

【自然体験活動】

サイクリング

手取川ジオパークの豊かな自然の中で仲間とともに走る爽快感を味わうことができます

- <活動費> レンタル自転車 1台 200円
- <活動時間> 3～5時間
- <活動コース> ①手取キャニオンロード（道の駅瀬女）
②能美市 セツ滝
- <実施人数> なし（レンタル自転車台数制御）
- <各自が用意するもの> ヘルメット、帽子、自転車、水分、昼食など
パンク修理道具、無線機（必要に応じて）、緊急用車両

<活動の流れ>

- ① コースの説明・注意事項
- ② 自転車の点検
- ③ コース・休憩地点の確認
- ④ 出発
- ⑤ 帰所

<引率者の役割>

- 事前に・・・活動コースの下見、危険個所の確認
青年の家のレンタル自転車を使用する場合は、前日までに自転車を点検）
長袖長ズボンの動きやすい服装（裾がチェーンに絡まらないような服）
履きなれた運動靴で活動することを伝える
- 活動前・・・ブレーキ、タイヤの空気圧、サドルの高さなどの確認
ヘルメットのアゴ紐の確認
- 活動中・・・一定の距離をとり、急な減速を避ける
車止めのポールにぶつからないよう指示する
体調の確認

<その他>

- ・専門員は引率しません。団体での活動となります。
- ・レンタル自転車を使用する場合は、事前に専門員との打ち合わせが必要です。
- ・土砂災害警戒や天候悪化など、活動時間中に支障をきたすことが予想される場合の中止の判断。