

## 楽しく走ってバイクの技術向上と安全運転を

パイロンなどで区画されたコースをバイクで走行し、タイムを競う「モトジムカーナ」。バイクの特性を理解して走ることで運転技術をしっかりと身につけることができ、ひいては街中の安全運転にもつながる競技です。サーキットと違い速度域が低いいため、初心者が気軽にチャレンジできるのも魅力で、バイクを意のままに操る爽快感は格別です。

「パイロンパーク鈴鹿」(国府町)は、約2000㎡の敷地にモトジムカーナをはじめとする4つのエリアを有するバイクの練習場(競技場)です。所長の<sup>こしやま まさひろ</sup>越山正博さん(56歳)は、バイク好きが高じて1992年に長野から憧れの地である鈴鹿に移住。そして2018年、当地域では他に類をみない同施設を開設しました。

「運転に自信のない方でも、私たちがアドバイスやサポートをします。どうか気軽にご利用ください」と話す越山さん。

レンタル車両もあり、競技志向の方から運転初心者まで幅広い層のライダーが楽しめるフィールド、それが「パイロンパーク鈴鹿」です。

■<sup>なかの よししげ</sup>中野能成(鈴鹿モータースポーツ友の会事務局)



人とバイクが一体になった美しい走り

## 地域づくり研修生が つくる 地域のホットな情報をお届け **地域づくり Navi** vol. 53

鼓ヶ浦地区まちづくり協議会

### 🏠 フレイル予防「やまもと体操」

鼓ヶ浦地区は、津波や川の氾濫の恐れがあり、また、高齢化率も高いことから、災害時に自分の足で避難するためにも健康寿命の延伸やフレイル予防が地域の課題となっています。

そのため、鼓ヶ浦地区まちづくり協議会では、フレイル予防を目的とした健康づくり活動として、愛知県豊田市で整体師をされている山本<sup>やまもと</sup>よししたか先生が考案したフレイル予防の体操「やまもと体操」を実施しています。この体操は毎日手軽にできる内容で、効率的に体をほぐし、筋力の維持やケガ防止につながることができます。



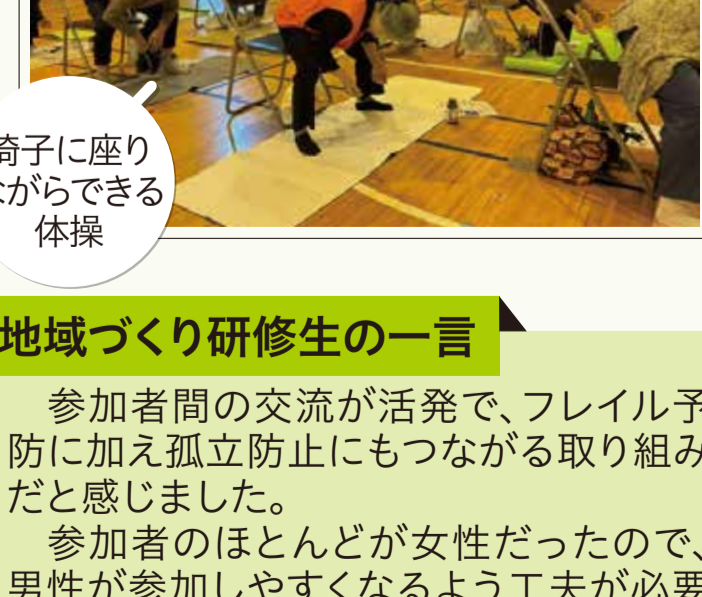
### 🏠 参加者の声

参加者からは「普段体を動かす機会はありませんので、こういう場があるのはうれしいです」「みなさんと一緒にやるのが楽しかったです」「体操は簡単そうに見えてしっかりと効きました」「次回も参加して、いろいろな体操を学びたいです」などの感想がありました。

## 📷 地域づくり Photo



寝転びながらできる体操



椅子に座りながらできる体操

### 地域づくり研修生の一言

参加者間の交流が活発で、フレイル予防に加え孤立防止にもつながる取り組みだと感じました。

参加者のほとんどが女性だったので、男性が参加しやすくなるよう工夫が必要だと感じました。

問合せ 地域協働課 ☎059-382-8695