

元気な

ひと

なかま



山口悠樹さん  
(体操選手)

### ☺ コーチ兼選手

相好体操クラブ鈴鹿教室(阿古曾町)でコーチ兼選手として活動しています。体操は、小柄で向いているかもしれないという母の勧めで、5歳のころから始めました。その後、洛南高校、日本大学で技を磨きました。

これまで、体操の個人総合の日本一を決める「全日本体操競技選手権大会」に8度出場しました。また、国際大会の代表選考会を兼ねる「NHK杯体操選手権」や秋田県代表として「国体」に出場したこともあります。

### ☺ 持ち味は「丁寧さ」

週6日、1日3時間程度所属クラブで練習をしています。練習では、コンディションの波を作らないことに気をつけています。また、得意な部分を伸ばすよりも、苦手な部分を重点的に練習して克服し、全体レベルを上げることが心掛けています。

技の派手さはありませんが、丁寧さが私の持ち味です。

### ☺ 将来

体操選手としての直近の目標は、国体の三重県代表に選出されることです。三重県は優秀な選手がそろっているため、国体で優勝できる実力があります。まずは、その三重県代表に選出され、三重県を体操日本一の県にしたいです。

また、コーチとしては、体操クラブの教え子たちに、体操の楽しさを知ってもらい、日々の努力が実を結ぶことを伝えていきたいです。



## モータースポーツに学ぶ

# 交通安全

### 車間距離は距離よりも2秒

レースの世界では前後の車との間隔は、距離ではなくタイム差で計ります。「さあ、トップと2位との差はいよいよ1秒を切ってきた」というように。というのも、例えば同じ1秒差でも、車間距離では速度の遅いところは近づき、速度が早いと離れるわけで、相手との間隔を正確に把握するためにタイム差を使うのです。

このことは一般道の車間距離を測る上でも大変有効なもので、ドイツでは安全な車間距離を2秒以

上としているそうです。走行中に車間距離を測るのは難しいですが、タイム差なら簡単で、しかも一般道から高速道路まで、どんな速度域でも、この2秒で安全距離を保つことができます。ちなみに、その方法とは、前の車が何か目印となるところを通った時に、ゼロと始め、1秒、2秒と数え、2秒以上で自車が通過すれば良いのです。ゼロを忘れないように「ゼロ・1・2」と数えます。



レーシングアドバイザー 畑川 治 (鈴鹿モータースポーツ友の会副理事長)

## 広報すずか 2011年7月5日号

キーボード

地デジの準備はお済みですか？すでにご存知の方も多いかと思いますが、7月24日(日)でアナログテレビ放送が終了し、地上デジタルテレビ放送へ完全移行します。

わが家でも、ようやく地デジの準備がすべて整いました。準備を始めると、思っていたほど難しくはありませんでしたが、「お年寄りだけの家庭でこの準備ができるのかな？」と疑問に思いました。

そこで皆さん、何かの機会に結構ですので、ご自宅の準備だけでなく、ご近所のお年寄りの方へも「地デジの準備は大丈夫ですか？」とお声掛けをお願いします。

また、地デジ準備がお済みでない方はお早めに。地デジに関するお問い合わせは、デジサポ三重(☎059-993-5511)へ。地デジ準備の相談に応じてくれます。(直)



鈴鹿市携帯サイト  
「元気モバイル」

■発行/鈴鹿市 〒513-8701 鈴鹿市神戸一丁目18番18号 ☎059-382-1100 (代表) ↑ <http://www.city.suzuka.lg.jp/>  
■編集/企画財務部秘書広報課 ☎059-382-9036 ☎059-382-9040 ✉ [hishokoho@city.suzuka.lg.jp](mailto:hishokoho@city.suzuka.lg.jp)  
■印刷・制作/指定就労継続支援事業所 第2八野ワークセンター印刷係 ☎059-375-4381 ☎059-340-8810



古紙配合率100%再生紙を使用しています。この冊子は資源ごみの「新聞」に分別してください。