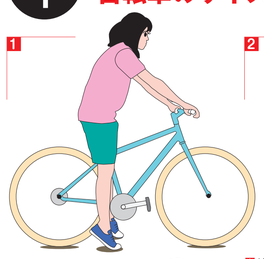
クロスバイク乗り方指導マニュアル

サイズチェック

教程 1

自転車のサイズをチェックしよう



1 サドル（イス）にまたがって両足のつま先がぎりぎり届く。
チェック：ペダルが一番下になった時はひざが軽くまがるくらい。これが保てるかどうか。
悪い例：両足が地面にべったり着いてしまうのはNG。ひざがまがりすぎるのでストレスがかかる。早く疲れる。
悪い例：両足が地面に着かないのもNG。前乗り前降りがマスターできていないと緊急時に危険。またひざがのびすぎるので良くない。
2 両足のつま先がようやくつく（ぎりぎり届く）
3 恐い時は、片足をつくことができる。

教程 1 解説

■ねらい
自転車のサイズチェックの最も簡便な方法がわかること。効率的に指導すること。

■教え方
使用する専門用語
①「サドル」（場合によっては「イス」）
②「ペダル」
③「ハンドル」

使用禁止専門用語
①フレーム
②フレームサイズ
③トップチューブ
④ステム
⑤バー

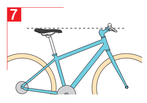
教える手順
〔1〕「サドルにまたがってみましょう。」
（この時、高さ10cm程度の踏み台があると良い）
〔2〕「両足がつきますか？」
〔3〕「背中をまるめて、ちょっとひじがまがるようにしてみましょう。」

背中をまるめ、ひじを少し曲げよう

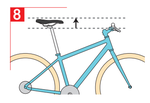
4 上半身、背中をまるめひじが少し曲るように。ひじが曲っていると路面の振動がうまく吸収できるまた上半身の筋力も活用できる。

5 悪い例　上半身がまえかがみすぎる。ハンドルが低すぎる場合も。

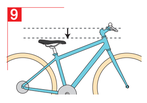
6 悪い例　女性によく見られる。お尻つき出しタイプ腕も伸びきっているので疲れやすい。



7 ハンドルとサドルの高さは、同じくらいの高さに。横から見てチェック。



8 悪い例　サドルが高すぎる。（自転車の大きさが適正ではない）



9 悪い例　サドルが低すぎる。（自転車の大きさが適正ではない）

ちょうど良い大きさは？

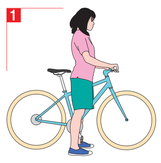
ちょうど良い大きさかどうかは、サドルの前にまたがってみるとわかる。またがった時、股下との間に指2本分の余裕があると良い。（余裕がたくさんある場合は自転車が小さすぎるし、フレームが股下に当ってしまう場合は自転車が大きすぎる。）

スタート・ストップ

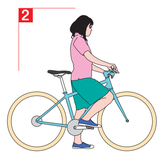
教程 2

スタート・ストップは前乗り・前降り

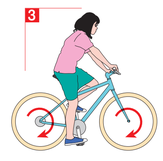
スタート



1 前乗り手順1
まずサドルの前にまたがる。



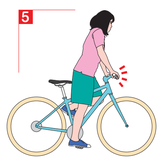
2 前乗り手順2
右ペダルを3時の位置にして足をのせる。左足は地面についたまま。



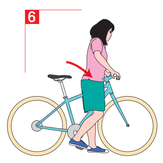
3 前乗り手順3
後方を確認しまず右足でこぎだす。左足をペダルにのせる腰をサドルにおろす。

ストップ

4 前降り手順1
右足を下（6時の位置）に「フラミンゴ」の姿勢。

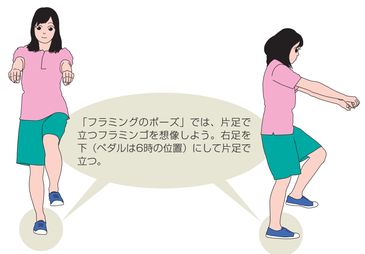


5 前降り手順2
ブレーキレバーをゆっくり数回かけ、十分減速させる。ブレーキをゆっくりかけながら、サドルの前にお尻をずらす。



6 前降り手順3
速度がほぼゼロになったら右足で着地する。

ポイントはフラミンゴのポーズ。くりかえして練習しよう。



ストップ講習時の声かけ手順

“フラミンゴ” → “ブレーキ” → “左”

