

自転車乗り方ステップ練習法

このステップ練習法は東京サイクリング協会(TCA)のリーダー会(昭和58年当時)が中心になり自転車普及の一環として、自転車に乗れない人に対して効率の良い練習法を、統一した指導をするためにまとめたマニュアルです。

この練習法は補助輪を使ったり、人が支えたりする必要がなく、ペダルをはずした自転車にまたがって、バランスをとる練習から始めれば初めての人でも短時間で自転車に乗れるようになります。

現在は [神宮外苑サイクリングセンター](#)、[パレスサイクリング](#) でこの練習法を基本にした『自転車乗り方教室』を開き、指導員(サイクリング・ディレクター、サイクリング・インストラクターの有資格者)が指導しています。それぞれの『自転車乗り方教室』では、受講者の個人差を考慮し、その人に合った指導を行っています。

(以下の練習法は基本を黒文字で記し、青★以下は主に個人差を考慮する点について記しています。)

(ご注意)

ご自分で練習する際には、この練習法を十分に理解して、広い場所でケガや事故のないよう十分安全に注意して行ってください。

特に工具の使用、整備については地元の自転車店で確認してもらうことを推奨します。

また、準備運動やストレッチ等もお忘れなく。

自分で練習する時の参考に

場 所	平坦地 広い場所 障害物が無く人通りの少ないところ 急坂は避けてください。(ゆるい坂を利用すると効率良く練習できる場合もあります。)
自転車	身体に合わせて調節できる自転車(14,16,18,20,22,24インチ) 適切な空気圧に調整した自転車 【注】26インチは初心者にとって取扱いが大変なので避けたほうが良いでしょう。
工 具	サドル、ペダル、ハンドル、等を調節できる工具 モンキーレンチ 150mm、スパナ 13,14mm、アーレンキー 5,6mm ペダルレンチ 15mm(ペダルをはずす時には地元の自転車店に相談することをお勧めします。)

乗り方教室に参加するときのご注意

対象者	小学生以上で、この練習法が理解できる方。 神宮外苑サイクリングセンターでは、5歳以上の児童を対象にした『乗り方教室』を開いています。
服 装	運動に適した服装 運動靴 手袋(マメやケガ防止の必需品です。) 『乗り方教室』ではサンダルはお断りしています。(ケガ防止のため) 手袋は滑り止めのついたものを推奨しています。 ヘルメットはできるだけ持参してください。
費 用	無料

[STEP1](#) [STEP2](#) [STEP3](#) [STEP4, 5](#) [pdf\(1.2MB\)](#) [乗り方指導の経緯](#)

STEP 第1ステップ

1 身体に合った自転車を選び練習開始

練習を始める前に



【自転車の大きさと選び方・調節の仕方】

- スタンドを上げてサドルに座り、両足が地面に十分につき、さらに膝が曲がる程度に調節できるものを選びます。
- ハンドルの高さ: ニギリの部分がサドルより5~10cmほど高くなるように調整します。
- ブレーキ: レバーを引き始めてから、約1/2で効くように調整します。

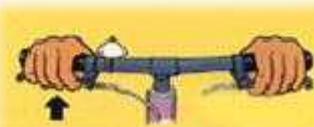


【ブレーキ操作の説明】

- ブレーキをかける順序



①まず最初に左手(後輪)からかけ、



②次に右手(前輪)をかける。

★順序を間違えると転倒することがあるので、注意すること。

- 両ペダルを自転車からはずす。
左右のペダルともペダルの根元をペダルレンチ等でうしろ方向へ回してはずします。
はずれない場合は自転車店ではずしてもらいましょう。



練習スタート



- ①自転車の左側に立ち自転車のハンドルを両手で持って、直進、S字、8の字に押して歩き自転車に慣れるまで、繰り返します。
視線は進行方向を見ること。
- ②自転車はなるべく自分に近づけ、方向を変えるときにはブレーキをかけて、ブレーキ操作の練習をします。



