

第2580地区

東京セントラルパークロータリークラブ

The Rotary Club of Tokyo Central Park

Weekly Report

2016～2017年度スローガン

『 伝えよう！クラブの歴史と文化を 』

第38回（通算1632回）2017年5月16日

◆ ◆ ◆ 本日の例会 ◆ ◆ ◆

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 〈1〉 開会点鐘・会長挨拶 | 〈7〉 今月の皆出席表彰はございません |
| 〈2〉 ロータリーソング「四つのテスト」 | 〈8〉 メークアップ報告 |
| 〈3〉 季節の歌「上を向いて歩こう」 | 〈9〉 委員会報告 |
| 〈4〉 ビジター紹介 | 〈10〉 ニコニコBOX 報告 |
| 〈5〉 幹事報告 | 〈11〉 閉会点鐘 |
| 〈6〉 出席状況報告 | |

◆ ◆ ◆ 本日の卓話 ◆ ◆ ◆

本日の卓話 「アニメ・ジュノーと私」
株式会社総合広告社代表取締役社長 近藤博樹氏

次週の例会 〈5/23〉 創立 35 周年記念例会

次回の例会 〈5/30〉 「地下鉄アラカルト」

高橋憲司氏

◆◆◆ 先週の例会記録 ◆◆◆

2017年5月9日 第37回(通算1631回)
開会点鐘 富永会長 B1「白鳳の間」
*ゲスト紹介 1名 島守利文氏(卓話講師)
出席 25名 欠席 8名 (免除者 2名)
出席率 80.64% 補正出席率(4/11) 93.54%

第11回理事役員会議事録

5月9日 11:00よりB1「東山」にて第11回理事役員会を開催。審議内容は下記です。

富永、白石、渡辺、古内、深谷、松林、橋本、杉本、榛村、萱森、牧野、花形、鈴木 (13名)

1. 4月会計報告が橋本会員よりされ了承。
2. 5月度の日程が了承された。
3. 5/23 35周年記念例会については会員夫人を含めて午後5時集合、会場が和室のため靴が履けないので女性出席者にご連絡
4. 複合機リース契約はこれを了承した。

以上の通り報告します。幹事 鈴木一成

第3回被選理事会議事録

5月9日 13:30よりB1「東山」にて第3回被選理事会を開催しました。審議内容は下記の通りです。

出席者/白石、橋本、渡辺、古内、小林、榛村、萱森、牧野、小野、富永、杉本 (以上 11名)

1. 次期会長クラブ運営の件(会長スローガン) 温故知新一先人に学びロータリーを楽しもう
2. 次期委員会編成、変更はありませんでした。
3. 次年度主要日程の件の件
東京御苑 RC との 11月・2月の合同例会は開催されず、通常例会になりました。
4. 次年度予算審議の件
収入の部は年会費 34人から 35人へ変更
支出の部は例会費 430万円から 420万円へ変更、親睦活動費 80万円から 70万円へ変更、地区大会本会議登録料、IM登録料は今年度と同じ対応とすることに決定。
5. その他
内尾会員の件はスポンサーの富永会員に
会員継続の意思はありますか確認して頂くことになり、その回答によって年会費の請求を行う事となりました。

