

# Konan Cycle Report Maze-Cleと 自転車を楽しもう!



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

サイクリングイベント  
のお知らせ!

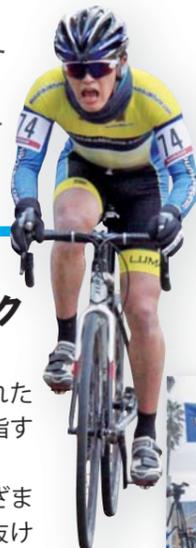
## 第6回 高知シクロクロス ヤシシクロクロス カップ

日時 1/20(日) 開会式8:50~ 場所 ヤ・シイパーク

シクロクロスとは、自転車でコース上に設置された障害物等を避けたり、ときには担いでゴールを目指す競技です。

当日は、大人の部・こどもの部等に別れ、さまざまなレースが行われます。芝生広場や砂浜を駆け抜ける姿は迫力満点。ぜひ間近で観戦してください!

観戦無料!  
見に来てね!



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②「ギアの正しい使い方」 実践してみよう!

皆さんは普段自転車に乗るとき、変速機(以下、ギア)を使っていますか?ギアをうまく使うと軽く漕げたり、速いスピードで走れたり、便利な機能ですよ。

しかし、チェーンが外れた、異音が出る、ギアがうまく切り替わらなかった等という不具合が起こったりしたことはありませんか?

このような時、「故障?」「自転車が古くなったから?」と思っていませんか。この原因の多くは、実は「使用する側」にあるんです。

### ■チェーンが外れる理由

ギアを変えるとスプロケット(ギザギザの刃)の間をチェーンが移動します。この移動がスムーズに



いかないとチェーンが外れてしまいます。止まった状態で変速機をガチャガチャ動かすだけでも外れやすくなるので注意してくださいね。

### ギア次第で体を鍛えたり、ダイエットしたりもできる!

健康のためやダイエット目的で重いギアを主に使う人もいますが、実は軽いギアでたくさん漕ぐ方が多くのエネルギーを消費するんです。

重いギアを使うのは「無酸素運動」で足に筋肉が付くやすくなり、負荷の少ない軽いギアを高回転で使うと「有酸素運動」になって脂肪が燃焼されるので、美脚効果も期待できます。

自分の目的にあったギアを適切に使ってサイクリングを楽しみましょう。



## 香南市サイクリング ジャージができました!

市民をはじめ県内外の皆さんに香南市の取り組みを知っていただくために「香南市サイクリングジャージ」(左写真でも着用)を作成しました!

県内外で行われるイベントや香南市内のサイクリングイベント等で先導ガイド、サポートを行うときに着用し、サイクリングの推進につなげていきます。



## 走行会等の情報は フェイスブックで!



Maze-Cleは毎月第2土曜日に集まり、走行会等を実施しています。皆さんのご参加もお待ちしていますので、ぜひ香南市サイクリングターミナルまでご連絡ください!

自転車がない方は香南市サイクリングターミナルのレンタサイクルをお勧めします。スポーツ自転車やタンDEM(2人乗り)自転車、電動アシスト自転車等を貸し出しています。手ぶらで来て一緒に走れますのでぜひ活用してください。

詳しい情報はMaze-Cleのフェイスブックをご覧ください。

謹んで新年のご祝辞を申し上げます。  
市民の皆様におかれましては、輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。  
日頃より市政への格別のご支援・ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。  
今年も、香南市の誕生は、三〇年の間、世の中は大きく様変わりしました。特に、香南市の誕生は、市民の皆様にとっては、大きな出来事の一つであったと思います。市政発足以来、皆様の手で作成してきた香南市は着実に歩みを進めております。これからも手を携えて、市民が主役の香南市を目指して参ります。  
本年が皆様にとりまして、実りある輝かしい年となりますよう心からお祈り申し上げます、新年のご挨拶いたします。

香南市長

清藤真司



# 謹賀新年

幸多き新春を迎えられたこととお慶び申し上げます。  
昨年中は、市政に對しまして一方ならぬご協力を頂きましたことにお礼申し上げます。  
本年も、香南市振興計画の六つの柱である「協働のまちづくり」「産業振興」「人生支援」「都市基盤」「教育文化」「防災」の基本目標の実現に向けて、市長のもと、職員と力を合わせ、誰もが安心して暮らしていける地域社会となりますよう取り組みを進めて参ります。  
皆様にとりまして、輝かしい一年となりますよう心からお祈り申し上げます、新年のご挨拶と致します。

香南市副市長

田内修二



明けましておめでとうございます。ごいいます。  
「初日まつ 心静かにたかぶりぬ(富安風生)」「年新た、心新たにつつしみて」(山口青郵)  
さわやかに新年をお迎えのことと存じます。  
変化の激しい時代を迎え、人の考え方や働き方が大きく変わり、教育制度や方法も改革の必要に迫られています。「教育こそ未来へのパスポート」と言われます。  
どの国、どの時代におきましても教育は最重要な施策です。「子どもに夢・青年に希望・高齢者に生きがい」のテーマのもと、市民の皆様が実感して頂ける取組を推進していかなくてはなりません。そのためには保幼小中・家庭・地域の連携が必須です。  
本年もご理解・ご協力を宜しくお願い申し上げます。

香南市教育長

安岡多實 男

