



# 30分で自転車に乗れる魔法のバイクから学ぶ! 自信がついて、のびのび育つ イクティブな「自転車デビュー」

頑張って何かを達成する——。子供の成長の瞬間を目の当たりにするのは、親として最高の喜びだ。そんな感動シーンの中でも、自転車デビューは人生の名場面のひとつ。

今回は、“30分で自転車に乗れる”という噂の「へんしんバイク」のワークショップから、楽しい自転車デビューのコツを学んでみよう!

Photo >> NAOAKI WATANABE Text >> HIROYUKI TOMIE

すごい! すぐに  
乗れるようになったよ!



ペダルありの  
自転車モードへ

バイクが  
変身するの  
がミソ!

ペダルなしの  
バランスバイクモードから

バランスもブレーキも  
すぐにできたよ!



そもそも、  
自転車デビューは  
なぜ苦労するのか?

子供と同じくらいの重さの子供用自転車  
で、①バランスを取ること②ペダルをこぐこと。  
この2つを同時に覚えさせようとする  
ことが、子供にとって難しい。だから  
バランス感覚を養う→ペダルをこぐ、  
という段階を踏むことが大切。  
へんしんバイクなら、このステップ  
を順番に身につけることができる。



へんしんバイクを取り扱うビタミンィファクトリー社では、全国の保育園や幼稚園でワークショップを展開。今後はFQ主催のイクフェスなどでも開催予定!

自転車デビューを楽しく、しかも簡単に乗れるようにサポートしてくれる最近人気の「へんしんバイク」。ペダルなしのバランスバイクとして、そしてペダル付きの自転車として、1台2役の使い方ができるスグレモノだ。今回は、へんしんバイクを使ったワークショップにFQが潜入。そこで子供たちが成長する瞬間を目の当たりにした。

**驚くほどすぐ乗れた！  
コツは「遊びながら！」**

「乗りた〜い!」と、へんしんバイクに駆け寄ってきたボール（5歳）。しかし、「本当に乗れるかしら……」とパパ・ママはちよつと心配な様子。なぜなら彼はバランスバイクはもとより、三輪車にも乗ったことがないのだ。

自転車デビューへの道のりはバランス感覚を養うことから始まる。まずは、バランスバイクで歩いたり曲がってみたり。追いかけてこしながら子供たちは身体の使い方を自然に身に付けていく。ブレーキの使い方も遊びながらマスター。うまく止まると「パパとハイタッチ!」。楽しい雰囲気

あれば子供たちの飲み込みはより一層早くなるのだ。

バランスとブレーキを覚えたら、次はペダルを付けて自転車に変身。バランスバイクにペダルを付けるだけなので子供たちに戸惑いはない。最初はパパがハンドルを軽く支えてあげて、「み〜ぎ、ひだり〜」と声をかけてペダルをこぐことに集中。

そしてチャレンジし始めから数十分、ついに漸君が歓喜の声をあげる。「ほら! 乗れたよ!」。ふらふらしながらも、ペダルをしっかりとこぐ漸君。「やったよ、ほらほら!」と走りながらも興奮を隠せない様子。漸君は5mも走るとブレーキをかけて、振り向く……今日一番の笑顔がそこにはあった。

**子供たちの成長は  
パパ・ママの想像以上!**

この短い時間でも、他の子供たちも自転車に乗れるようになった。普段は手押し棒を付けて自転車に乗っているという布施佳音ちゃん（5歳）は、苦手だったカーブも克服。「今までは真つ直ぐしか乗れなかったけど、これですごく自信がついたと思います」とママも成長を実感。

中野虎太郎君（4歳）も数分でスイスイ。パパとママも「まさかこんなに乗れるとは思いませんでした!」とびつくり。転んでもすぐ起き上がりまた走り出す。さっそうと戻ってくる虎太郎君は自信満々だ。

上達しやすい↓楽しい↓飲み込みが早くなる……そんな「へんしんバイク」が生むポジティブなループこそ、自転車デビューのコツそのものなのだ。 ■

## 「へんしんバイク」で子供たちがみるみる上達! <<



## How to 自転車デビュー <<



**DATA**  
へんしんバイク(ホビーバイク)  
¥14,900

ペダルなしからペダルをつけて自転車になるという画期的な自転車。わずか7kgと一般的女子供用自転車の半分と軽く、3、4歳の子でも簡単に乗ることができる。安心の前後ブレーキ付。シート高:37.5cm~46.5cm 対象年齢:3~6歳 カラー:青、赤、黄、黄緑、ピンク

### 2.ペダルをこいで進もう

パパがハンドルを軽く支えて、子供にペダルをこぐことを集中させよう。20~30回転してコツをつかんだら、支えていた手を離してみよう。スピードにのほどバランスが取りやすいことも教えておくと◎。へんしんバイクは、同じフレームで成長のステップを踏めるから、子供も安心して自転車へ移行がしやすいのだ。



ペダルを付けて  
自転車に変身!



### 1.バランス感覚を養おう

まずは、ペダルなしのへんしんバイクに乗って、バランス感覚を養う。四角いコースを自分の足で走ったりコーナーを曲がったり。パパや友だちと追いかけてこしながら走れば、遊びながら体重移動を身につけられる。身体の使い方に慣れてきたら、ブレーキのかけ方を覚えさせよう。

