

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

ダイジェスト版

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。

☆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。

★ポイント★

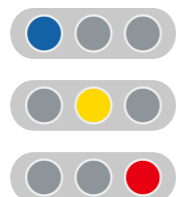
- ① 楽しく遊びながら自転車での公道デビュー時に必要な技能を、ランニングバイクを用いた自転車教室で効果的に習得することを目指しています。大切なのは「遊びながら学ぶ」そして、エモーションを下げないことです。
- ② 教室では自転車に乗れる様になるためだけではなく、プログラムに組み込まれた小さな課題を遊びながら乗り越えることで、達成感や自信を身につけることで自立を促すと共に、他者を思いやるなどの社会性を育む機会となります。
- ③ 遊びの中に交通標識や信号機を取り入れる等して段階的な学びを実践しています。
- ④ 使用するランニングバイクは基本的にブレーキ付きを用いて、走ると同時にブレーキで止ま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

★用意するもの★

・ 交通標識



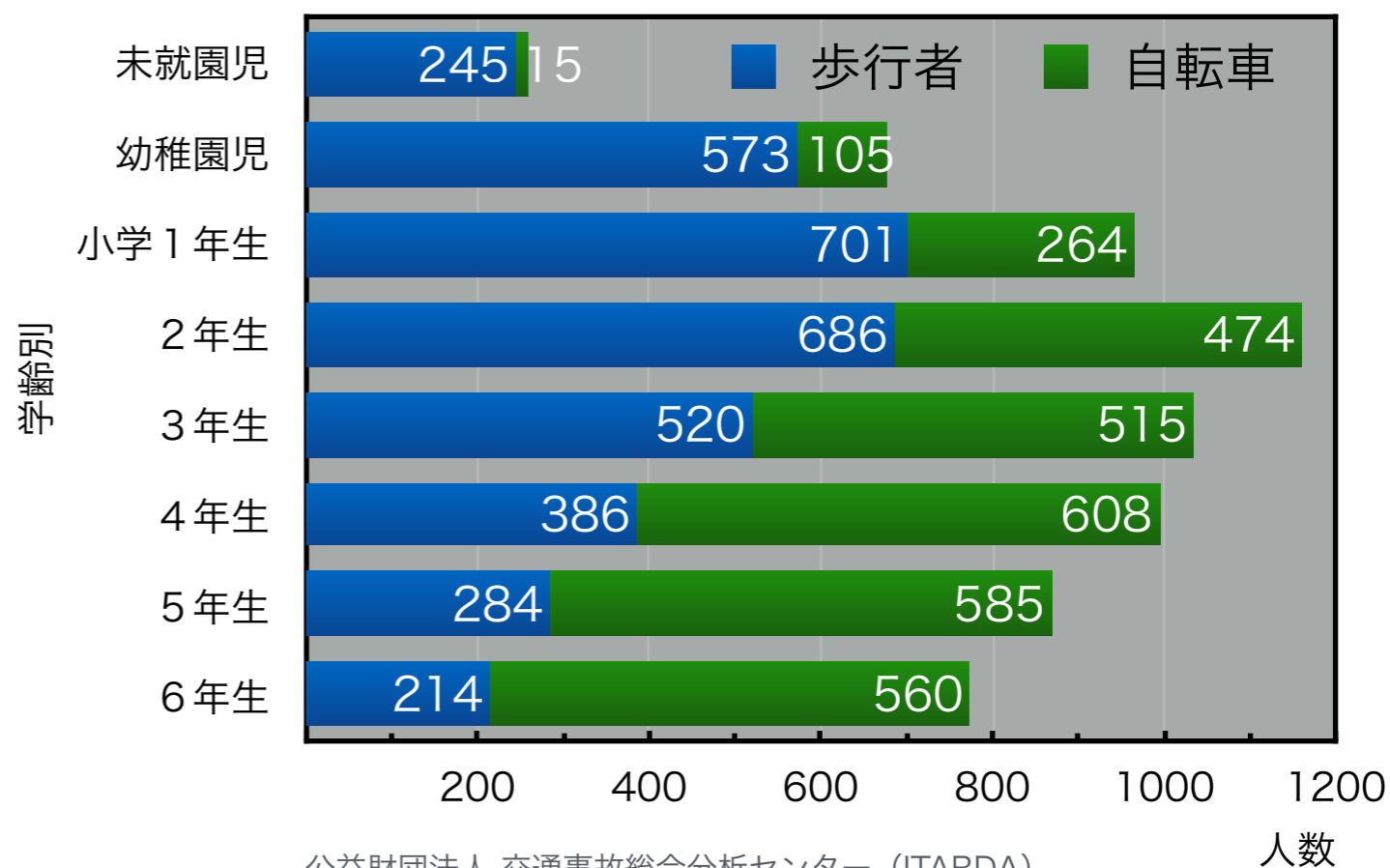
・ 信号機



・ ブレーキ付き
ランニングバイク



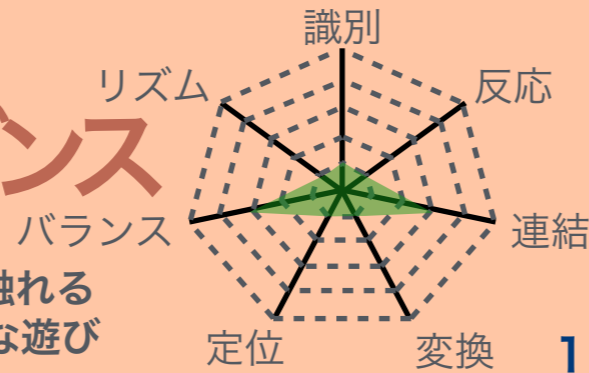
2020年 学齢別 歩行者-自転車 負傷者数



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

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