【乗り方教室】では補助輪付き子供の普及などから自転車に慣れている子供が多いため、押して歩く練習を省略しステップ2に移行するケースが多くなっています。

STEP 第2ステップ

2 ペダルをはずした自転車でバランスをとる練習

練習を始める前に

- ブレーキが効くかどうか、もう一度確かめましょう。

練習スタート

- ①ペダルをはずした自転車に左側から乗ります。
左側から乗車することは左側通行・安全上の理由から習慣付けてください。

★サドルの位置・高さの確認をします。

女性の場合には、サドルの先端部を「やや下向き」にしたほうが良い場合があります。



- ②肩の力を抜いて、ハンドルは軽くにぎり、視線は進行方向前方を見ます。

★初心者は、身体に力が入りがちで足元を見る傾向があります。

下を見ているとバランスがとりにくいので注意しましょう。



- ③ブレーキ操作の再確認

この段階では左(後)ブレーキだけの使用でも良いでしょう。



- ④ サドルに座り、両足で同時に地面をけて前進します。

★指導する際にはある程度のスピードが安定しやすく、ブレーキをかければ必ず止り、自分の足で立てることを説明します。

★両足を同時にけるとサドルからお尻が浮いたり、惰力がつかない脚力の弱い人には歩くように両足を交互にけるようアドバイスすると良いでしょう。



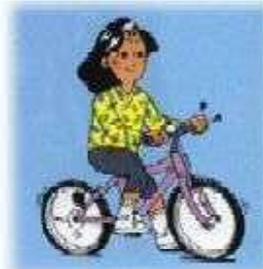
- ⑤ 自転車が止まるまで足をつかないようにして、バランスをとります。

できるだけ長い間、足をつかないようにする練習です。

★ハンドルでバランスをとるコツは、自転車の仕組みに逆らわず倒れそうな方向へ曲げることです。

★初心者は恐怖感から肩に力が入って上体が堅くなり、バランスがうまくとれない場合があります。緊張感をほぐしてやることも必要です。

★指導の際は、上手にできたらほめるよう心がけましょう。



- ⑥止まる時は、ブレーキを使って止まる練習をします。

足をつくときは左足からつくようにしましょう。

★なぜ左か？

自転車は法規上道路の左側端を走らなければなりません。

後方安全確認の点から左からの乗り降り、左足着地の習慣付けを再度説明すると良いでしょう。

【判断】

次のステップに移行できるかどうかの判断は難しく早まると退行してしまう場合があります。指導員同士の意見交換やその練習場の基準作りも必要です。このステップ2のバランス練習が最も重要です。

STEP 3

第3ステップ

3 ペダルをつけた状態でバランスをとる練習

練習を始める前に

- ブレーキ操作の確認をしましょう。

★ ブレーキのかけ方（順序を間違えると転倒することがあるので、注意してください。）

左（後）をかけてから右（前）。このタイミングの習熟をします。

低年齢で握力の弱い初心者ほど本能的に利き手が先になる傾向があります。また、左右を理解できるかどうかの人に教えるには「右はだめ」と教えるのは逆効果で、徹底的に「左」しか使わない指導の方が効果的です。そのため「左か一緒」の説明が簡潔です。

練習スタート



①右ペダルだけを取り付け、右足でひとこぎして前進し、バランスをとる練習をします。自転車が止まるまで、なるべく長くバランスをとるようにしましょう。

★ バランスのくずれ

右足踏み出しにより右にハンドルが取られる場合は、右足を下げてペダルに乗せたまま、左足で地面をけてバランスをとるよう指導すると良いでしょう。

★ 右ペダルの取付け

ペダル軸にRの刻印のあるものを、手で2～3山前方向に回した後、ペダルレンチ等でしっかりと固定します。

②左ペダルを取付け、右足でこぎ出したら、左足をペダルに乗せる練習をします。足元を見ないでスムーズに足がペダルにのるように練習します。

★ 左ペダルの取付け

ペダル軸にLの刻印のあるものを、手で2～3山前方向に回した後ペダルレンチでしっかりと固定します。



③ペダルに両足がのったら、両足でこぐ練習をします。

★ 当初は指導員が付添い安全を保つ必要があります。

④止まる時はブレーキをかけて、止まる瞬間で左足をつけます。

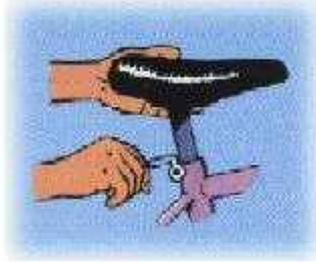
状況によっては片足こぎの手順をとらず両ペダルを同時に取り付ける場合があります。このステップ3は受講者の年齢が高くなるほど重要です。

STEP 4

第4ステップ

安定したペダリングをする練習

- スタンドを立てた状態で両足こぎの練習をします。
- サドルに座り、両足のつま先が地面につく程度にサドルの高さを調節します。



★足の正しい位置を教えます。(図①)

足はフレームと平行にし、足の親指の付け根がペダルの中心軸に来ようになっているかを確認します。

★前ステップ3では足の正しい位置を厳しく指摘しないほうがよいでしょう。バランスをとることに集中し、慣れきたら正しい位置がこぎやすく疲れにくいことを教えます。



【美しい姿勢】

ペダリングが安定しないと自分でこぐことで、バランスを崩してしまいます。サドルを高くして正しいペダリングで足を伸ばした美しい姿で自転車に乗るようにしましょう。

STEP 5

第5ステップ

ハンドル操作

【スラロームの練習】

- ①ラインなどの目印をゆるやかに地面につけます。このとき、ラインはゆるやかにしましょう。
- ②曲がるときは視線を曲がる方向に向けます。

【障害物をよける練習】

- ①ハンドル操作でよける練習をしましょう。
- ②次に体重移動で曲がる練習をしましょう。

【ポイント】

自転車はハンドルで曲げるというよりも、体重移動や身体を傾けることによって曲がるができます。

- 右曲がり=右へ身体を傾ける
- 左曲がり=左へ身体を傾ける

コツは曲がりたい方向へ身体を倒す(傾ける)ことです。

