

# じてんしゃのりかた こつ (コマはずし)

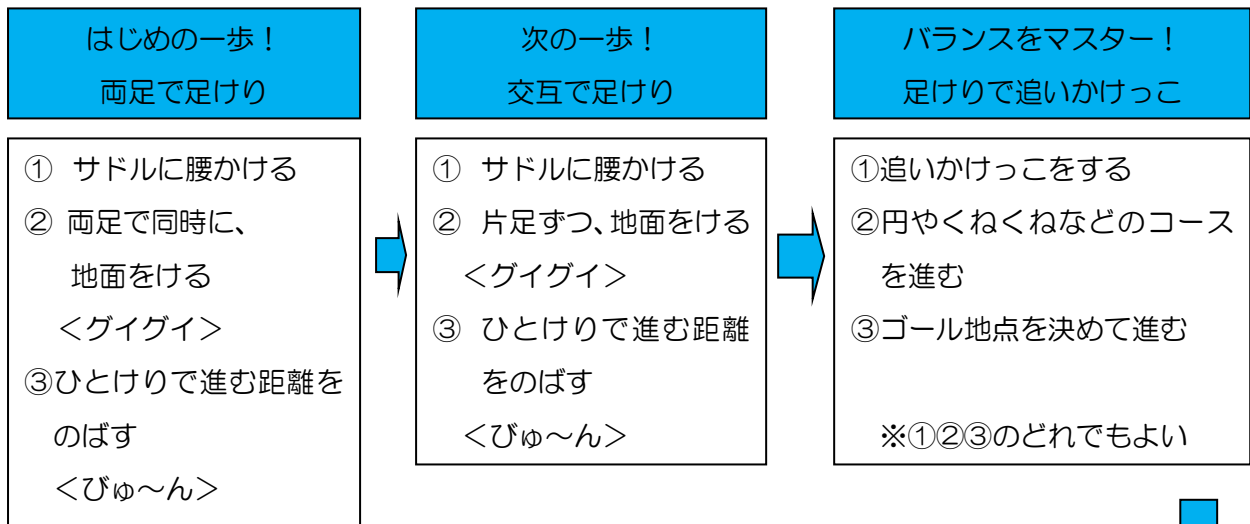


## まずは、準備

とっても大切！ メンタルポイント	転んでも平気！ 服装ポイント	安全第一！ 環境ポイント	準備万端！ 自転車ポイント
①家族で楽しく ②ほめる ③大人も走る・乗る	①ヘルメット ②長袖、長ズボン ③ひざ・ひじの パッドもある と安心	① 固く平らな路面 ② 広い安全な空間 (少し傾斜してい れば、なおよい) ② 極度に暑い日や 寒い日は避ける	①補助輪・補助棒 ペダルをはずす ②サドルは、足裏全体 が路面につく高さ に調節 ③空気圧もチェック



## いよいよ、チャレンジ

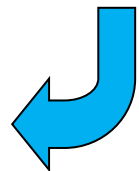


止まるのも大事！  
ブレーキのかけ方

- ①両手でかける
- ②「じわ〜」とかける
- ③足を地面にすらせて  
止まらない  
(ブレーキを使うこと)

足けり<びゅ〜ん>が  
安定したら、ペダルをつけて！

- ①左足を地面につく
- ②右ペダルを、3時の位置に  
もってくる(右足で)
- ③前を向く
- ④右足でペダルを踏み込む  
<ぐ〜ん>
- ⑤どんどん、こぐ！



ここがポイント！ 【 バランスをとれる = 自転車に乗れる 】  
 自転車は、2輪車なので、バランスのとりにくい、ふらつく乗り物です。  
 足けりで、バランスの練習をするのが【乗れる】ようになる一番の近道です。  
 さあ！ 家族で、楽しく、チャレンジ！