



栗真拓さん 中村文昭さん 齊藤光明さん 西岡聡さん 栄枝俊一さん

自転車のことなら Maze-Cleにお任せ!

■連絡先
事務局：香南市サイクリングターミナル
☎0887-55-3196

サイクリングイベント情報!

11月17日(土)
午前8時30分～
雨天中止

香南市観光協会主催イベント

ツール・ド・香南トレイン

夜須駅から自転車を列車に積載し
奈半利町まで行き、自転車に乗って
太平洋を見ながら自然を堪能する
イベントです。

申込締切
11月14日(水)



観光協会HP

申込み・詳細はこちら!
問い合わせは、香南市観光協会 ☎56-5200

11月25日(日)
午前9時～
少雨決行

Maze-Cle主催イベント

第1回 香南市サイクリングターミナル 自転車 de 走ろう!

Maze-Cle企画第1弾。秋の景観を見ながらサイクリング♪自転車に乗ってミカン狩り&懸崖菊をみんなで見に行こうと企画しました。ご興味のある方はMaze-Cleまでご連絡ください。



サイクリングターミナルHP

申込み・詳細はこちら!
問い合わせは、Maze-Cleへ

サイクリングチーム 「Maze-Cle」結成!

自転車の楽しさを伝え、自転車に乗る人を増やそうとサイクリングチームができました。チーム名は「Maze-Cle(マゼクル)」です。

Maze(マゼ)は南風のこと、Cle(クル)はサイクルで自転車のことを指します。土佐弁にある「まぜくる」にちなみ、「香南市を中心として自転車でかきまぜる」といった意味になります

Maze-Cleの活動内容

香南市サイクリングターミナルを基点に…

- 香南市内のイベントのコースづくりやイベント時における先導ガイドやサポート役を担当
- 自転車の正しい乗り方やメンテナンス方法のアドバイスの講習会やイベントを開催



光明の自転車ワンポイントアドバイス①「お尻が痛くならない自転車の乗り方」

自転車で長距離を走ると「お尻が痛い」と感じた事はありませんか? サドルひとつとっても、技術がどんどん進歩し、軽量化を前提に「痛くならない」サドルがとて増えています。

しかし、正しい乗り方を知っていればお尻はぜんぜん痛くならないんです!

■お尻が痛くならない自転車の乗り方

①サドルの高さは、ペダルを踏んだ時に足が真っ直ぐ伸びる高さがベストです。また、どっしりサドルに座るのではなくペダルに立つような姿勢で走ってみてください。



②サドルの座る位置は前すぎても後ろすぎてもだめで、サドルの1番後ろに尾てい骨を当てるイメージで座ってみてください。

③ずっとお尻を圧迫するのではなく適宜、立ち上がって圧迫から開放することで痛みの緩和・予防になります。

これはスポーツ自転車だけでなく一般自転車(ママチャリ)も共通ですよ♪
乗り方以外のことも構いませんので、ぜひサイクリングターミナルに遊びに来てください。一緒に自転車を楽しみましょう♪

◀地域おこし協力隊 齊藤光明



野市町西佐古に 新しいスポーツ施設が オープン!!

西佐古テニス & フットサルパーク Nishisako Tennis & Futsal park

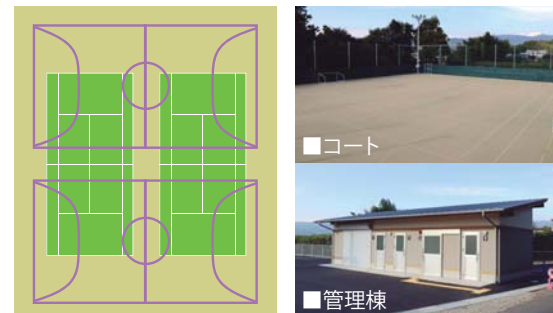
■生涯学習課 ☎57-7523

この施設はナイター設備を完備。人工芝によるテニスコート2面またはフットサルコート2面が利用できます。コートが同一面にあるため、テニスとフットサルの同時利用はできませんのでご了承ください。



■設備概要

テニスコート×2面、フットサルコート×2面
管理棟(用具倉庫・トイレ)、駐車場(約50台)



■…テニスコート □…フットサルコート

■アクセス

パーク付近は道が狭いので気を付けてね!



■利用時間と料金

テニス

『1面』9～18時…510円/時間、18～22時…720円/時間
『2面』9～18時…1,030円/時間、18～22時…1,440円/時間

フットサル

『全面』9～18時…1,030円/時間、18～22時…1,440円/時間

使用後はテニスのポール・ネット、フットサルゴールなどを利用者が元あった場所に戻してください。

利用の問い合わせは

野市総合体育館 ☎56-0504

8時30分～21時(年末年始はお休みです)