

ポイント

◆◆特集◆◆

★平成28年度道路交通管理統計の概要★

(国土交通省 道路局 道路交通管理課)

道路交通管理統計は、毎年、全国の道路管理者に調査のご協力をいただいて作成し、道路の管理体制等を的確に把握するとともに、道路の実態に即した望ましい道路交通管理のあり方を検討するための基礎資料としている。

本稿においては、平成28年度調査の結果について検証し、今後の課題を探る。

◆◆訴訟事例紹介◆◆

★自転車（ロードバイク）転倒事故について、
タイヤがはまり込む隙間を有する路肩部分の構造に問題があるとして
道路の設置・管理の瑕疵が争われた事例★

〈平成30年4月24日 岡山地方裁判所第2民事部判決〉

(国土交通省 道路局 道路交通管理課)

【事案の概要】

本件は、原告がタイヤ幅23mmの自転車（ロードバイク）で走行中、路肩部分に設けられた側溝のスリット（隙間幅2cm）に挟まり転倒したとして、本件道路は通常有すべき安全性を欠いているとし、道路管理者に対し国家賠償法2条1項に基づく損害賠償請求がなされたものである。

【判決要旨（一部認容）】

本件道路を走行するロードバイクが本件路肩部分を走行することは十分想定できるにもかかわらず、ロードバイクのタイヤがはまり込む可能性があり、車道外側線の外側から20cm未満の極めて近いところにあり、隙間と認識できないおそれのある形状で、隙間と認識していないと隙間に近付いていく可能性のある構造となっている本件隙間を有する本件路肩部分は、通常有すべき安全性を欠いている状況にあるというべきであるから、設置・管理の瑕疵に当たるといえるべきである。

◆◆TOPICS◆◆

★高速道路ドライブアドバイザーの取組みについて★

(中日本高速道路株式会社 保全企画本部 交通チーム)

NEXCO 中日本では、お客様により安全で安心、快適に高速道路をご利用頂くため、これまでの情報に加え、よりきめ細かな渋滞予測と渋滞回避のポイントをより分かりやすくお客様へ伝えるために、平成29年4月より「高速道路ドライブアドバイザー」（通称：ドライブアドバイザー）を配置し活動を開始した。本報文では、「高速道路ドライブアドバイザー」が活動を開始して1年経過したことから、これまでの取組み内容について報告するものである。

◇◆地域における道路行政に関する取組み事例◆◇

★国道54号の放置自転車対策★

～地方自治体との連携による放置自転車対策事例～

(国土交通省 中国地方整備局 広島国道事務所)

都市部における放置自転車対策は、道路管理上の大きな諸課題の一つとなっています。

今回、広島国道事務所では、広島市と連携し、広島市内中心部において路上駐輪施設の占用を活用した放置自転車対策を行い、大きな成果をあげております。

本稿では、道路管理者と地方自治体との連携による駐輪施設整備の取り組みの事例についてご紹介いたします。

.....

★「ひょうご基幹道路のあり方」について★

～2050年の基幹道路ネットワークの目指すべき姿～

(兵庫県 県土整備部 土木局 道路企画課)

基幹道路ネットワークは、地域産業の活性化や交流の拡大など様々な役割を担い、県民の生活を幅広く守り支える基礎的な社会基盤です。

人口減少、少子高齢化に適応しながら、地域創生の実現を支えるため、兵庫県の2050年の基幹道路ネットワークの目指すべき姿を「ひょうご基幹道路のあり方」としてとりまとめましたので紹介いたします。

.....

★新名神高速道路 宝塚北サービスエリア、

宝塚北スマートインターチェンジを活用した地域の取り組み★

(宝塚市 産業文化部)

今春、供用が開始された新名神高速道路宝塚北SA及びSICの利活用についての事例です。高速道路が通過する宝塚市西谷地区は、人口減少と高齢化の進行が地域課題となっていますが、「まちづくり基本構想」を掲げ、地域の魅力の発信として、特産品開発や観光誘致など地域住民が主体となった活動を紹介します。

◇◆お知らせ◆◇

★『きらきらの この道ずっと 守ろうよ★

～平成30年度「道路ふれあい月間」推進標語 入選作品決定のお知らせ～

(国土交通省 道路局 道路交通管理課)

国土交通省では、「道路ふれあい月間」の行事の一環として、道路の意義・重要性について改めて考えて頂くことを目的に、推進標語を広く一般から募集しました。

審査懇談会における厳正な審査の結果、応募総数8,766作品の中から、[小学生の部][中学生の部][一般の部]の部門毎に最優秀賞1作品ずつと優秀賞2作品ずつの計9作品が選定されました。

◆◆編集後記◆◆

筋肉の量は足りていますか？

筋肉は、20代をピークに年々減少してしまうそうです。確かに、長い階段や上り坂を登ったときにその衰えを実感することが多くなってきました。そこで、筋力トレーニング（筋トレ）に励むことにしましたが、根気のある方ではないので、継続するためには成果の見える化が必要です。そのため、できるだけ短期間で成果を出すべく、筋肉の増加の仕組みを調べることにしました。

筋トレでは、筋肉を強く刺激することになりますが、この刺激によって筋肉には疲労が溜まります。疲労が溜まった筋肉の筋力レベルは一時的には落ちてしまいますが、適切な栄養摂取と休息を与えることで、次は同じ強度の刺激で疲労しないように筋力レベルが高まるそうです。この仕組みを超回復と呼び、超回復を繰り返すたびに筋力が増強されるとされています。なお、超回復は、筋トレ後24時間～48時間（～72時間という方もいます）の間に起き、この間に次のトレーニングを行うととんとん拍子に筋力のレベルアップが図れるようです。そのため、筋トレは毎日行うのではなく、週に2日～3日を目安に行うと効果的だそうです。

筋力アップを目指すためには、筋トレだけではなくタンパク質の摂取が欠かせません。ヒトの筋肉の主成分であるタンパク質は、20種類のアミノ酸で構成されていますが、そのうちの9種類は体内で合成することができないため、肉や魚から摂取することが必要となります。昔々、家庭科の授業で習った必須アミノ酸と呼ばれるものであることを思い出しました。牛ステーキ200gで約37g、秋刀魚1尾で約16g、卵1個で約6gのたんぱく質が摂取できますが、筋トレ効果を最大限に生かすには、体重×2g～3g程度のたんぱく質が必要で、体重が50kgの場合には100g～150gのタンパク質が必要となります。毎回の食事でこれだけの量のタンパク質の摂取はなかなか難しく、そのため、プロテイン（タンパク質の英語訳）と呼ばれる栄養補助食品で不足分を補う人が多くいます。さらに、筋肉は筋トレと同時につくられるわけではなく、睡眠時に分泌される成長ホルモンの作用によって大きく育つようです。

にわか知識ではあるものの、食事のメニューを決めるときにはたんぱく質を中心としたものを選ぶようにし、睡眠時間をしっかり確保することを心がけ、とても健康的な生活を送っている自身に驚いています。飽きずに続けられれば、約2か月間で効果が現れるようなので、今夏の山登りは余裕を持って挑めるかも。（U）