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

なるほど解説

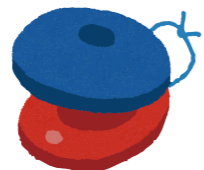
サドルに体重の全てを預けて座れるかが重要。楽器に合わせてバタバタ、片手を上げてバタバタ、両手を上げてお尻フリフリ。スピード上げてもう1セット。笑いを誘う。

★ 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



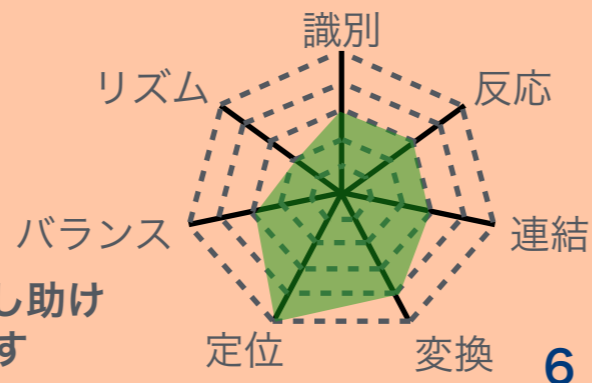
バタバタ・フラダンス

☆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。

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



6

- # 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切です。
(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

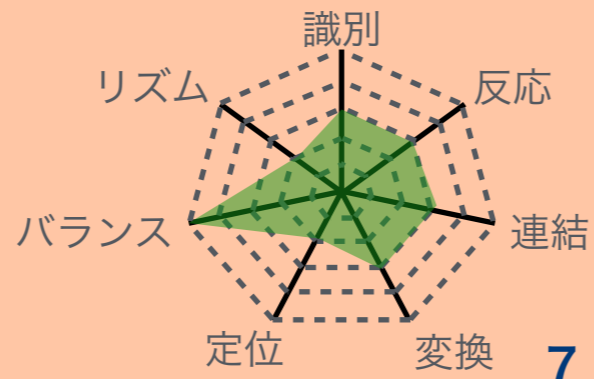


☆ここがポイント

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

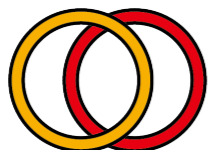
リングに手の届く範囲にいかにかランニングバイクを寄せて止められるか、近過ぎず遠過ぎずの空間認識能力を養います。

★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がる易いゲームです。
- 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

