### ☆ここがポイント

リングに手の届く範囲にいかにランニングバ イクを寄せて止められるか、近過ぎず遠過ぎ ずの位置感覚を養います。

#### ★ あそび方 ★

- 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 ★



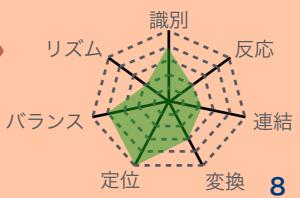






## 同じ色集まれ ゲーム

遊びのボールを夢中で拾う遊び ねらい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。

#### ☆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。

#### ★ あそび方 ★

- 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







# グニャグニャ まっすぐ

識別 リズム 反応 バランス 連結 定位 変換 **Q** 

遊びの サドルにしっかりと座れてい ねらい るかどうかで動きに差が出ます # 助け合い 連結 # **認知力** # 判断力

# 自立

#### # 社会性 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、リズミ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。

#### ☆ここがポイント

目線を足元に向けるのではなく、少し先を 見て進むと、ラインに沿って進める様にな ります。

#### ★ あそび方 ★

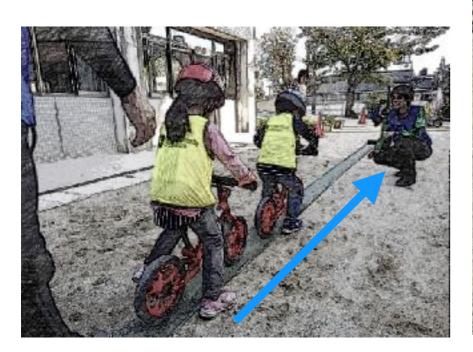
- ポールコーンに沿ってグニャグニャ進みます。
- ② 幅が狭い真っ直ぐなところを脱輪せずに進みます。

