

Konan Cycle Report

タンデム自転車に乗ってみよう!



■商工水産課 ☎57-7520
■香南市サイクリングターミナル ☎55-3196



タンデム自転車講習会 ～安全に楽しむために～

高知県では昨年9月からタンデム自転車の一般公道走行が解禁となっています。そこで「タンデム自転車の前席(パイロット)の養成」を目的にタンデム自転車講習会を2月3日(日)に東部自動車学校で行いました。当日は34人が参加し、タンデム自転車の乗り方や視覚障害についての講義と実技を行った後、ヤ・シイパークまで約10kmを走行しました。

参加した視覚障害者からは「自転車にはじめて乗った」、「これまでの人生で一番の喜び」といった声があがっていました。今後もタンデム自転車を含めたイベントの企画、講習会を実施していきますので、ぜひご参加ください。

※タンデム自転車とは2人や複数人で乗ることのできる自転車です。後席は視覚障害者や体力に自信のない方なども乗車することができます

「まるごと体験ツール・ド・香南」を走ろう!③

香南市のサイクリング周遊マップ「まるごと体験ツール・ド・香南」。今回は「山の風」コースをご紹介します。

このコースは「高知県立のいち動物園」などのレジャー・観光施設などカップルやファミリーで巡るのに最適なコースです。桜や藤、山北みかんや紅葉など四季折々の風景を楽しめます。

「山の風」コース内容

- 1のいち駅から出発(香南市観光協会にレンタサイクル有)。
※市街地内は交通量が多いので走行には十分にご注意ください
- 2創造広場「アクトランド」から高知県立のいち動物園へ行き、第28番札所の大日寺を北へ進み三宝山トンネルへ。
- 3「西川花公園」で折り返し、のいち駅まで帰ってきます。
※距離約30km、時間約2時間でした(休憩・観光時間除く)



3月には西川花祭りが開催されます!
詳細は27ページで!

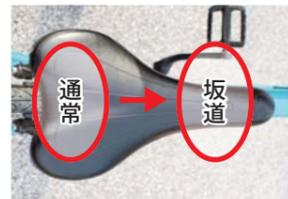
詳しくは「まるごと体験ツール・ド・香南」をご覧ください。香南市観光協会のホームページにあります!  香南市観光協会HP

地域おこし協力隊 サイクリスト 齋藤光明の自転車ワンポイントアドバイス③ 「正しい坂の登り方①」

皆さんは自転車で坂を走行するとき、どのように走っていますか?コツと乗り方を工夫するだけでも以前よりスイスイと坂道を走ることができますよ!

■サドルの前に座る

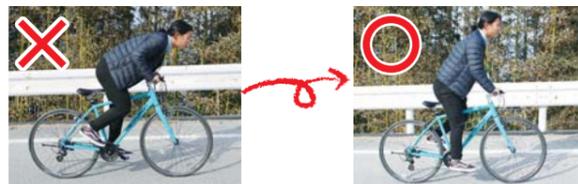
必ず皆さんに当てはまるとは限りませんが、少し前乗りに乗ることで、坂道で傾いている体の角度の重力を良い方向に変えることができ、ペダルを漕ぐのに力が入りやすくなります。



※どのくらい前にはいればいいかは個人差があります

■フォーム姿勢(立ち漕ぎ)を変える

立ち漕ぎをするときに、上半身がハンドルに近くなると下半身にうまく力が入らなくなります。上半身を起こして走行することで下半身にうまく力が入り、力強くペダルを漕ぐことができます。



サドルの位置やフォーム姿勢など自分にあった最適な形を見つけましょう!そのためには実際に走るが一番の近道です!



見て、感じて。交流職員レポート

香南市 × 八重瀬町

香南市と沖縄県八重瀬町で人事交流として派遣される交流職員は、今月で1年間の任期を終えます。仕事や生活などそれぞれの1年間の語りてもらいました。

崎原 幸大 atKONAN

はいさー!!
この1年は沖縄とは全く違う、風景・気候・食べ物・言葉の中での高知生活でした。

沖縄で体験できない「タケノコ掘り」をはじめ、「ぼろめまつり」や「手結盆踊り」など多くのイベントに参加させていただきました。
香南市でしか体験できない『絵金祭り』では、歌舞伎のお芝居に演者として参加させていただきました。沖縄にも琉球舞踊や組踊がありますが、沖縄のそれとはまた違った魅力に溢れた伝統芸能に素人の私でも感動を覚えました。当日には、スタッフの



誰もボケだと思えない...

皆さんが着物をきせてくれたり、女性の化粧を施してくれたりと至れり尽くせりでもとてもよい経験となりました。

また、地域支援課の業務では、沖縄県内ではあまり聞き慣れない『婚活事業』を担当させていただき、上司や先輩方、ボランティアでお手伝いしていただいた地域の皆さんのサポートのおかげでイベントなどを無事実施することができました。

1年間という短い期間でしたが、多くの皆さんの温かさのおかげでも有意義に過ごすことができました。ごじゃんとお世話になりました。ありがとうございました。

香南市の皆さんもぜひ、沖縄県八重瀬町へお越しください。青く広い空とザワフ・ザワフと風になびくさとうきび畑、伝統芸能、美味しい食べ物と共にお待ちしております!



桜の植樹にも初挑戦!

以前香南市へ派遣されていた八重瀬町職員の屋嘉比健作さんから三線を習いましたよ!



久武 正和 atYAESE

八重瀬町での1年も残すところあとわずかとなりました!これまで生涯学習文化課の一員として沖縄が誇る獅子舞や棒術、三線に琉球舞踊などさまざまな独自の文化や芸能にたくさん触れることができました。これらの伝統を子どもたちにつかりと伝えていくための活動も盛んで、家庭・地域・学校に行政も加わり、それぞれで学びの場があることは素晴らしいと思いました。

子ども2人が中心の我が家の生活も、仕事同様に楽しく刺激に溢れていましたが、子連れの引越してあげたかったのは周囲に子どもが多いこと、そして、遊具の充実した中規模以上のヤ・シイパークのことも広場のような公園が多いことでした。子どもがのびのびと遊べる環境があ

り、子どもへの寛容さ、または見守りの意識などが自然と育つ仕組みができていて感じました。先日、家族揃っての充実した1年の恩返しと香南市のPRを兼ねて「交流職員と学ぶ姉妹都市「香南市」の魅力」と題した講座を開催してもらいました。PRに加えて、地場産品の試食・試飲あり、よさこい囃子踊りの体験ありと盛りだくさんの内容に約70人が参加してくれました。私自身も、準備を通じて香南市の良さを再確認することも八重瀬との共通点などさまざまな気づきがありました。

交流職員としてこれらを持ち帰り、香南市に姉妹都市「八重瀬」を広め、また、香南市の良いところをさらに高めていけるよう4月から頑張りたいと思います!