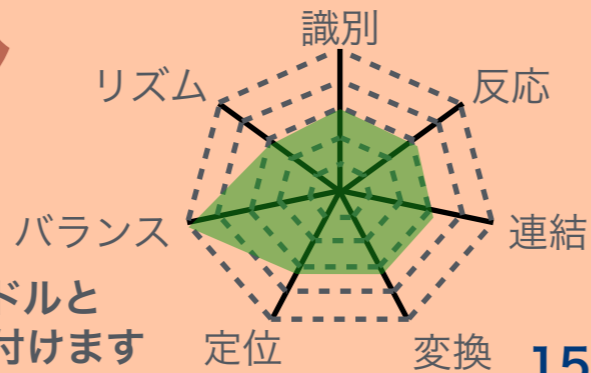


乗車姿勢の状態で行うと効果的

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 ★

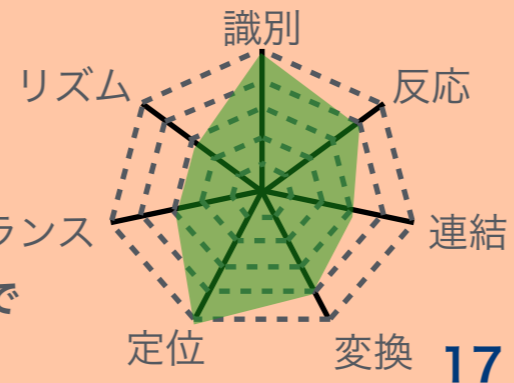
- ① サークルを楽器のリズムに合わせて大股歩きで進みます。
- ② サークル上に設けたライン間では、両足を上げて飛び越えるポーズをとって進みます。
- ③ ラインの間隔を徐々に広げてレベルを上げます。

