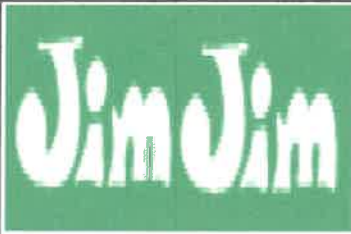


2017. 11. 28. No.356

おきがくろうニュース
沖縄学校事務労働組合



自らの要求は自らの手で!

カンパ送付先

郵便振替 02090-0-2239
沖縄学校事務労働組合

連絡先

okigakurou2017@gmail.com

JimJimのWeb版ができました(^_^)/

*** Web上にホームページを開設 ***

毎月郵送でお届けしてきた「JimJim」、
ついにWeb版ができました。

Webで「沖学労」と検索すれば、「沖縄学校
事務労働組合」のホームページがありますので、
そちらから見るができます。

ホームページについては、開設したばかりの
為、現在はJimJimが見れる程度の完成度
ですが、今後充実していきたいと思っておりますので
お待ちください。

Web版では、下の待ち受け画面で待っています。

*** 「JimJim」の紙面版について***

Web版が発行されたことに伴い、これを全校
配布としていきたいと思っております。

よって、今までの郵送による紙面版の全校配
布は原則無くなりますが、組合員とその関係者、
そしてカンパをして頂いた方には引き続き郵送
したいと思っております。

Web版ができて、発行の継続には経費がか
かります。ぜひカンパをお願いします。

カンパ先

郵便振替 02090-0-2239
沖縄学校事務労働組合

お気楽労?



自転車に乗ると分かること、新たな視点

自転車に乗りたいと長いこと思っていた。スイーと風のように通り抜ける自転車に乗る人たちの姿を車の運転席から見かけるたび、うらやましく思っていた。

三年前、五月の連休に自転車を買った。タイヤの大きさが50cmちょっとで8段変速の水色の自転車だ。連れ合いに値段を聞かれ「5万円」と答えたら、やっぱり驚かれた。

休みの間に試運転がてら勤務先に行ってみた。12kmの道中のまん中を頂点に180m登って下る。なまった身体は正直なもので、足を着かないで漕ぎきるだけで精一杯だ。50分ほどで到着し、数分の休憩後戻る。帰路「自転車で出かけたなら自転車で帰らなければならない」という当たり前のことに初めて気づく。“覚悟”“面倒”の言葉が重みをもってにじり寄ってくる。

お股の痛みと手の痺れ対策をどうしようと悩みつつ、急坂では自転車を降り、押し歩きながらようやく帰宅する。汗だくにはなったが、筋肉疲労はさほど感じない、続けられそうだ。1年間で70回自転車通勤をすることができた。

現在は、子の早朝授業への送りのため自転車通勤はしていないが、平日は家事を一通り終えた後に夜の田舎道を30km、休日は本部半島をぐるりと回っている。

自転車の効用



自転車に乗ることの効用は多い。アラフィフ目線で言えば、メタボリック症候群解消はもちろん、有酸素運動を主体とした運動習慣の継続による生活習慣病の予防、健康寿命向上につながる筋肉量、骨密度の維持、血管年齢の改善、寝たきり防止に効果のある腸腰筋の鍛錬などだ。

健康に良いのは当然ながら、生活環境の改善に役立つことも見逃せない。

それまで自動車を利用する場面を自転車に置き換えることで、二酸化炭素を排出することなく温暖化防止に役立ち、大気汚染物質を出す量を減らすことができる。また、道路の渋滞緩和や駐車場面積の減少による経済効果も見込める。

なにより、地上百数十cmの高さを風を受けながら移動することの気持ち良さは何にも代え難い。長い長い上り坂もひと漕ぎひと漕ぎ繰り返していけば、そのうち乗り越えてしまう達成感。あれこれ様々なしがらみからみ捕られた人生を少しだけマシなように感じさせてくれる。

新たな視点

人生を折り返してから始める趣味は、それまでとは異なる人間関係や視点を与えてくれる。

自分に子どもができて初めて、夜泣きする赤ん坊の声を不快に思うことがなくなったように、自らが自転車に乗ることで、道路は自動車だけのものではないことを知る。しかし、問題は山ほどある。ママチャリと子ども用自転車に乗る人たちの多くは、自転車が法律上、軽車両として扱われることを知らない。

子どもや老人を除いて自転車は車道の左側を左側通行すること（逆走の禁止）、信号機を守る義務があること、夜間、トンネルではライトを点けること、二人乗り、並進走行、飲酒運転の禁止等のルールがあり、これらを破ると懲役、罰金が課せられる。例えば、信号無視は3ヶ月以上の懲役または5万円以下の罰金となる。

自動車の運転手も自転車が車道を走ること、道路を共有していることを理解すべきだ。

あなたはちゃんとした自転車に乗ってない

日本にある自転車の9割以上は、いわゆるママチャリだ。ママチャリは日本のみで進化したガラパゴス的存在で、歩道をゆっくりと進むことを使用目的とする。重さは20kg以上あり、スピードは出ず、どっかりとサドルに座るから長時間乗っているとお尻が痛くなる。

そんなママチャリではなく、スポーツ自転車に乗って欲しい。重さは10kgほど、ひと漕ぎでびっくりするほど前に進む。100kmサイクリングなんて、すぐに誰でもできるようになる。

子どもの頃初めて自転車に乗れたときの感動や世界の広がりをもう一度感じることができること請け合いだ。まずはレンタルで。（濱）