教程 2 解説

■ねらい
自転車のスタート・ストップが自信をもってできるようになるまで徹底的に指導する。

■教え方
使用する専門用語
①サドル
②ペダル
③フラミンゴ
④ブレーキレバー

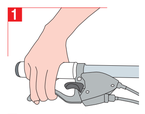
教える手順
1、「スタート」の説明をし、見本をみせる
〔1〕「サドルの前にまたがります。」
〔2〕「右のペダルを3時の位置にします。」
〔3〕「後方確認をします。」
〔4〕「右のペダルに力をいれてこぎ出す。と、同時に左のペダルに足をのせて、サドルに腰をおろします。以上がスタートです。」
2、「フラミンゴ」を説明をし、見本をみせる
〔1〕「次はストップの時に使うポーズです。」
〔2〕「動物園のフラミンゴを思い浮かべてください。」
〔3〕「右足を下にして片立ちします。」
3、「前乗り」の説明をし、見本をみせる
〔1〕「右足を下にしてフラミンゴのポーズをします。」
〔2〕「そのままゆっくりブレーキをかけます。」
〔3〕「サドルの前にお尻をずらします。」
〔4〕「ほとんどとまりそうになったら左足で着地します。」
「以上が前降りです。」

ブレーキ

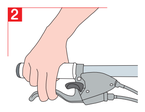
教程 3

ブレーキはやわらかく、ちょんちょんと

ブレーキレバーの握り方



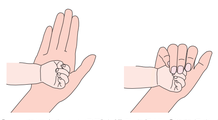
1 スリーフィンガー→
人差指、中指、薬指でレバーを握る。比較的強い力をかけられる。



2 ツーフィンガー→
人差指、中指、でレバーを握る。「ちょんちょん」かける。手の小さな人、力の弱い人向き。

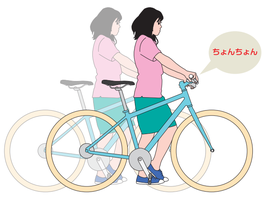
3 ワンフィンガー→
人差指を常にレバーにかけ「ちょんちょん」かける。スピードコントロールがやりやすい。

や “やわらかく”



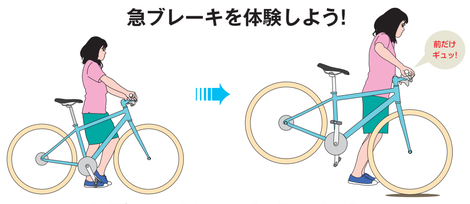
ブレーキは赤ちゃんの手を握るように「やわらかく」じわじわかけるのがコツ。ハンドルは強く握らず、手全体でつつみこむように。

ち “ちょんちょん”

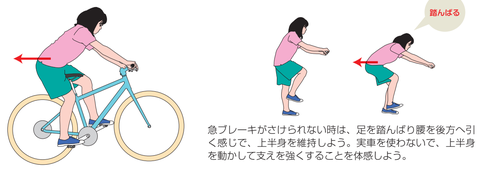


急ブレーキはかけてはいけない。ブレーキをギュッと強く握らない「ちょんちょん」と数回にわけてかけるのがコツ。自転車を押しながらためしてみよう。

急ブレーキを体験しよう!



特に、前ブレーキは急にかけてはいけない。前のめりに転倒する危険がある。自転車を押しながらためしてみよう。前ブレーキを急にかけるとどうなるのか？体感してみよう。



急ブレーキがさけられない時は、足を踏んばり腰を後方へ引く感じで、上半身を維持しよう。実車を使わないで、上半身を動かして支えを強くすることを体感しよう。

教程 3 解説

■ねらい
ブレーキのかけ方の基本として「やわらかく」「ちょんちょん（=スピードコントロール）」が確実になるように指導する。急ブレーキの際に「上半身を支える踏んばり」も指導する。

■教え方
使用する専門用語
①スリーフィンガー
②ツーフィンガー
③ワンフィンガー
④ブレーキ
⑤スピードコントロール

教える手順
1、ブレーキの握り方を説明する
〔1〕「スリーフィンガー、ツーフィンガー、ワンフィンガーの説明「ブレーキの握り方はこうしましょう。」それぞれの特長を説明する。
〔2〕「赤ちゃんの手を握るように、やわらかくじわじわかけてみましょう。」
〔3〕「ちょん、ちょんと数回にわけてかけてください。ぎゅっとかけるのはキケンです。」
〔4〕（自転車を押しながら…）
①「ではちょん、ちょん、とわけてかけてみてください。」
②「次にぎゅっとかけてみてください。」
③「前だけ、ぎゅっぱい、ぎゅっぱとかけてみてください。」
2、急ブレーキ時、特に前ブレーキの急制動時、「上半身を支え踏んばること」を説明する
〔1〕「足を踏んばり腰を引くことが上半身を支えることになります。実際にやってみましょう。」
〔2〕自転車を用いず、模擬的な姿勢をとらせ「足を踏んばり腰を引く」意味を体感させる。
①「右足を半歩前へ。」
②「おひざを少し曲げる。」
③「お尻を後方に引く。（右ひざはまっすぐに伸びる。）」
④「もどる。」
①～④をくりかえして体感する。