★ 用意するもの ★

・ 楽器



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

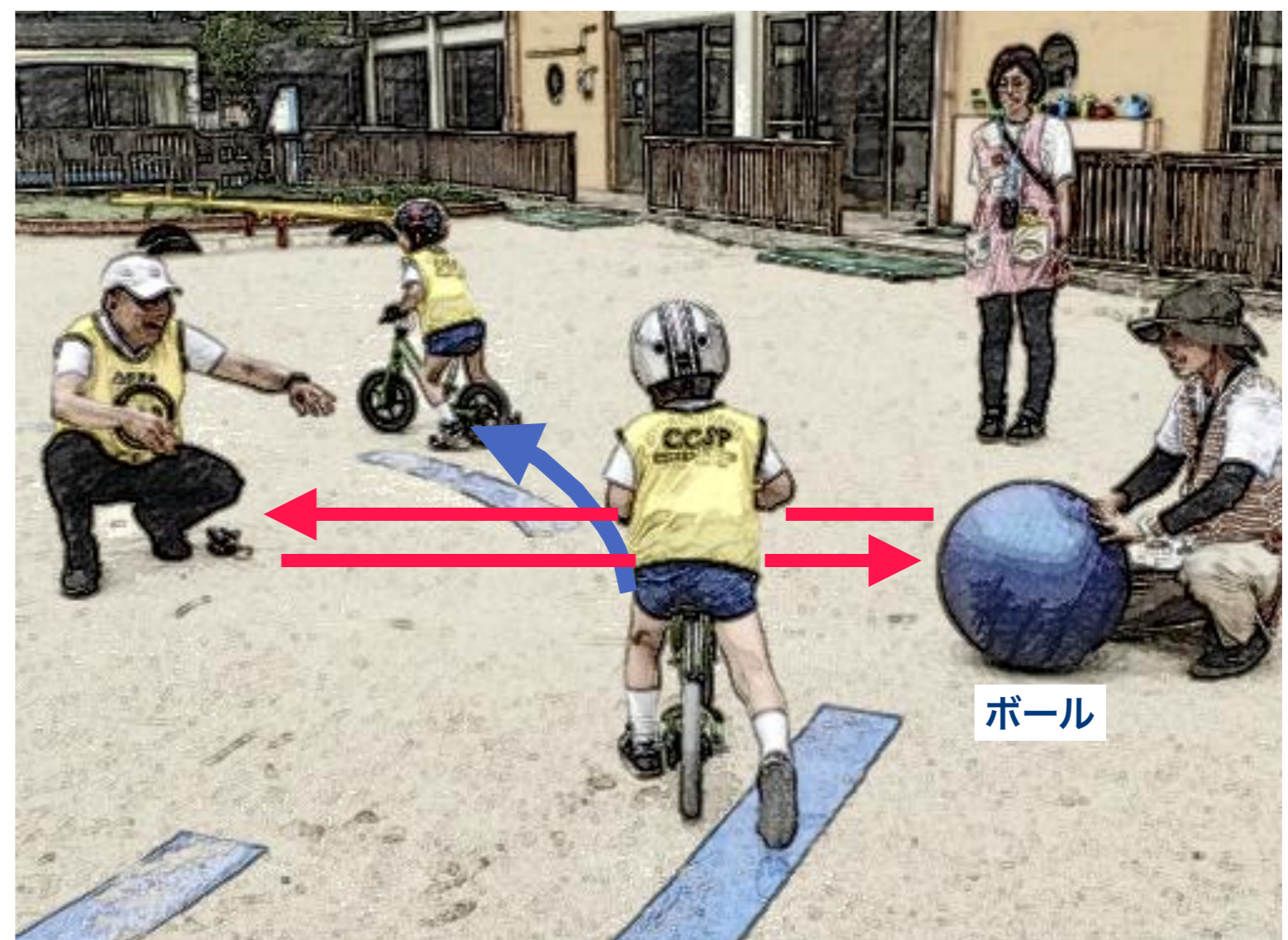
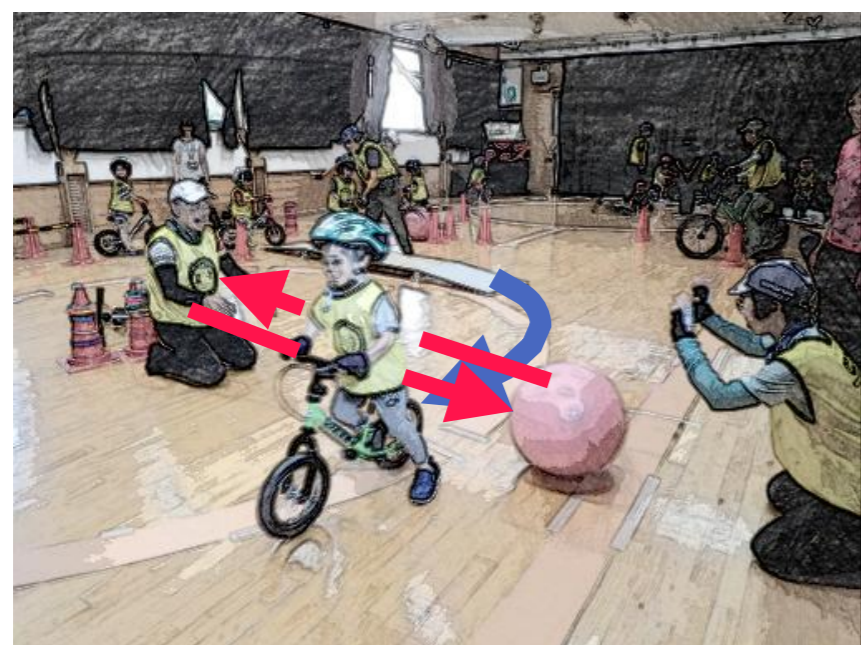
ボールが前を通り過ぎるタイミングで走り出すとうまく通れますが、初めにオーバーアクションをしながら見本で見せます。

★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）



ボール

本資料は、（一社）市民自転車学校プロジェクト（CCSP）が作成している
ハンドブック『遊びながら学ぶ 幼児期から始める 子ども自転車教室』
から抜粋したものです。フルバージョンはWEBから無料でご利用いただけます。

（デンマーク式）自転車ゲームの運用



CCSPホームページ
<https://ccsp.jp/>

- ① 自転車ゲームの応用や組み合わせには、決まりはありません。
子どもの「楽しい」というモチベーションを大切にしてください。
- ② 子どもとのコミュニケーションはポイントを押さえて、スタッフ全員
で共有して下さい。
- ③ 開催時は柔軟な対応と保護者へのメッセージ発信も大切です。
- ④ 全ては「ミッション」であり「作業」となってはいけません。

導入に際しての注意点



遊びながら学ぶ
幼少期から始める
子ども自転車教室
<https://ccsp.jp/handbook/>

- ① 名称について独占使用は行わない。
- ② この事業の意図するところへの理解を遵守する。
- ③ 内容についてバリエーションは自由ですが、指導方法を誤る等、
活動のイメージを甚だしく傷つける行為は行わない。

上記に反した場合、当法人およびデンマーク大使館など日本における
代理人による法的措置が適応される場合があります。



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