

ひと

# 道路に自転車を置かないで!

私は川成島から自転車で富士駅南口まで行き、駅前の自転車あずかり所へ自転車を置いて沼津まで通勤しています。私と同じように毎朝自転車で駅まで来て通勤、通学している人が多くいます。ところが、なかに自転車を駅前の道路わきへ置いてそのまま行ってしまふ人がいます。

私は朝早いので、あまり気にしていませんでしたが、たまたま仕事の関係でお昼ごろ出かけたところ、400~500台の自転車やオートバイが道路のはじや駅の階段の入口、電話ボックスの前まで置かれていたのでびっくりしました。

前からトラックが来たので、道路のすみよけて通りすぎるのを待っていましたが、もう少しでトラックの荷台で引っかけられると

ころでした。あまりにもひどかったので、駅員に何とかしたらどうかと言ったら「駅でも看板を立てたりして、注意を呼びかけているけど全然だめです。階段の入口付近であまりひどい場合かたずけているけど、次の日は同じように置いていく、捨ててしまうわけにもいかないし、ほんとうにこまっている。」と言われました。

いつまでもほおっておくわけにはいかないと思いますから、駅でできないのなら、道路を管理する市でやらなければ。歩行者や自転車の安全、自動車の通行に支障がないよう、注意を呼びかけてください。事故が起きてからの対策ではだれでもできます。事故が起らない前に、ぜひお願いします。

(中村・川成島)



【道路は駐車場ではありません】

## 健康を考える

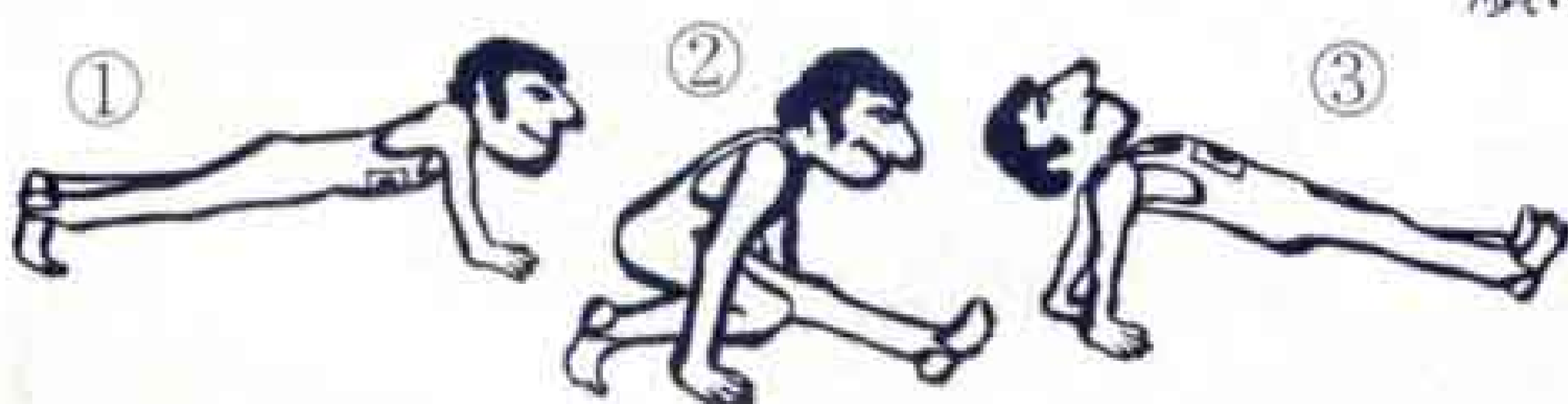
# 体力を測定してみませんか

「ちょっと階段を上がっただけで息ぎれがする。今まで体力のことなど全々気にもしていなかったけど、最近はどうも弱くなったのでは……。」こんな方はいませんか。

体力はあると思っても知らない間に低下しているものです。家庭で簡単にできるテストを紹介してみますから、一度自分の体力をためしてください。

### ①腕立て足ぬき

①の姿勢から両手の平を床につけたまま、腰を床につけないで③の姿勢になるこれができたら、逆の動きでもとにもどる。できない人は、ふとり過ぎか関節の硬化、筋肉の老化でしょう。