以上の通りご報告いたします。

2017-18年度 幹事 橋本国彦

◆◆◆ 幹事報告 ◆◆◆

1. 5月日程は5/9「食事と呼吸と運動と 細胞レベルで考える健康とトレーニングのありかたとは」パーソナルトレーナー島守利文氏 5/16「アニメについて」近藤博樹氏 5/23「35周年記念例会」5/30「地下鉄アラカルト」高橋憲司氏
2. 5/23 35周年記念例会について
全員、会員夫人を含めて午後5時集合、会場が和室のため靴が履けないので女性出席者にご連絡をお願いします。
3. 複合機リース契約については、これを了承した。
4. 6/23 ロータリー親睦ゴルフ北海道大会出席される方は直接札幌南 RC にご連絡をお願いします。
5. 東京東江戸川 RC の例会場が7/11から9/5まで 今堂という所に変更になります。
6. 35周年記念例会の会費をお支払お願いします
7. 5月ロータリーレートは1ドル 110円です。
8. 5/29 地区ワイン同好会に出席される方は事務局まで連絡をお願いします。
9. 東京御苑 RC の例会日が新年度から第二、第三、第四木曜日の午後7時に変更になります。場所も京王プラザホテルに変更になります。
10. バギオ便りが届きました。御覧になりたい方はバギオ基金 HP で御覧になれます。
11. 青少年奉仕月間のリソースが配信されています。御覧になりたい方は RI 事務所の HP で御覧になれます。
12. コーディネートニュースが配信されています。御覧になりたい方はガバナー事務所の HP で御覧になれます。
13. 本日、被選理事会が有ります。出席義務者の方は御出席をお願いします。
14. 6/20 クラブ協議会が有ります。出席義務者の方は御出席をお願いします。

5月
青少年奉仕月間

◆◆◆ ニコニコBOX 報告 ◆◆◆

原田会員：①誕生日のお花ありがとうございました。②本日の卓話、島守先生には無理にお願いしました。感謝!!

杉本会員：結婚記念日の花、有難うございました。忘れていたので助かりました。感謝。

今週の合計 2件 15,000円
今年度累計 985,505円

◆◆◆ 先週の例会より ◆◆◆



5月のお誕生日・結婚記念日のみなさん



講師の島守氏の指導のもと 呼吸の仕方
身体の動かし方を実践しました

4月の皆出席

阿部会員/榎本会員/小野会員/大橋会員/
齋藤会員/勝俣会員/萱森会員/佐野会員/
白石会員/榛村会員/杉本会員/鈴木会員/
富永会員/中山会員/橋本会員/花形会員/
深谷会員/古内会員/前田会員/牧野会員/
松林会員/渡辺会員 (以上 22名)

※ 誤りがございましたら お申し出下さい。

ロータリー財団奨学生 3月動向報告書

〈パークリー音楽大学 ピアノパフォーマンス学科〉

奨学生：山下 愛 カウンセラー：渡辺功一会員

お世話になっております、地区補助金奨学生の山下愛です。日本はすっかりと春の季節でしょうか。ボストンは今週末まだまだ冷える日が続いており、本当の春がいつになるやらといった毎日です。

5月の動向報告書を作成致しましたので、添付ファイルにてお送り致します。体調を崩してしまったところから、すっかり締め切りを過ぎてしまい、大変申し訳ありませんでした。どうぞよろしくお願い致します。

報告内容

(住所や連絡先・学期の開始や終了報告・授業の選択や進み具合・試験の報告等)

今週で春学期が終了します。授業は以前にも報告した通り、通常より少ない単位で取っているのでそれほど大変ではありませんが、先週にあった大きなコンサートとイベントが本当に忙しかったです。ひとつめは、学内の大ホールでやったミュージカル、毎日夜にリハーサルが続き、また新作であったため、前日まで新しい楽譜が届くようなギリギリの状態でしたが、とても素晴らしい世界初演となりました。ふたつめ、ボストン日本祭り、プロデューサーとして、当日のヘッドライナーの急なキャンセル、電源トラブルによる3時間遅れ、雨天等、本当に色々な対応に追われながらも、どうにか無事に終えることができました。私のバンドも好評でした!! 授業は8月末までありますが、今週末が卒業式で日本から私の両親も来ます。

近況・その他

(健康状態・ロータリー関係行事の出席予定・カウンセラーとの交流報告等)

立て続けの大きなイベントが終わり、疲れから軽い胃腸炎と風邪で体調を崩しました。ですが、今回は救急にかかるほどではなく、普通に休んで回復しました。こちらの報告書が遅れてしまい申し訳ありませんでした。

