

「 「 「 「

「 「 ☆高速道路会社の取り組み

.....

◆◇◆上島架橋（岩城橋）の完成と事業効果◆◇◆

～ゆめしま海道全線開通～

（愛媛県 土木部道路都市局 道路建設課）

愛媛県上島町において、令和4年3月に離島架橋「岩城橋」が完成供用し、町内の4島を3つの斜張橋で繋ぐ「ゆめしま海道」が全線開通となりました。架橋事業の事業効果や、ゆめしま海道を活用したインフラツーリズムの試行等、インフラを活用した地域活性化に向けた取り組みを紹介します。

「 「 「 「

「 「 ☆道路法令Q&A

.....

◆◇◆二以上の都道府県の区域にわたる都道府県道の路線認定、変更又は廃止等について◆

（国土交通省 道路局 路政課）

二以上の都道府県の区域にわたる都道府県道の路線認定、変更又は廃止等について解説する。

「 「 「 「

「 「 ☆TOPICS ○○○。.. ○○○。

.....

◆◇◆シェアド・スペースを含む道路空間の移動環境向上をめざして◆◇◆

～地域住民と観光客がシェアできる未来に～

（出雲市 都市建設部 道路建設課）

出雲市の大社地域は、古くから門前町として栄えた町であり、年間600万人を超える観光客が訪れる全国でも有数の観光地となっています。一方で、徒歩での移動が主であった昔ながらの町並みは、民家が空間を余すことなく軒を連ねており、徒歩中心で計画された道路は幅員が狭く、地元住民にとっては、普通車のすれ違いが困難であることに加え、自家用車の駐車場が確保できない等の悩みを抱える路地でもあります。このようなことから、観光客が増加する反面、地元住民の生活環境が悪くなってきている現状を打破し、ともにこの狭隘

な道路をシェアすることができる方策を検討しましたので、ご紹介します。



「 「 ☆地域における道路行政に関する取り組み事例



★災害に強く、新たなまちを支える復興道路・復興支援道路★°・\*:.。

東日本大震災から10年が経過し、節目の年に全線開通

(国土交通省 東北地方整備局 道路部)

日本大震災の復興を牽引するリーディングプロジェクトとして、国が主体となって整備を進めてきた延長 550 kmの復興道路・復興支援道路は、一刻も早い復旧・復興を目指し、災害に強く、新たなまちを支える道路として、約 10 年という月日を経て令和 3 年 12 月 18 日に全線開通を実現した。

本稿では、道路整備のコンセプトと沿線で発現されている様々な整備効果を紹介する。



★高規格道路【南部東道路】整備事業について★°・\*:.。

(沖縄県 土木建築部 道路街路課)

南部東道路（南風原知念線）は、沖縄県的那覇市に隣接する南風原町から南城市に至る延長 7.4km の高規格道路であり、起点を高規格幹線道路である那覇空港自動車道にジャンクション（JCT）形式で連結し、県都那覇市及び那覇空港、那覇港等へのアクセス向上、都市圏との連携機能等に資する自動車専用道路として整備を行っています。本稿では、当該道路整備における整備効果、全体概要及び事業進捗状況等をご紹介します。



★那覇市若狭地区における交通安全対策について★°・

(那覇市 都市みらい部 道路建設課)

沖縄県南西部に位置する那覇市若狭地区は、生活道路として利用する歩行者が多い地域となっている一方、歩きにくい歩道空間や周辺幹線道路の影響による通過車両の流入問題などが重なり、歩行者の安全性が十分に確保されていない状況である。

本稿では、このような状況に対し安全・安心な歩行空間を創出するために、地域住民や警察等と連携を図りながら取り組んでいる若狭地区の交通安全対策について紹介する。



## ☆☆ ☆編集後記



国立競技場のトラックを走れるというイベントを見つけました。素人が走ることはめったに叶わない場所で、スポーツの秋と謳われる季節に開催されることから、参加したいという思いが募りました。有志 5 名の賛同を得て、先日、念願の国立競技場のトラックを走ってきました。

競技時間 2 時間の周回数 (1 周約 1.1km) を競うもので、走順は自由。1 人複数周回することができますが、1 人最低 1 周を走らなければなりません。身体を動かすことが比較的好きな 5 人ですが、日常的にトレーニングに励んでいるわけではないので、怪我をせず楽しく走れば良いと考え、1 人 4 周、5 人で 20 周を走ることを目標としました。結果、目標を上回る成果を残すことができましたが、まったく軽快に走れていない自身の動画に愕然としてしまいました。陸上選手のような正しいフォームで走れるようになりたいです。

正しいフォームとは、体格によって異なるところもありますが、重心の上下動を少なく、背筋を伸ばす、前を見る、肩をリラックスさせる、脇を締めて腕を振る、骨盤を立てて前傾姿勢をとることなどが基本となります。走るだけで精一杯のところ、多くのことに意識を向けることはとても難しいのですが、意識して走るうちに、徐々に身体が覚えていくようです。また、体幹 (手足を除いた胴体の部分) を鍛えることで、正しいフォームを長く維持することができます。走りが楽になるとともに、怪我をしにくくなるようです。体幹を鍛えるトレーニングメニューとして、スクワット、ランジ、ダイアゴナルなど、さまざまなものがありますが、どれも難しくうまくバランスを保つことができないので、トレーニングあるのみです。

幸運なことに、3 月に行われるフルマラソンへの出走権を手に入れました。初めての経験となるので、不安でいっぱいです。不安を少しでも減らし、怪我することなく楽しく完走できるよう、トレーニングを重ねていきたいと思います。(U)