

OSCN 第 1 回 指導者走行技術研究会 感想レポート



開催日： 2014年 12月 21日 午前9時～午後2時 (昼食会含む)
 開催場所： 尾張旭市市民プール駐車場
 講師： 柳原康弘 (1989MTB世界チャンプ・OSCN 走行技術顧問)
 参加者： OSCN 理事・顧問 9名 参加
 助成： あいちモリコロ基金

研究会主旨：

OSCN じてんしゃスクール指導者として、論理的・体験的に自転車特性への理解を深めることを目的とし特定の自転車ジャンルに限定せず、安全指導教育を進める上での現実的な内容をテーマとし追求する。今回は、「自転車あたりまえ教室とシティサイクルの特性理解」をテーマとした。



研究会内容：

- 《 自転車あたりまえ教室 》 ・支持基底面とは
 - ・自転車は動かしていないと倒れる・自転車を置くこと
 - ・スタンドの種類・おこす・重心を感じるということ
 - ・どこに重心をおくとバランスが保たれるのか
- 《 シティサイクルでの荷物を乗せた状態での走行体験と特性理解 》
- 《 シティサイクルをはじめ、様々な自転車での重心を意識したバランス走行練習 》

参加スタッフからの感想 (名前省略・箇条書き・順不同)

- ・ ママチャリではハンドル幅がせまく腕の自由度が少ないため腕が棒のように突っ張りやすくスラロームや一本橋でバランスを崩した際リカバリーするのに操作が難しいと実感しました。特に前かごに荷物が乗っている状態だと前輪の巻き込みが強く、あの短いハンドルでは急に回避するのは難しく、一本橋を側溝の段に見立てた場合溝にはまるとノーコン状態になるのを経験できました。
- ・ ママチャリでは、まさにシビアな運転技術の状況における危険回避は危険予測と安全確認が重要であると思います。これが競技用のMTBであれば自転車の性能により危険回避をやり易くなりますが一般的な生活用の自転車はママチャリでありきちんと整備されていないものが多数である現状、危険予測と安全確認が大きな意味を持つと思います。



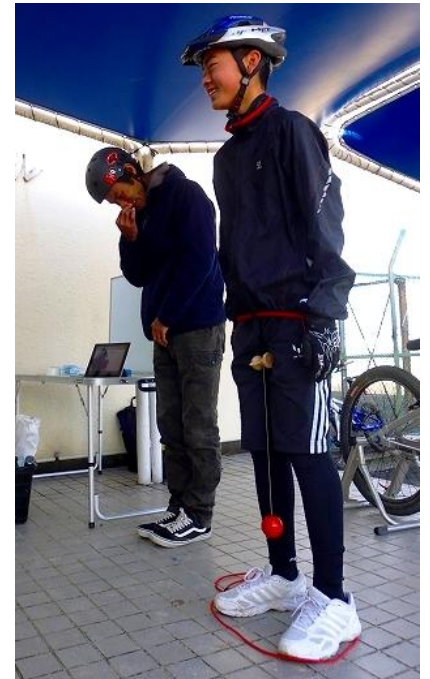
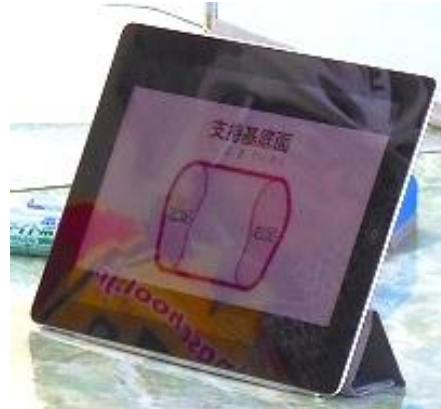
・ 三年前ほど前に他県へ出張時に前かごに子供を乗せたお母さんが狭い歩道の側溝付きで更に逆バンクになっている場所でバランスを崩してしまい転んで子供が頭を打つ瞬間を見たのですが、ここの道路状況は道幅がもともと狭いが国道並みの交通量があり路面状況が悪い歩道しか走行できないものでした。

もし私であればこのような状況でとる選択肢は、①スピードを上げてふらつかないようにする。②難所のみ押してやり過ごす。③低重心かつ高性能な電動自転車に買い替える。

ですが一般の方はこういう選択肢がそもそも無いと思います。何故なら転んで痛い目を見るまで気付かない。そもそも何故ふらつくのか、どうしたらふらつかないのか理屈で知らない。そもそも自分が乗っている自転車がどんな性格のものなのか把握していないと思います。

・ 実技的な部分でスラロームすると自分の自転車がどんな動きをするのか、一本橋でバランスを崩すと制御不能になるという経験を積むことにより「自分を知り相手を知る」事が出来ると思います。

交通とは様々な人と乗り物が交わる場所ですので二輪でも様々な二輪、四輪でも様々な四輪の特性を知ることにより初めておもしろいのある交通社会になると思います。



・ 柳原さんの説明は、とても丁寧でわかりやすかったです。子どもに乗り方を教える際の参考になりました。また機会がありましたら教えていただきたいです。天気には恵まれましたが寒かったですね(笑)もう少しライディングする時間があればより良かったと思います。また来年もOSCN、練習会でお会いできることを楽しみにしています。一年間ありがとうございました。

・ 講習は、とても楽しく大変有意義でした。重心を可視化した講習は、とても新鮮でした。重心は以前の柳原さんの講習を個人的に受けたことがあり、意識するようになってきましたが、実際に支持基底面内に重心があることを見せて頂くと、身体の重心感覚と視覚的なイメージがリンクするような感じがありました。(スタンディングスティルの練習で、けん玉をおなかに付けてやってみたい！と思いました。)自転車の置き方一つでも常に重心を意識するトレーニングになることや、スタンドの違いによる駐輪スペースの違いなど色々参考になりました。目から鱗です！さむかったです、昼食会の豚汁が冷えた体にしみました！とても美味しかったです。有難うございました。



・ 柳原さんの講義と、講義を拝聴した上での、バランス感覚や重心を意識することができる多様なセクションが準備されており、様々な角度から、自転車の特性を理解できたと感じております。交通安全を第一として、学年も自転車乗車歴が様々な子どもたちを指導する上で、スポーツ車というジャンルにとらわれない形で、自転車の基本を考え、体験し、理解しておくことは、とても大切なことだと痛感しました。

・ スクールの際に、子供たちに少しでも軸を意識したお手本が出来るように頑張ります。

自転車スクールでは、子供たちの交通ルールを知ってもらうのは、もちろんですが

子供たちに自転車の特性を感じてもらい、もしもの時に危険回避を出来るように、少しでも手助けになればと常々思っていますので、柳原さんにお話し頂いた正しいペダル位置からの漕ぎだしは、とても大切だと思いました。

子供たちのスタート時のもたつきは、周囲の安全確認が不十分になり、事故につながる可能性があるのでぜひ来年のスクールに取り入れていきたいです。



～ 事務局より研究会の後記 ～

巷には、中高生や社会人の通学用に一般的なシティサイクル・子ども乗せ用ママチャリ・電動自転車・ロード・MTB・ATB・・・と実に様々なタイプの自転車が走行する現代である。それぞれ、本来の用途や目的から車輛特性に違いはあるものの、自転車に乗るといふ運動行為の基礎基本は変わらないということを実感した。

さらに、街中で安全に爽やかに走行することを考えると、どのようなタイプの自転車であれ、スピードをおさえ、周囲の状況や、他の人や車輛の動きをよく考えた利用こそが素敵な走行技術となろう。OSC代表 片山

