

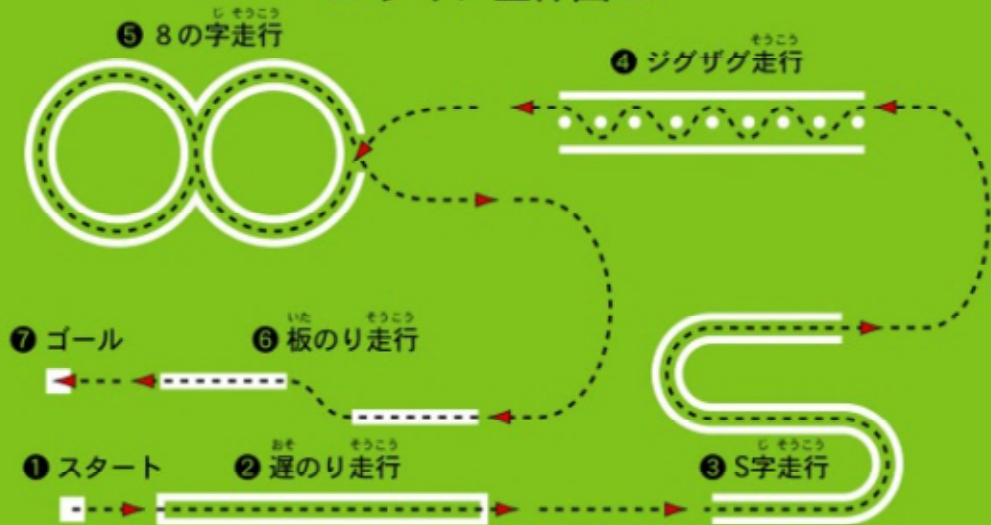
じてんしゃ れんしゅうよう 自転車練習用ラインの使い方 (尾張旭市 矢田川河川緑地)

じてんしゃ じょうず あんぜん うんてん れんしゅう
自転車を上手に安全に運転できるように練習するためのラインです。
しろいラインにそってゆっくりとバランスをとりながらじてんしゃ うんてん
白いラインに沿ってゆっくりとバランスをとりながら自転車を運転します。
ちゅういじこう れんしゅうほうほう よく りよう
注意事項と練習方法をよく読んで利用してください。

※注意事項※

- ① できるだけゆっくりと運転します。
- ② ヘルメットを着用し、ケガをしないよう気を付けてください。
- ③ まわりにいる人たちと場所をゆずり合って練習してください。
- ④ 小さい子どもは、大人といっしょに練習してください。

■ ライン全体図 ■



■ 練習方法 ■

① スタート



スタートの四角から出発します。
長い四角の中をタイヤがはみ出ないように、25秒かけてゆっくりと進みます。

② 遅のり走行



スタートの四角から出発します。
長い四角の中をタイヤがはみ出ないように、25秒かけてゆっくりと進みます。

③ S字走行



内側と外側のラインにタイヤがふれないようSの字に進みます。
できるだけゆっくりと進みます。

④ ジグザグ走行



丸い点をよけるようにジグザグに、両側のラインにタイヤがふれないように進みます。

⑤ 8の字走行



内側と外側のラインにタイヤがふれないように8の字に進みます。
できるだけゆっくりと進みます。

⑥ 板のり走行



1枚目の板(太いライン)から2枚目の板へと、前と後のタイヤがラインからはみ出ないようにできるだけゆっくりと進みます。

⑦ ゴール



ゴールの四角からタイヤがはみ出ないように止まります。
後を確認し、自転車の左側に降ります。