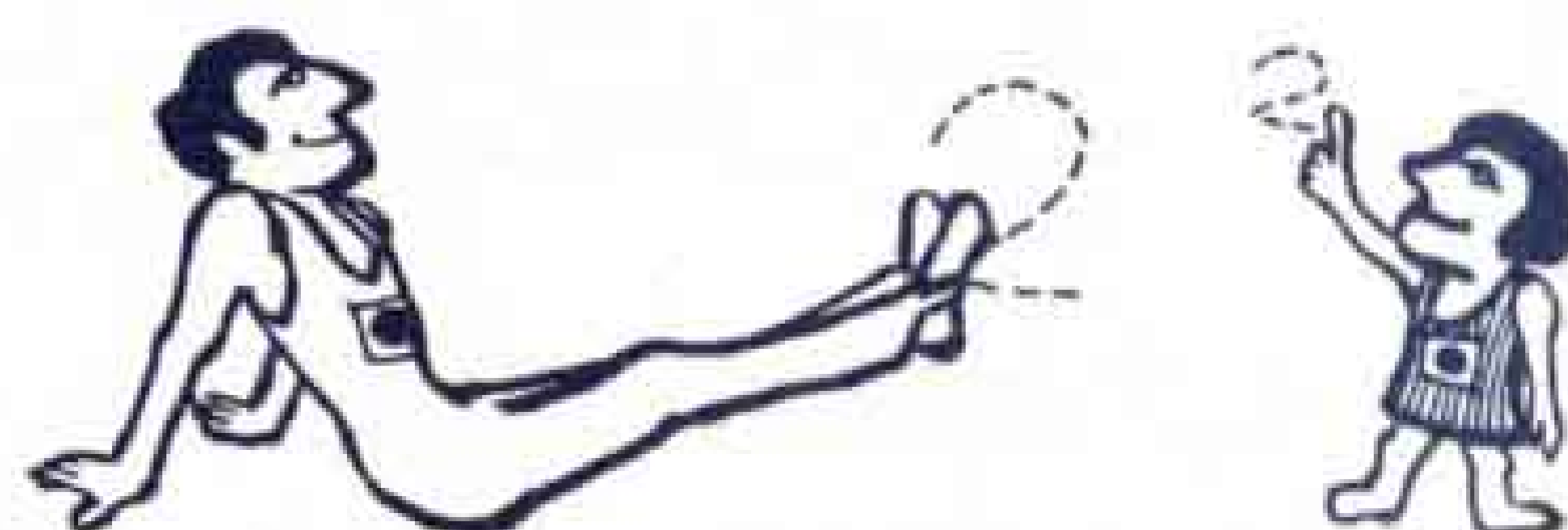
### ②ゆりかごくぐり

両手で両足首を背中をつかみ、からだをできるだけそらせる。他の人が四つばいになり、からだにふれないようにくぐりぬける。できない人は、からだがかたいか引っばる力がない、がんばる力がない人でしょう。