シフティング①

教程 4

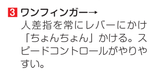
一番まわしやすいギアを選ぼう

シフティングとは？

1

1 小さなバケツと大きなバケツ。同じ量の水を運ぶにはどちらが楽？
2 大きなバケツは一度にたくさん運べる。でも重いので階段を上るのは大変。
3 小さなバケツは何度もわけて運ぶ必要があるけれど、軽いので、階段はラクチンに上れる。

シフティングの基本を「バケツと階段」のイメージで伝えよう。大きなバケツなら一度にたくさん運べるが、長い階段だったらどうだろう。小さなバケツで何回もわけて運ぶのはどうだろう。人それぞれ体力が違うので、一番運びやすいバケツを運ぶのが合理的。シフティングは一番回しやすいギヤを選ぶこと。



そうするとどうなる

4 後ギヤが一番外側の状態は、一番大きなバケツ。レバーの数字なら「8」や「9」
5 後ギアが一番内側の状態は、一番小さなバケツ。レバーの数字なら「1」

シフティングのやり方

右手が後ろを動かす

6 右の親指を押すと軽くなる→後のギアが軽く

7 右の人差し指を押すと重くなる→後ギアが重く

左手が前を動かす

8 左の親指を「ぐうーっ」と押すと重くなる→前のギアが重くなる

9 左の人差し指を押すと軽くなる→前のギアが軽くなる

教程 4 解説 ①

■ねらい①
シフティングの基本（原理のようなもの）を伝え、一番まわしやすいギアを選ぶことの大切さを教える。（効果はその結果だ。）

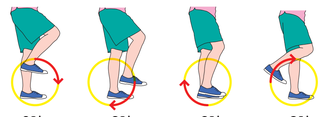
■教え方①
〔1〕「バケツを持って階段を登る時を考えてみてください」「同じ量の水を運ぶ時、大きなバケツと小さなバケツどっちがラクチンですか？」などの問いかけを行い、階段の長さや体力によって人それぞれラクチンな水運びのやり方があることに導びく。
〔2〕「水が軽すぎる（小量すぎる）と何度も階段を往復しないといけないので、よけいに疲れますね？」軽すぎると逆に疲れてしまうことにも触れる。
〔3〕シフティングによりギアを選ぶ。軽い、重いは数字でわかることを伝える。「8や9は一番重くて、1が一番軽くなります。」
〔4〕右手と左手の操作方法をシンプルに指導する。指だけで模擬的に行う。まず右手。「右の親指を押すと…？軽くなりますね。」「右の人差し指を押すと…？重くなります。」
〔5〕時間がない時「左手も同じように使いますが、効果は逆になりますから注意してください。」

シフティング②

教程 4

歩く時と同じペースで踏めるギアがいい

なめらかにまわす

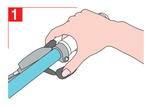


歩く時と同じペースで踏めるようなギアを選んで、できるだけなめらかに足をまわそう。
0時～3時～6時～9時の順で円を描くようにイメージして踏むとわかりやすい。

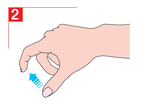
赤信号で止まる時

赤信号で止まる前のコツをマスターしよう。止まる直前に2段階軽くすると、青信号になった時、軽く踏み出せる。序々にスピードを上げながら、一番まわしやすいギアを選ぼう。