#### ★ 用意するもの ★



・ゴムロール

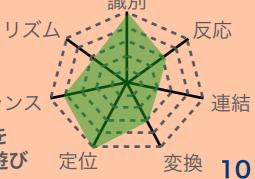






# 信号守って 凸凹チャレンジ

遊びの 信号の色と頭が当たらない位置を ねらい 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。

#### ☆ここがポイント

信号機の色を変えるときは必ず声掛けをして、 信号機の確認を促します。

#### ★ あそび方 ★

- 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 ★

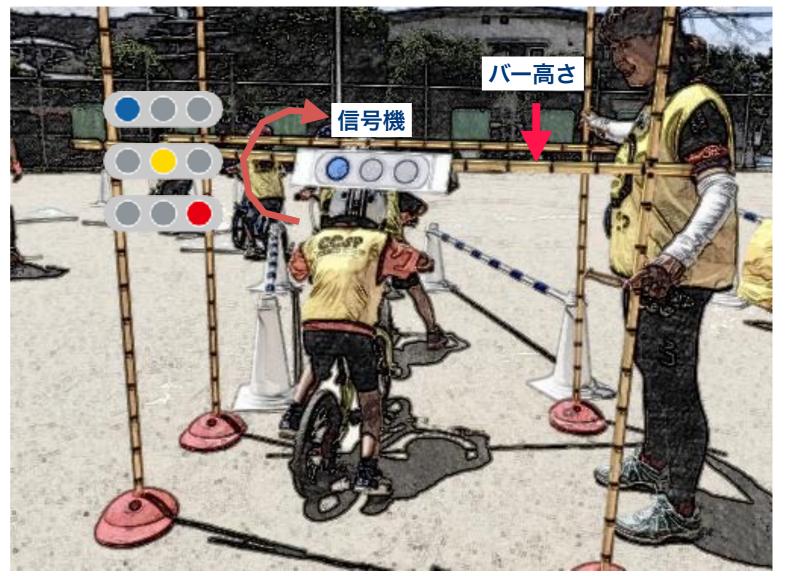
信号機



・ポール

・凸凹板





### ノッシノッシ ビヨーン バランス

遊びの サドルに確実に座り、ハンドルと ねらい の間で体重のかけ方を身に付けます

# 社会性 なるほ

# 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ョーン 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 ★

- 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



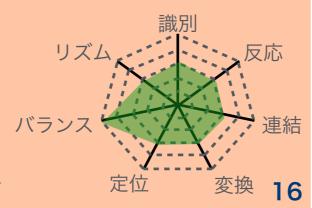






## 坂道下って ビヨーンゲーム

遊びの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。

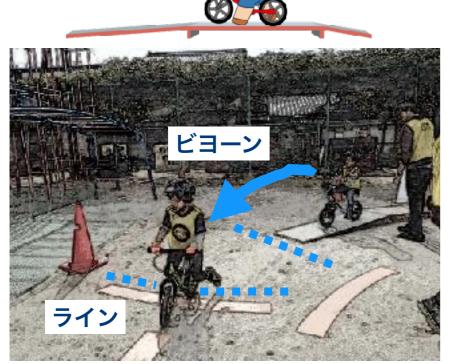
#### ★ あそび方 ★

■ 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 ★

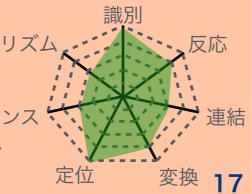
・スロープ





# ボールに ぶつかるなゲーム

遊びのボールにぶつからない様に自分で ねらいスタートのタイミングを決める



# 社会性

# 白寸

# 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、初めにオーバーアク ションをしながら見本で見せます。

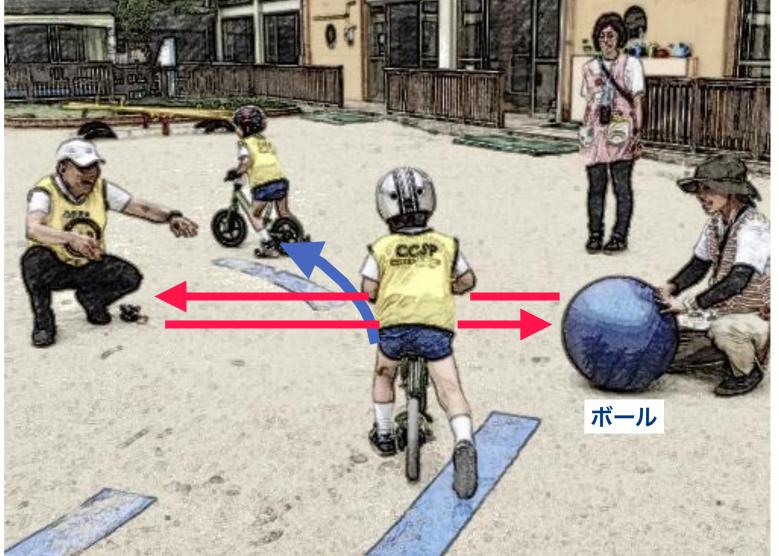
#### ★ あそび方 ★

- 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。



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 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 定位 変換 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 ★

- 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)





## シーソー チャレンジ

反応 定位

遊びの日常経験できない体験をする ねらい 興味と不安から達成感が大きい 変換 19

#### なるほど解説

# 社会性

#助け合い

#認知力

# 判断力

# 自立

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

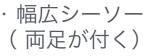
シーソーチャレンジはドキドキ感が高く、 達成(成功体験)時の「出来たね」の声掛 けはとても重要です。

#### ★ あそび方 ★

- シーソーを一人づつ越えていきます。毎回、板 の支点部分がズレ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 ★









# りんご泥棒 ゲーム

識別 リズム バランス 定位 変換 **20** 

# 社会性 # 自立

# 助け合い

# 認知力

# 判断力

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易い

#### ★ あそび方 ★

- 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りんごを空のバケツ側に移動させます。
- ❸ 信号機が赤になるとその場で止まります。

#### ★ 用意するもの ★







・ボール

信号機



#### 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。



# 洗濯物干し ゲーム

定位

# 社会性 # 自立 # 助け合い #認知力 # 判断力

遊びの教室のファイナル的なゲームで ねらい総合的な動きが養われます

#### ★ あそび方 ★

- 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

# 洗濯バサミ 物干し竿



#### 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。



