

※ブレーキがしつかりと、きかなくなったり、サドルが調整できないときは大至急自転車屋さんにご相談にどうぞ！



- 3: ブレーキレバーがハンドルに接していないか両方とも確認
- 2: 左ブレーキをにぎり、自転車を後ろに進めても動かないか確認
- 1: 右ブレーキをにぎり、自転車を前へ進めても動かないか確認

【ブレーキの聞き具合チェック】

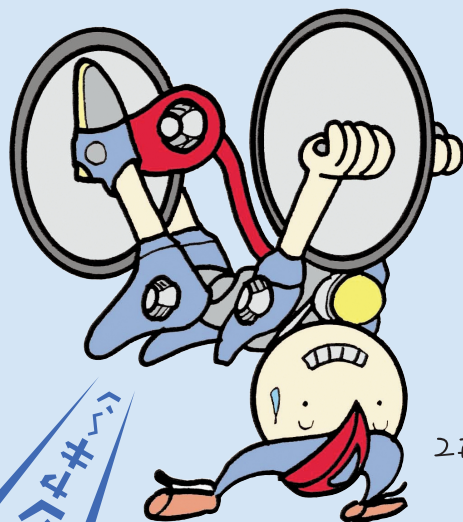
- 1: サドルの下の調節レバーをゆるめる
- 2: 両足のつま先が地面につき、かかとが地面より5cmほど上がる高さにする



【サドルの高さの調節】



自転車から自分と向きあってみよう！
一番簡単な方法を紹介しますので自分自身で挑戦してみてください！



君の自転車には、君からだの大きさにあわせて
ぴったりのサイズに調整できる機能が
ついているって知っていた？
君が成長すればその大きさに合わせて
自転車も成長させることができるんだ！
また、君からだにぴったりと自転車を
合わせることで、正しくブレーキがきき、
スピードを出すこともできるんだ！
自分からだに自転車を合わせていないと
全然楽しくないぞ！

毎日自転車であそんでいる君へ！



ヒント!



足の力を一番力を出しやすい位置におしりを持っていくこと。サドルの位置をぐっと低くしたり、高くしたりして実際に乗ってみて、自分の一番こぎやすい位置を探し出してみよう。

フレームとかサドルとか、自転車の部品の名前ってどんなのがあるのか？
ほかにも調整できるところがあるのか？ 今回のミッションで、発見したこと、
ふしぎに感じた「君の自転車のなぞ」を書き出してまとめてみよう！
そして学校へもって行ってみんなのまとめとくらべてみよう！
君の自転車のなぞがとき明かされるにちがいない！

【君の自転車のなぞ】



● 今回のミッションで発見したこと

● 今回のミッションでふしぎに感じた自転車のなぞ

例. サドルの高さでのりやすさがかかる。

例. どうして自転車はこけないで進めるんだろう？

君とまちと自転車

Mission 2

組	名前
---	----

「自転車と君は合体できるか？」

エピソード1



堺市