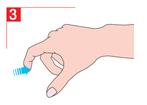
前方に登り坂が見えたら



1 比較的ゆるやかな坂の場合。勾配の様子をみて、右シフト（後ギア操作）を決定した時。

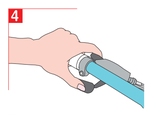


2 勾配と足のきつさにあわせて少しづつ軽くしていく。

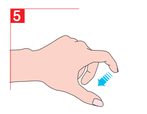


3 坂を登りきったら元のギアにもどしていく

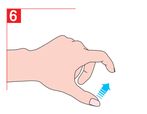
すごく急な登り坂なら？



4 前のギアを変える必要がある時は？



5 踏む力を少し抜きながら、ゆっくり人差し指を押す。



6 元のギアに戻す時、力いっぱい踏み込みながら操作するのはやめよう。（チェーンがはずれたり、変形や摩耗の原因になる）

教程 4 解説 ②

■ねらい②
まわし方は円運動をイメージさせること。赤信号でのコツ、坂を登る時のコツを伝える。

■教え方②
説明時は「実車＋固定可ローラー台」もしくは「実車＋周ばさみスタンド」を使うと便利。

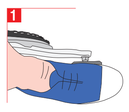
教える手順
〔1〕「0時の位置、3時の位置、6時の位置、9時の位置」を体験させる。
〔2〕「円を描くようになめらかにまわしましょう。」
〔3〕「赤信号の前ですが、後ろギアを2つくらい軽くするようにしましょう。」
〔4〕「上り坂が見えたら…」
〔5〕「坂を登りきったら6ギアを元に戻しましょう。」
〔6〕「左レバーの親指はぎゅーっと奥まで押さないとガチャガチャいってしまいます。」
〔7〕シフティングしていないのに変な音がいくつもする時は壊れる前の自転車の恐れなので、自転車屋さんへすぐ行ってください。

ペダル

教程 5

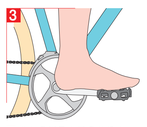
ペダルの踏み方、足ののせ方、コーナーリング

足ののせ方

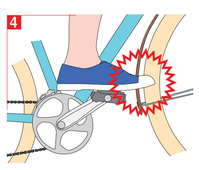


1 ペダルはつま先でこぐようにしましょう。

2 足の親指のつけ根がペダルの中心になるようにするとOKです。



3 横から見るとこうなります。



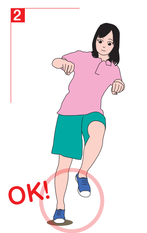
4 ペダルを土踏まずでこぐと、曲る時などつま先とタイヤ（ドロヨケ）が接触して転倒するので大変危険です。

がにまた？

ペダルは「こぐ」というよりも「踏んで持ち上げる」ようにして、なめらかな円運動を意識しましょう。いわば次のペダルを押すための準備をする感覚です。たとえば「がにまた」こぎは危険であるばかりでなく、効率上もおすすめできません。ペダルにはつま先を正しくのせて、なめらかな円運動ができるようにしましょう。

コーナーリング

1 曲る時は自転車が内側に傾きます。それに伴って体も内側に傾きます。



2 曲る時、曲る方向の足は上にするようにしましょう。

3 曲る方向の足が下になると、地面にぶつかったりして危険です。

教程 5 解説

■ねらい
「つま先でこぐ」こと、「曲る時は曲る方向の足を上にする」ことを徹底する。

■教え方
使用する専門用語
①ペダル
②土踏まず

強調したい表現
①「踏んで持ち上げる」ようにこぐ。
②「次のペダルを押すための準備をする」ように。
③「曲る方向へ足は上に」するように。

教える手順
〔1〕「ペダルへ足をのせる時はつま先でこげるようにしましょう。」
〔2〕「これは危険ですからやめてください。」
①土踏まずでこぐ場合
②がにまたでこぐ場合
〔3〕「曲る時もちょっと注意するだけでとても安全になります。」
「曲る時、曲る方向の足は上にするようにしてください。」

走り方

教程 6

楽しい走り方

車道の左側を走ろう

1 首だけひねって後方確認
スタートする時は必ず後方を自分の目で見て、来る他車（車ばかりではない）がないかどうか確認しよう。

2 停止のハンドサイン
停止する時の合図は手を使おう。右手を背中にまわして腰のあたりに置いて後ろの人にわかるように大きく「パア」と手をひろげよう。

3 左折のハンドサイン
やはり手を使って合図しよう。左手を水平にして指を伸ばす。左折時には大型トラックのまきこみにも注意しよう。（※右折の場合は右手で行う）

4 追い越しのハンドサイン
駐車している車を追い越す場合にとても有効で安全なのが追い越しのハンドサイン。右手を少し下げて指で差し示すとわかりやすい。余裕をもってサインを出そう。

5 車のドアに注意
駐車している車の横を通過する時、急にドアが開いてお初めケガをすることがある。ビックリ近づかない。

6 追い越しは余裕をもって
追い越す時は少なくも50～60cmの余裕をとりましょう。

7 歩道の段差
歩道の段差では十分スピードを落しましょう。スピードを落とさないと転倒したり自転車がこわれてしまいます。

8 マンホール
マンホールや溝も十分注意して通行しましょう。特に雨の日や路面が濡れている時はスリップしやすくなるので十分にスピードを落しましょう。

楽しく走るには、車道の左寄を、左側通行することが必要です。歩道の方が安全と思うかもしれませんが、スピードが出やすいライフスタイルバイクでは、かえって危険です。（注）自転車の事故の内80%以上が対四輪車で、歩道と車道の交差する所で多く発生しています。楽しく自転車で走るには歩行者の間を縫って走るより車道の左側を走る方がベターと言えます。ただしそのためには1～8で示したルールや知恵を使いましょう。
また「逆走」、「信号無視」、「とび出し」は絶対にやめましょう。

