

# 元自転車プロライダーが教える・目からうろこの自転車活用法

## 正しい自転車の乗り方講習会

全国でも自転車の事故が相次ぐ中、利用者の安全を守ろうと改正道路交通法の関連する政令が12月20日、閣議決定され、2023年4月1日から年齢を問わず、自転車に乗るすべての人にヘルメットの着用が努力義務化されることになりました。

しかし、まだヘルメットの着用率は低く、ヘルメットの使用法や安全面での知識不足、自転車の正しい乗り方などを知らない方が多いのが現状です。牧之原市は公共交通機関が少なく不便なため、子供や高齢者は自転車を利用する機会が多い。また、コロナ禍により、健康増進のために自転車を活用する方も増え、全国各地で地域振興を兼ねたイベントも行われております。

これを機会に正しい自転車の乗り方や自転車の活用法などを理解し、地域での自転車の活用法や安全対策を進めるために実施します。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

■ 日 時 **令和5年10月27日(金) 午後7時～**

■ 会 場 **牧之原市防災研修センター2階会議室 (牧之原市商工会事務所 2階)**

■ 受講料 商工会員 **無 料** 非会員 **500円** ※受講料は当日承ります

■ 定 員 **30名** (定員になり次第締め切ります)



申込 QR  
コード

《お申込み方法》\* 下記申込書に必要事項を記入の上、切り取らず **FAX 又はQRコード** にてお申込みください。

《お問い合わせ》**牧之原市商工会** Tel:52-0640 Fax:52-4846 (担当戸塚)まで

### <テーマ>楽しく・速く・安全に

- ・正しいヘルメットの着用の仕方
- ・自転車に乗る際の理想的な姿勢とは
- ・乗車ポジション、からだの使い方
- ・地域での自転車の有効活用についてetc

実際に身体を動かし「体感」していただき、日常生活でも役立ち、どんなスポーツにも応用できる体の使い方などを講演していただきます。

○動きやすい服装でご参加ください

### <講師>

たかき まさる  
やまめの学校 主宰 **堂城 賢氏**

長野県安曇野市で年間1,000名の生徒が受講する「やまめの学校」を主宰。18年間のMTBのプロ選手を経て、自転車プロチーム監督や全国自治体等でも指導歴があり実績豊富。

### 参加申込書

牧之原市商工会 宛 ⇒ FAX 52-4846

事業所名:	TEL:	FAX:
受講者名:	受講者名:	

【主催】 **牧之原市商工会** 【後援】 **牧之原市**