とにかく上記の色々なリハーサルやミーティング、それぞれの作業と練習に追われ、例会は1度しか顔を出せていないのですが、相変わらず新しいメンバーが入っており、とてもアクティブなクラブだなと感じました。

◆◆◆ 先週の卓話 ◆◆◆



「食事と呼吸と運動と... 細胞レベルで

考える健康とトレーニングのあり方とは」

パーソナルトレーナー 島守利文氏

みなさんこんにちは。ただいまご紹介いただきましたパーソナルトレーナーをしております島守です。今日はこのような機会をいただきまして大変光栄です。ありがとうございます。今日は難しいタイトルを掲げてしまいましたが、雑談としてお聞きいただければ幸いです。

まず、簡単に自己紹介をさせていただきます。私はこれまで、アスレチックトレーナーやパーソナルトレーナーとして、フィットネスジム、教育機関や医療機関などで活動してきました。長期に渡ってスポーツ医学をベースとしたアスリートのリハビリやコンディショニングの管理に関わってきましたが、近年の筋肉・筋膜に関する解剖学的なパラダイムの変化、また栄養学的なパラダイムの変化に伴い、クライアントの一人一人にあったやり方の必要性を強く感じパーソナルトレーナーとしての活動に力を入れております。元内閣総理大臣の羽田先生や、プロゴルファーの栗原えりか氏のパーソナルトレーナーとして活動しています。その他、各フィットネスクラブを運営する会社との委託によってもトレーナーを務めております。また、2016年からは新宿区のスポーツ推進委員として区民の健康増進やスポーツ推進の活動にも取り組んでいます。

さて、皆さんの中でフィットネスクラブに通われている方はどのくらいいらっしゃいますでしょうか。フィットネスクラブの運動は、背骨の可動域が極端に少なかったり、筋肉量のことしか考えていなかったりといった側面があるように思います。筋肉

に負荷をかける運動は悪くはありませんが、運動としての楽しさに欠ける点もあるのではないかと思います。筋肉は、体の縦のライン・横のライン・後ろのラインとそれぞれつながっていて、連動して働くものです。10回3セットの筋肉トレーニングは、筋肉量の増大という面においては良い面がありますが、連動性のある筋肉のことを踏まえれば、同じことを繰り返す運動だけでは足りません。例えば、体のある部分に痛みを覚えてその箇所を修復しようとしても、連動する筋肉の別の部分の運動を行うことで効果が出るが多々あるのです。

また、身体は、基本的なことがクリアできていないと次のステップに上手く移行することができません。例えば、モビリティ(筋肉の連動による体の動き)とスタビリティ(姿勢を保つ体の安定性)は、いずれが欠けても体幹の動きを生み出すことが出来ません。また、身体を斜めにすると呼吸がしにくくなることもこの原理です。さらに、必要な栄養分を採ることは身体を動かす重要な要素になるため、食事は身体を動かすためのステップとして大変重要なことになるわけです。

実際に身体によい運動を行うにあたり、生活の中でどのように身体を使うかが重要になってきます。例えば股関節は、日常の動作であまり可動域がないため、これをいかに広く使うことができるかといったことが重要になるのです。そこで、最後に、日常生活に取り入れていただきたいエクササイズとして、「肋骨呼吸」「ウインドミル」「美しく座る」を紹介させていただきます。皆さんと一緒にこなったこれらの運動を、是非生活に取り入れていただければ幸いです。

以上を持ちまして私の話を終わらせていただきます。ありがとうございました。

【編集・記/会報委員会】

例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 ハイアットリージェンシー東京
会長 富永 英久 副会長 白石 正
幹事 鈴木 一成 会報委員長 杉本 義孝
事務局 〒166-0004
東京都杉並区阿佐ヶ谷南 1-34-6 新東京会館
TEL(03)3312-4959 FAX(03)3312-4958
E-mail: info@tokyocentralpark-rc.com
<http://www.tokyocentralpark-rc.com/>