

# BICYCLE CLUB

5  
No.349  
2014 May

Thanks  
40<sup>th</sup>  
Anniversary  
徳島出版社

<http://www.bicycleclub.jp>  
バイシクルクラブ

2014年の春夏はコレをまとえ!  
ウェアコレクション  
2014



いまなにが売れているのか? 時代を変える注目製品は?

# 走りが変わる イチオシの 逸品

BC編集部が  
厳選取材!



ワンブランド・インプレ  
**MERIDA**  
REACTO CF TEAM  
SCULTURA CF 905  
RIDE CF 95

平成26年3月20日発行・発売 (毎月20日発行) 第30巻366号 / 平成7年2月16日創刊 徳島出版社



後編

## 第10演目

# 子どもが自転車に乗れるようになる方法

前回、子ども車を扱う“サイクルハウスしぶや”で、ペダルなし→ペダルありにステップアップできる自転車、“へんしんバイク”をゲットした団長安田。今回は実践編。どうやって子どもに自転車の乗り方を教えたらよいかがわかるよ！

PHOTO : Nobuo ISEKI TEXT : Dancho YASUDA

さっそく、公園で練習スタート！  
まずはペダルなしで自転車に跨って、地面を蹴って進む。ストライダーに乗っていたので、慣れたもの！しばらく自由に走り回ったので、ペダルを装着して……さあ、ここからどう教えよう？

さすがに中腰で自転車を支えながら走るのはキツイ。けれども、一緒に頑張るし、僕はええトレーニングやと自分に言い聞かせた。  
ほんまに少しやけど、一人で乗れた時はかなりの感動！  
まだブレーキを上手くかけられないので、公道を走るのは不安やけど、交通ルールを教えて、いつか、おじいちゃん、おばあちゃんの住む愛知県まで、一緒にサイクリングで行けるようになる日を目指して、僕も頑張ろう！！ 疲れましたが、えーもんですしたよー。たまには自分の練習時間を子どもに自転車の練習にしてもえーんちゃいますか！



早く  
上達する！

“へんしんバイク”で練習や！

14,800円(税抜、4月1日以降)。  
シート高37.5cm~46.5cm、全5色(うち2色は公式サイト限定カラー)。  
体重制限30kg



# へんしんバイクのインストラクター・寺澤泰秀さんが教える 30分で自転車に乗れるようになるコツ!

“へんしんバイク”は“遊びながら自然にバランス感覚が養える”し、重量も軽いのので、楽しく安全に自転車に乗れるようになるそうだ。



へんしんバイクの  
インストラクター  
寺澤泰秀さん

1,000人以上の子どもに自転車の乗り方を教えた経験をもつ、へんしんバイク体験イベントの開催予定は公式HPにて!



## STEP 1 まずはペダルレス自転車で遊びながらバランスを養う!

「まずは地面を蹴って自由に走ります。そのあと①右回り&左回りで走る、②S字で走る、③ブレーキを使って止まる、の練習をします(へんしんバイクは子どもの指でも届くようにブレーキレバーの位置を調整できる)。心から一緒に楽しみましょう! そして飽きないように遊具で遊ぶこと、お菓子や水分をとることも大事なポイントです」

### 1 右回り&左回りで走る



### 2 S字(8の字)で走る



### 3 ブレーキをかけて止まる



POINT  
遊具で遊ぶ

POINT  
お菓子休憩をとる



## STEP 2 バイクを支えてあげながら軽くクランクを回す練習

「つい、ハンドルに体重をかけて押してしまいがちですが、これはダメです。ペダルを踏んで進むことを覚えてほしいので、自転車を支えるだけでいい。5踏み、次は10踏み、前を向いて〜と声を掛けながら行いましょう。褒めることも大事です。転んだら大丈夫? と声をかけてあげますが、早く自転車に慣れるため、できるだけ手は貸さないようにします」

POINT  
転んでも手を貸すのは最小限!



### ○ バイクを軽く支えて走る



### × バイクを押しながら走る



## STEP 3 走りながら徐々に手を離していく

「クランクを上手に回せるようになったら、徐々に手を放していきます。場所は路面がコンクリートで、ゆる〜い下りだとベストですね。小さい子どもにとって小さな砂利でもかなりの振動を受けますので、1で行ったブレーキの練習はこのタイミングで役立ちます。大人が手を放しても“止まれる”という安心になりますから。前を向いて〜、1・2・3など、脚を動かすための声掛けも忘れずに!」

POINT  
ゆる〜い下りのコンクリートを選ぶとよい



いっぱい食べよう!

ご褒美は大好きなオムライス♪

たくさん練習をしたあとは、ご褒美を忘れずに! パンカスのオススメはピザやパエリア。リーズナブルで美味しい! Paella & Pizza Dining BACCHUS / 東京都葛飾区お花茶屋1-26-4 羽尾ビル 1F TEL.03-6662-9733 ※メニューは季節によって変わる