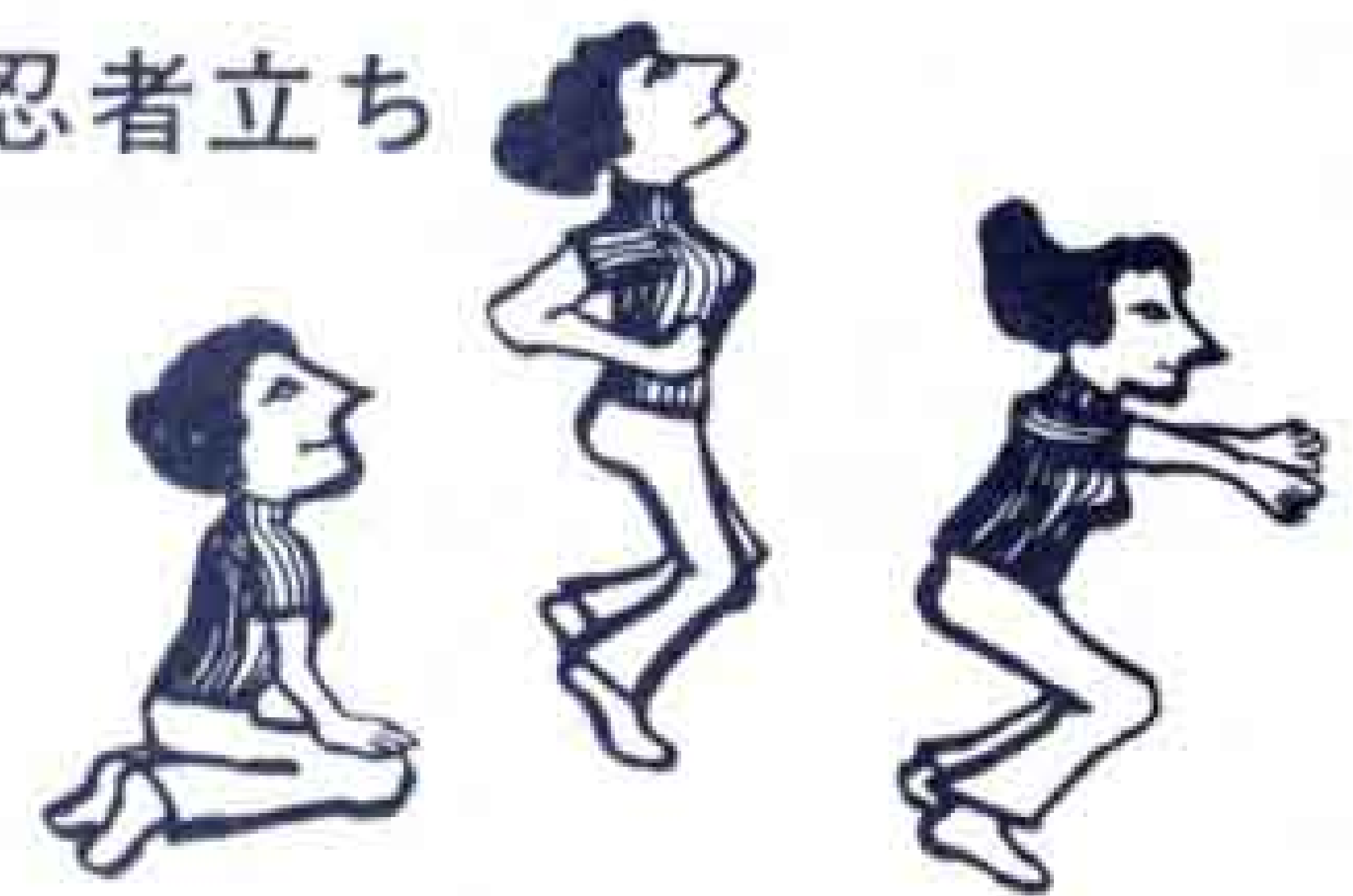


### ③数字がき

両足をあげて、足先で1、2、3と数字を順に書く、15まで休まずに書いたら合格です。ひざを曲げないように努力する。できない人は腹筋力とももの力が足りなく、持久力のおとろえている人です。



### ④忍者立ち



正座をして、はずみをつけてとび上がり両足で立つ。できたら立ったときうしろ向きになる。できない人は敏しょうさがない、タイミングがとれない、ジャンプ力のない人です。

体力テストにはいろいろなものがありますが、全国共通のテストとして壮年体力テストがあります。このテストは年齢に応じた体力があるかどうかを得点に換算します。自分の体力を知り、体力づくりをすすめる手がかりにするためにも一度受けてください。体力テストに関する問い合わせは教育委員会体育保健課(内線455・456)へどうぞ。