

## 大人が支え 自転車デビュー

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の遊具は比較的安価で軽量に作られ、2〜4歳で乗り始める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、フレームをまたいで歩く練習から。なじんできたら、だんだんサドルに座るようになり、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りするのも重要なポイント！

バイクに体重をゆだね、すいーっ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ったら、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、ペダルを回すことで、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。

慣れたら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人でこげるように練習します。

子ども用自転車はデザイン



ペダルが付いていない状態の「へんしんバイク」

### 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った特徴的な自転車をご紹介します。

へんしんバイク（ビタミンィファクトリー）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インチ、7.5キロ。キックバイクの状態でもブレーキがつき、重量が5.3キロと重めなため、自転車への移行がスムーズ。ゴムタイヤ。14800円（税別）。



レベナ（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、7.9キロと軽量。身長106〜121センチ程度の子どものみでも快適に走行できるデビュースポーツバイク。18インチ。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）。

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



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

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、脚力や握力も弱いので、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3〜8キロ程度、子ども用自転車は12〜18キロ程度です。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。

〈第4日曜日に掲載〉

### 注意

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の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歳児が左折車と衝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いので、ペダルもこげない幼児が緊急時に足で急停止することはほぼ不可能ですが、そんな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。走行は公園などの安全な空

「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つれ、大人が支えを軽くしていきます

