

絹代 16

夏休み、自転車で遊びたい
お子さんのために、今回のテーマは「はじめての自転車」です。

小さな子どもにとって、車輪の上でバランスを取るのとペダルをこぐのを同時に行うのは難しいもの。そのため、ペダルのない自転車型遊具が近年広まっています。キックバイクなどと呼ばれるこれら遊具は比較的安価で軽量に作られ、2~4歳で乗り始めことが多いようです。

ハンドルやサドルの高さを合わせたら、まずはハンドル

を持ち、フレームをまといで歩く練習から。なじんできたら、だんだんサドルに座るよう促し、パパ、ママが前に出て声を掛けながら、少し速足にさせたり、大股で歩くよう誘導します。追いかけっこなどのゲーム性を入れたり、うまくできたら褒めてあげた

バイクに体重をゆだね、すい

1つと足を離しながら乗れる

ようになり、ジグザク走行もできるようになつたら、キッ

クバイクはマスターです。

ここから自転車に移行するには、ペダルを回すことと、ブレーキをかけることを習得する必要があります。まずはブレーキレバーを引いての減速や停止の練習をしてください。次に、大人が後ろから軽く抱え、手を添えて一緒に進みながらペダルをこぐ練習。慣れた片方のハンドルとサドルの後ろを軽く支え、子どものペダルをこぐ力を優先しながらサポートし、1人でこなげるように練習します。

大人が支え 自転車デビュー

子どもの手でブレーキレバーを引けるかどうか購入時に必ず確認を



お薦め自転車の一例

自転車選びの一例として、安全面の配慮や快適な走行性能などお薦めできる要素を持つ特徴的な自転車をご紹介します。

「へんしんバイク」(ビタミン i ファクトリー) キックバイクとして乗り、慣れてきたら、駆動部とペダルを付け、自転車としても使えます。12才、7.5kg。キックバイクの状態でもブレーキがつき、重量が5.3kgと重めなため、自転車への移行がスムーズ。ゴムタイヤ。14800円(税別)。

レバナ(ブリヂストンサイクル)
アルミ製フレームに、変速や装飾を省き、7.9kgと軽量。身長106~121cm程度の子どもでも快適に走行できるデビュースポーツバイク。18才。幅調整可能な子ども用ブレーキも付いていて安心。37000円(税別)。



ペダルが付いていない状態の「へんしんバイク」

には、ペダルを回すことと、ブレーキをかけることを習得する必要があります。まずはブレーキレバーを引いての減速や停止の練習をしてください。次に、大人が後ろから軽く抱え、手を添えて一緒に進みながらペダルをこぐ練習。慣れた片方のハンドルとサドルの後ろを軽く支え、子どものペダルをこぐ力を優先しながらサポートし、1人でこなげるように練習します。



や値段で選びがちですが、中身を見て判断しましょう。子どもは体重が軽くて手も小さく、脚力や握力も弱いため、実際にまたがり、サイズが合っているかどうか、操作できるかなどを確認してください。重量にも差があり、キックバイクは3~8kg程度、子ども用自転車は12~18kg程度です。軽量だと持ち運びに便利ですが、キックバイクはある程度重い方が、重量のある自転車への移行が楽になります。

幼児~低学年ごろまでは特に、転倒時にケガするような突起や危険なパーツはないか、ブレーキが子どもの手で確実に操作できるか、サイズは合っているかなどをしっかりと判断する必要があります。ヘルメットやライト、ベルなどの安全装備や注油といったメンテナンスにも気を配ってくださいね。

(サイクルライフナビゲーター)

〈第4回曜日に掲載〉

注目

人気のキックバイク、事故も発生

スピードより安全第一で

2歳から乗れるキックバイクの人気が高まると同時に事故も多発しています。今年、3輪のキックバイクに乗った2歳児が左折車と激突し死亡する事故も起きました。そもそもキックバイクはペダルやチェーンのない遊具で、公道を走ることは許されていません。ブレーキのないものが多々、ペダルもこげない幼児が緊急時に足で急停止すること、幼児でも大人が追いつけない速度を出してしまうのです。

「へんしんバイク」を使った「30分で乗れる自転車教室」。子どもがペダルをこぐのに慣れるのに慣れ、大人が支えを軽くしていきます

間にとどめ、スピードの出る下り坂の走行は控えます。移動時は押し歩きするように指導し、斜め前を歩き、速度をコントロールしましょう。万が一、人やものにけがをさせたり壊したりしても、自転車保険は適用されません。

子どもたちが自転車デビューするときは、安全な乗り方も身に付けてほしいものです。速く走ることより、安全に走り、確実に止まることや、他者に配慮しながら乗ることを伝えていきたいです。

ぐんぐん走る子には、グリップの良いゴムタイヤが適していることも判断要素となります。ただ、自分の体重よりも重いような自転車は、取り扱いが難しいようです。

小学校入学後は身長や身体の発達、用途に合わせ、車輪の大きさなどを目安に自転車を選びます。最近は小さな子でも安全快適に走れるように設計された「デビュースポーツバイク」も出でおり、子ども用でも「走るための自転車」の選択肢が増えています。

幼児~低学年ごろまでは特に、転倒時にケガするような突起や危険なパーツはないか、ブレーキが子どもの手で確実に操作できるか、サイズ

は合っているかなどをしっかりと判断する必要があります。

ヘルメットやライト、ベルなどの安全装備や注油といったメンテナンスにも気を配ってくださいね。

(サイクルライフナビゲーター)