京都美山からやってきた、日本でいちばん楽しい自転車教室

ウィーラースクール

ウィーラースクール in 美山
参加者ガイド

スクールに申し込む前に、必ずご一読ください。

このたびは ウィーラースクール in 美山に、ご登録いただき
ありがとうございます。参加されるにあたり下記内容を
必ずご一読の上ご確認ください。

INDEX

はじめに〜ウィーラースクールで学ぶこと
スクールへの申し込み方法
スクールの大まかな流れ
参加費・保険について
服装など装備について
大人のサイクリング教室について
宿泊について
クラブ員および、ボランティアスタッフの募集のご案内
個人情報について・誓約書

美山サイクリングクラブ
協力：ウィーラースクールジャパン、美山自転車の聖地プロジェクト

はじめに ～ ウィーラースクールで学ぶこと

美山サイクリングクラブは 2010 年に発足、2011 年 3 月から年間約 10 回に及ぶ定期的なスクールを開催、誰でも気軽にスポーツサイクルにふれられるよう、そしてなにより美山町の豊かな自然を感じながら自転車を楽しめる環境を整備すること目的として活動しています。

そのためにも自転車の知識や交通ルールやマナー、正しい乗り方のための技術を学ぶことが大切であり、これが結果的にサイクリストの重大事故を未然に防ぐことになると考えています。美山サイクリングクラブではウィーラースクール（※）のメソッドを使用し、子どもから大人まで、楽しく自転車の安全乗り方を学ぶことのできるスクールを開催し、一人でも多くの方に、自転車に乗る楽しみを感じていただきたいと考えています。

※ ウィーラースクールとは、ベルギーの教科書をベースにした自転車教室。
ウィーラースクールジャパンは、「ひとりでも多くの子どもに、自転車に乗る楽しみを。」をスローガンに、全国で子ども向け自転車スクールを運営、開催している『自転車愛好家たち』による有志のグループです。

参照サイト　http://cyclingschool.jp/

スクールへの申込み方法

すでに基本登録をすまされた方には、このガイドをお読みいただく流れになっています。

下記リンクのフォームから、参加したい回のスクールを、個別にお申し込みください。ご兄弟等、複数人数で参加される場合は、お手数ですがそれぞれ申し込んでいただくことになります。

スクールの直前にメールにて最終情報をお送りいたします。

各スクール申し込みフォーム URL
http://cyclingschool.jp/form_school/entry.html

スクールの大まかな流れ

時　間：午前 9:00～正午（約 3 時間）
集合場所：各回ごとに場所が変わる可能性があります。（基本、美山町内です）
お申込みいただいた回の直前に、事務局から集合場所等の詳細についてメールでお知らせします。

＜タイムスケジュール＞

8 時 30 分　受付開始
事前に申し込まれたリストに従い受付をしていただきます。
レンタルサイクルの方は自転車をフィッティングしていただきます。

9 時 00 分～正午
あいさつ（ミーティング）
準備運動
各種カリキュラム・トレーニング（サイクリングなども含む）
まとめ（ミーティング）
解散

＜カリキュラムについて＞

カリキュラムの内容はカリキュラムは年齢や習熟度、目的によって異なりますが一本橋、スラローム等の運転技術取得のための練習自転車を使ったあそび（ゆっくり競争、ミニタイムトライアルなどなど）サイクリング、自転車レース参加を目的としたトレーニングなどがあります。
普段のスクールとは別に長距離走経験者を対象としたロングライドも企画していきます。

＜雨天の場合＞

暴風雨などの荒天の場合を除き、原則スクールは開催します。(※)
雨天時には屋内でメカニック講習、インドアトレーニング体験などや自転車に関する各種プログラムを行います。

雨天中止の判断は、当日朝 6 時半の段階で決定します。
開催の可否に関しての連絡は、090 ー 5248 ー 0055（事務局）まで

＜イベント＞

サイクリングのほか川遊びや年末の餅つき大会など、楽しい遊びのプログラムも多数行う予定です。
他に関連プログラムとして米作り体験プログラム**「美山銀輪米をつくろう」**も計画しています。

服装などの装備について

＜服装など＞

ぶかぶかしていない、なるべく動きやすい服装をしていただくようお願いします。
自転車は運動量が多く汗をたくさんかきます。T シャツなどは木綿のものより速乾性の高いものをお勧めします。
ズボンは長ズボンの場合裾がギアに挟まったり汚れたりすることがあります。
裾がしまったジャージ等を着用するか、バンドで裾を縛るなどしてください。
靴下は着用のこと。
サンダル、草履等での参加は禁止します。
紐靴の場合靴紐がチェーンに絡まらないようにしっかり結んで下さい。
タオル、着替えなども必要に応じてご用意ください。

＜ヘルメット・グローブ＞

ヘルメットとグローブは必ずご持参ください。
ウィーラースクールジャパン（以下、WSJ）からレンタル（無料）もできます。
事前に申し込みください。**※レンタルは先着順とさせていただきます。**

＜自転車＞

しっかり整備された自転車でご参加ください。
※整備不良などによる事故の責任は負いかねます。
自車を持ってくる場合、スペアチューブ等を準備しておくことをお勧めします（子供のスポーツ車の場合、特殊なサイズのチューブを利用していることがあるため。）
WSJ 所有の自転車をレンタル（無料）することも可能ですが、サイズや数に限りがあります。事前にお申し込みください。**※レンタルは先着順とさせていただきます。**

レンタル車を破損した場合、修理などの実費をいただくこともあります。ご注意ください。

＜補給＞

水分補給用の水やお茶、簡単な補給食となるものをご持参ください。

参加費・保険について

参加には傷害保険が必須です。
保険料は年間、各回ごとの参加費に含まれています。

＜参加費 - 子ども＞
（保険料含む）
通年参加 ： 1,000 円

1 回のみの保険の補償 ： 死亡・後遺障害 最高 500 万円
入院 2,000 円／日、通院 1,000 円／日

京都府内で自転車で走行する方、全てに、個人での自転車保険の加入が義務付けられています。
スクールでの保険以外に、各自、自転車保険等の加入をお願いします。

宿泊について

町外の方で、スクール前後に宿泊をご希望の方にはご案内いたしますので、お気軽にお申し出ください。

クラブ員および、ボランティアスタッフの募集のご案内

ウィーラースクール in 美山では、カリキュラムの指導、サイクリングの伴走等にご協力いただけるスタッフを随時募集しています。

スタッフは美山サイクリングクラブスタッフとなり、当日のスクールを含む、クラブの運営に関わっていただくことになります。フェイスブックや ZOOM 等を利用して随時ミーティングをおこないますので、美山に在住していない方でも参加可能です。
クラブの運営にご興味がある方はぜひともスタッフにご相談下さい。
また、伴走など、当日お手伝いいただけるボランティアも随時募集しております。
当日受付時にお申し付け下さい。

個人情報について

登録していただいた個人情報は、スクールの運営にのみ使用しそれ以外には流用しません。
また、スクール中、その様子を写真や映像で記録することがあります。それらはスクールのカリキュラムや広報などの広告物に使用する場合があります。
予めご了承ください。

お申し込みされた方は下記の内容に同意されたものと見なします。

誓　約　書

私は今スクールに参加するにあたり、自分自身の健康管理に細心の注意を払い、講師等の指導に従い、万一の事故、疾病に際しては主催者に対しその責任を問わず、自己の責任において処理することを誓います。

スクールへの問い合わせ

ウィーラースクールジャパン　wsj-info@cyclingschool.jp
緊急連絡先　090-5248 ー 0055（事務局）