

2026年1月13日

## 自転車乗り方教室 受講の手引き



現在募集中の教室は「プレオープン」です。内容、申込方法等予告なく変更になる場合がございます。ご了承の上、お申込みください。

一般財団法人自転車産業振興協会

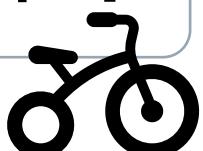
KEIRIN



パレスサイクリングは、競輪の補助を受けて実施しています。

<https://jka-cycle.jp>

## 受講フローチャート



### 【当教室について】

一般財団法人自転車産業振興協会が運営する、自転車に乗れない方へ向けた教室です。皇居外苑の恵まれた環境の中で、お子様と安全に自転車に乗れるよう操作技術の基本を学ぶことができます。

### 【お申込みについて】

オンラインストアで電子チケット（無料）のご購入をもってお申込みといたします。（先着順）下記のとおり3枠×時間帯（午前の部 or 午後の部）の6種類の電子チケットを公開します。受講者（お子様）に合わせたものをお選びください。

- |          |            |                    |
|----------|------------|--------------------|
| ・①or④子ども | 貸出 12才～14才 | 身長目安：～100cm程度      |
| ・②or⑤子ども | 貸出 16才～18才 | 身長目安：100cm～115cm程度 |
| ・③or⑥子ども | 貸出 20才～22才 | 身長目安：115cm～130cm程度 |

- 1) オンラインストア URL は当会ホームページの「お知らせ」に掲示いたします。開催日の翌日の7日前（月曜日・祝日の場合は火曜日）午後3:00頃にチケットを公開予定です。※事情により予告せず変更になる場合がございます。
- 2) お子様1名につき、1日1枠受講できます。申込後の枠の変更はお受けできません。
- 3) 申込時、備考欄に「お子様の身長」をご記入いただく必要がございます。
- 4) 申込時の会員情報（氏名、住所等）はお子様でも、保護者の方の情報でも構いません。受付テントで改めて確認いたします。

### 【参加費用について】

無料（システム上、「無料の電子チケットをご購入」いただく形式になります）

### 【定員について】

貸出 12才～14才…2組、貸出 16才～18才…3組、貸出 20才～22才…4組  
(いずれも事前申込制・先着順)

### 【開催判断及び中止について】

- 1) 開催日前々日の金曜日午前 11 時の気象庁発表予報（東京都東京地方7日先まで）で、降水確率が 50%以上の場合には開催中止になります。
- 2) 金曜日が祝日の場合、その金曜日に最も近い平日に判断します。
- 3) 開催当日が荒天の場合、予告なく中止する場合があります。
- 4) 開催中止について、当会ホームページ内で告知します。  
※3)に該当する場合は告知しません。

- ・近隣でのイベント開催時等、中止とする場合があります。
- ・中止の場合、日程の振替はございません。
- ・中止決定のお知らせは、お申し込み時にご登録のアドレス宛にメールで告知します。

### 【保護者の方へ】

保護者の方は、受講者（お子様）と同じく講習エリア内に入っていただき、お子様と一緒に教室に参加していただきます。なお、お子様1名につき保護者1名の2人1組でお願いいたします。兄弟姉妹の同時参加についてはサポートが行き届かなくなるため、同じ回でのお申込みはご遠慮ください。

また、受付テントではお子様をお預かりできません。必ず別の保護者の方が見守ってください。貴重品については必ずご自身で携帯してください。

講習中はお子様の様子を観察いただき、水分補給の必要などがあれば遠慮なく指導員へお知らせください。

### 【スケジュールについて】

～午前～

10：00	午前の部 受付開始
～	申込情報に従い、貸出自転車選び
～	ヘルメット、プロテクター等の着用
10：15	午前の部 受付終了
10：30	午前の部 自転車乗り方教室開始（1. 5時間）
12：00	午前の部 終了

～午後～

13：30	午後の部 受付開始
～	申込情報に従い、貸出自転車選び
～	ヘルメット、プロテクター等の着用
13：45	午後の部 受付終了
14：00	午後の部 自転車乗り方教室開始（1. 5時間）
15：30	午後の部 終了

### 【持参品について】※保護者の方も講習に参加します。

- ・スニーカー（ケガ防止のため、サンダルは不可）
  - ・汚れても良く、動きやすい服装
  - ・水分補給用の飲物
  - ・サイズの合うヘルメット・グローブ・プロテクターなど
- ※屋外のため、日光や雨を遮る傘やサングラス、防寒着など自己判断をお願いします。

### ★持参推奨品について

- ・ヘルメット、グローブ、プロテクター（肘・膝）は、持参を推奨しております。

## ★貸出品について

- ・できるだけ体格に合わせた自転車を貸出いたしますが、サドル高など微調整で受講いただく場合がございます。
- ・貸出ヘルメット着用の際は、汗・汚れによる劣化防止のため、ヘルメットインナーを着用いただきます。(ヘルメットインナーは貸出時に支給します)

## 【開催場所】

皇居外苑 皇居前警備派出所 周辺広場（下図の赤いエリア）

- ・東京メトロ千代田線「二重橋前駅」 2番出口から徒歩3分程度
- ・JR「有楽町駅」から徒歩13分程度



【よくある質問】

・自転車を持ち込んで参加できますか？

→安全管理上、お断りさせていただいております。

貸出自転車でのみ、受講いただけます。

・子どもだけで受講できますか？

→必ず保護者の方とご一緒に参加していただきます。

学んだ内容をお子様と共有することが目的で、ご家庭でもぜひ練習の続きををお願いします。

また、水分補給のタイミングなど、お子様の様子の観察をお願いします。

必要が生じた場合は、指導員へお伝えください。

・車で来場できますか？

→駐車場のご用意はありません。公共交通機関をご利用ください。

(近隣の楠公レストハウス付近、楠公駐車場は大型営業車両、観光タクシー専用です)

・当日現地でも受付はできますか？

→自転車乗り方教室は事前申込制です。

貸出自転車の台数の関係上、飛び入りでの枠はご用意できません。

以上