

# サイクリングの手引き

## 1 期待される効果

自然・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協調性	リフレッシュ・体力
★	★★			★★★

## 2 対象及び実施時期

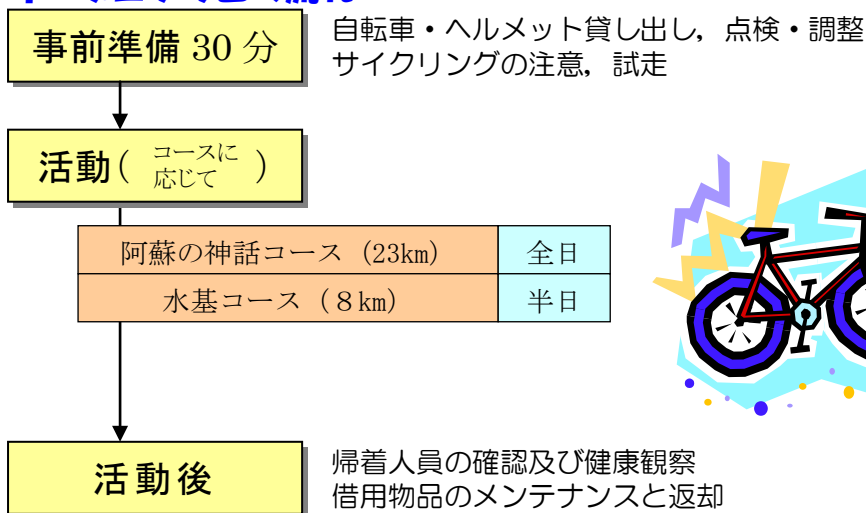
学校団体、自然体験活動団体、企業や子ども会などの団体  
小学校中学年以上（40人程度まで） 通年



## 3 道具・用具



## 4 プログラムの流れ



- ポイント**
- 対象や活動のねらいに合ったコースを選ぶこと。
  - 時間的に余裕のある計画を立てること。
  - 事前の踏査をして、道路の状況を知っておくこと。
  - 交通事故に注意すること。



## 5 準備物

『交流の家』自転車（大人用軽快車 40台、大人用マウンテンバイク 20台、子供用マウンテンバイク 20台）、ヘルメット、サイクリングマップ、無線機 等  
『利用団体』救急用品、笛 等

## 6 安全サイクリング10則

- ①自転車は、体に合わせて調整しよう。
- ②交通ルールは、必ず守ろう。
- ③ヘルメットは、必ず着用しよう。
- ④後方にも注意をはらい、急な進路変更はしないようにしよう。
- ⑤車間距離を十分にとろう。
- ⑥道路での競争はやめよう。
- ⑦疲れないうちに休憩をとろう。
- ⑧荷物はリュックに入れ、常に両手を使えるようにしよう。
- ⑨雨天や下り坂等での急ブレーキはやめよう。
- ⑩協力しながら、楽しい活動にしよう。

### ひとくちMEMO

- 引率者が最低2名必要です。
- 隊列の先頭と最後尾に車両を配置しましょう。
- 小グループに指導者がつき、グループ単位で動くときスムーズに流れます。



# サイクリングMAP

交流の家  
9:30 発

(7 km)

霜宮神社  
10:00~10:30

(7 km)

国造神社  
11:10~12:30

(5 km)

阿蘇神社  
13:00~14:30

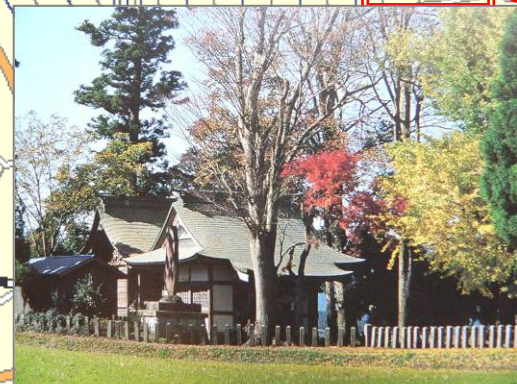
(4 km)

交流の家  
15:00



健甞龍命(タケイワタツノミコト)が阿蘇の湖の立野をけり崩した。そのとき湖に住んでいた全長15kmの大なますが流れ口にひっかかる。その時なますの尻尾が国造神社付近まで達していた。そのなますが祭られているのが、ここ国造神社である。

国造神社は、手野の大杉があり、豊かできれいな水で育ったからこそこれほど大きく育ったといえるであろう。今でも湧き水が湧き、地域は勿論、遠くは県外から水を求めてやってくる人々も多い。



鬼八は、足が速く、疲れを知らない大変な健脚であった。そこで、健甞龍命の放つ矢を拾ってくる役目をしていた。

ある日、健甞龍命が的石にめがけてはなった100本の矢を集めているとき、最後の1本を拾わず足の指に挟んで健甞龍命の方にけり返した。

それを見ていた健甞龍命が腹を立て、鬼八の首をはねた。首は天高く舞い上がっていった。

その年から早霜で作物が実らなくなり、村人は困り果てた。これは鬼八の恨みであると考え、健甞龍命が、鬼八を祭るために火焚神事を行った。その場所が霜宮神社であり、現在も毎年その神事は受け継がれている。

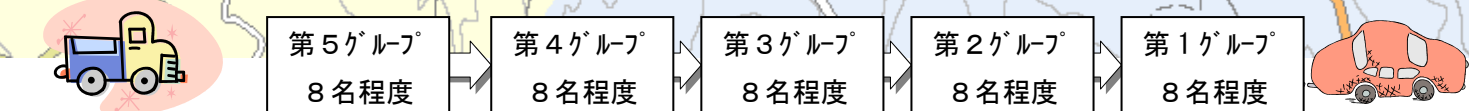


健甞龍命(タケイワタツノミコト)は、阿蘇の創造神ともいわれ、ここ阿蘇神社にまつられている。

また、周辺の仲町通りは『水基めぐり』でも有名な湧水地である。



交流の家



後尾 ( ) 班 ( ) 班 ( ) 班 ( ) 班 ( ) 班 ( ) 班 ( ) 先導 ( )