教程 6 解説

■ねらい
車道、左側走行をよびかける。その時、身を守る知恵としてハンドルサインや走り方のコツを指導する。

■教え方
教える手順
〔1〕後輪固定式トレーナーなどに自転車を固定する。
〔2〕実際に自転車にまたがり後方確認→停止→左折→追い越しのやり方を指導する。
〔3〕車のドア、追い越し時の間隔については自分の経験・エピソードを紹介して伝える。
〔4〕段差やマンホール も同様
〔5〕最後に車道左側走行について説明する。なぜ歩道走行が危険なのかデータを示して指導する。

点検

教程 7

なれると1分間でできちゃうよ

簡単点検でまず安心

点検場所が『あいことば』になっていますので、『あいことば』に従って…

へど　はん　ぶん　さ　び　くい　たい　わ

簡単点検

教程 7 解説

■ねらい
事故防止を第一に開発された簡単点検法「へどはんぶんさびくいたいわ」を確実に指導する。

■教え方
〔1〕最初にインストラクターが見本みせる。
〔2〕次いで各人の自転車を使用して、実際に点検する。
〔3〕〔2〕を最低2回くりかえす。
〔4〕最後に全員で「へどはんぶんさびくいたいわ」と唱和する。

シフティング①

教程 4

一番まわしやすいギアを選ぼう

シフティングとは？

1

1 小さなバケツと大きなバケツ。同じ量の水を運ぶにはどちらが楽？
2 大きなバケツは一度にたくさん運べる。でも重いので階段を上るのは大変。
3 小さなバケツは何度もわけて運ぶ必要があるけれど、軽いので、階段はラクチンに上れる。

シフティングの基本を「バケツと階段」のイメージで伝えよう。大きなバケツなら一度にたくさん運べるが、長い階段だったらどうだろう。小さなバケツで何回もわけて運ぶのはどうだろう。人それぞれ体力が違うので、一番運びやすいバケツを運ぶのが合理的。シフティングは一番回しやすいギヤを選ぶこと。

そうするとどうなる

4 後ギヤが一番外側の状態は、一番大きなバケツ。レバーの数字なら「8」や「9」
5 後ギアが一番内側の状態は、一番小さなバケツ。レバーの数字なら「1」

シフティングのやり方

右手が後ろを動かす

6 右の親指を押すと軽くなる→後のギアが軽く

7 右の人差し指を押すと重くなる→後ギアが重く

左手が前を動かす

8 左の親指を「ぐうーっ」と押すと重くなる→前のギアが重くなる

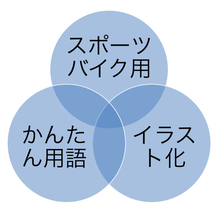
9 左の人差し指を押すと軽くなる→前のギアが軽くなる

教程 4 解説 ①

■ねらい①
シフティングの基本（原理のようなもの）を伝え、一番まわしやすいギアを選ぶことの大切さを教える。（効果はその結果だ。）

■教え方①
〔1〕「バケツを持って階段を登る時を考えてみてください」「同じ量の水を運ぶ時、大きなバケツと小さなバケツどっちがラクチンですか？」などの問いかけを行い、階段の長さや体力によって人それぞれラクチンな水運びのやり方があることに導びく。
〔2〕「水が軽すぎる（小量すぎる）と何度も階段を往復しないといけないので、よけいに疲れますね？」軽すぎると逆に疲れてしまうことにも触れる。
〔3〕シフティングによりギアを選ぶ。軽い、重いは数字でわかることを伝える。「8や9は一番重くて、1が一番軽くなります。」
〔4〕右手と左手の操作方法をシンプルに指導する。指だけで模擬的に行う。まず右手。「右の親指を押すと…？軽くなりますね。」「右の人差し指を押すと…？重くなります。」
〔5〕時間がない時「左手も同じように使いますが、効果は逆になりますから注意してください。」

このマニュアルの特長



カバーしている内容

問い合わせ・連絡先
日本自転車文化協会（ライトウエイプロダクツジャパン（株））
御子柴慶治
keijimko@yahoo.co.jp