



2019-2020

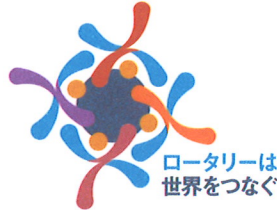
KAWANOE WEEKLY

R. 2. 6. 23

No. 39



「ザルトツブルクにて」 油彩 谷 晶子



2019-2020年度国際ロータリー会長
マーク・ダニエル・マローニー

- 会 長 坂 宗 尚
- 幹 事 石 村 浩
- 会報委員長 寺 尾 浩 一
- 例 会 日 毎週火曜日
12:10~13:10
- 例 会 場 四国中央商工会議所
- 電 話 58-3530
- F A X 58-6294
- 事 務 局 四国中央商工会議所
- 電 話 58-3530

体幹運動の不思議

久 保 安 正

会報委員長の寺尾浩一さんに会報の依頼をされること2回、このまま出さないで終わったら男が
廃るという思いでぎりぎりになりましたが書かせていただきました。

昨年、9月開催予定のマスターズ空手に参加するために半年前から毎朝稽古していましたが大会
3週間前に膝がぶっ壊れて治るのに結果的には4か月ほどかかりました。悔いの残る試合となっ
たので大会が終わった後すぐ1年後の目標設定をして練習を続けることにしました。膝の痛みが取れ
ないので悩んでいた時、私のボヤキを横で聞いていた妻に『体幹が出来てないきんよ!』と言
われました。そこで体幹とは何ぞやと思いユーチューブで検索していろんな体感運動の中から自分
なりに6つの運動を選んで続けることにしたのが今年の12月のことでした。毎日はきついので週4
日程度ですが休憩をはさみながら約40分程度の体感トレーニングが始まりました。1か月ほどた
った時、体がしっかりしてきた感を感じました。特に車の運転をするとよく感じました。以前は1時
間以上運転すると何となく腰が疲れてくるのを感じていましたが全くその疲れ感がなくなってき
ました。歩く姿勢も少し前かがみになっているよと時々子供にも注意されていたのですが背筋も伸び
たような気がしています。4月になってある得意先のゴルフコンペがあり前日に半年以上クラブを

握っていなかったのですごく不安になり、土居町にある打ちっぱなしのオレンジゴルフに行きました。以前はシャンクが連続で出て恐怖心でゴルフにならなかったのですが何と！シャキッと打てるではないですか？球もまっすぐに飛びます、これには正直驚きました。体感運動のもたらす効果とは何ぞやというような気持ちに成りました。腰の回転が良くなったのでしょうか？原因はわかりませんがとにかくボールがまっすぐ飛ぶようになり、シャンクも50球ほど打ちましたが1球も出ませんでした。

ゴルフの練習を半年間1回もしないでシャンクの連続だったゴルフが体幹を鍛えたらまっすぐ飛ぶように自然になりました。体感を鍛えるというのはすべてのスポーツの原点なのかなあ？ともっと言えば、人間が日常生活を支障なく歩める原点のような気もしました。

特に60歳を過ぎて肉体の衰えを日増しに感じる今日この頃の自分にとってはそう思えます。私たちの本業である経営にも体幹のような中枢のものがあるような気がします。そこを鍛えないもしくは整備しないと何をいくら鍛えても景気の波にすぐ浮沈してしまうようなそんな大事なところがあるような気がふっとしました。今は6月で体感運動を初めて半年が経ちましたが気持ちもしゃんとしてきましたので7月から始まる幹事役に邁進していきたいと思っておりますので皆さんよろしくお願ひします。

追伸、コロナの影響で今年9月20日から開催予定だったマスターズ愛媛大会が中止になりました。気持ちを切り替えて来年開催予定の2021岡山大会に向けて頑張ります。

第2852回 例会記録 R. 2. 6. 16

出席報告

1. 出席会員 (51 名中) 37 名
2. 来訪ロータリアン
2019 - 2020 年度ガバナー補佐
瀧山 一甫 様
2020 - 2021 年度ガバナー補佐
井原 伸 様
3. 当日出席率 72. 55 %
4. 前々回補足修正率 90. 20 %

結婚記念祝 (6 月)

- ・石川 晋 会員 (27 周年)
- ・星川 知之 会員 (22 周年)

会長の時間

- ・6/13 ゴルフコンペ優勝者表彰
優勝者 篠原 正能 会員
- ・取切戦優勝者 石原 紘一 会員

委員長の時間

- ・友「5・6 月合併号」要点紹介
雑誌委員長 三木 秀二 会員
- ・出席報告 出席委員長 石村 榮一 会員

会務報告

1. ハイライトよねやま 243
2. 2020 年 6 月・7 月 近隣クラブ例会のお知らせ (出席委員会)

ニコニコニュース

- ・瀧山一甫ガバナー補佐様、井原伸次年度ガバナー補佐様よりニコニコ頂戴致しました。
坂 …本日より会食できるようになりました。従来 of 例会に徐々に近づいてきてうれしいです。瀧山ガバナー補佐、井原次年度ガバナー補佐、ようこそいらっしゃいました。
- 石村浩…瀧山ガバナー補佐様、1 年半本当にお世話になりました。井原次年度ガバナー補佐様、今後とも末永くお世話になります。

- 石 原…6 月 13 日に開催のロータリー最終ゴルフコンペ惜しくも準優勝！会長取切杯は頂きました。サンキュー！
- 篠原正…RC ゴルフコンペではからずも優勝致しました。これからもガンバリます。
- 杉 浦…6 月 13 日に第 5 回川之江ロータリークラブゴルフコンペを開催しました。優勝：篠原正能様、会長杯取切：石原紘一様、おめでとうございます。今期新型コロナの影響もありましたが、コンペを 5 回開催することができました。参加ご協力頂きありがとうございます。
- 三 谷…日本政府と第 2670 地区は、応援はアメリカで中国ではないと宣言しましょう。又 WHO で別組織を作る時は台湾と一緒に参加するとも言いましょう！川之江ロータリークラブもロータリアンとしてアメリカバンザイと言いましょ。

卓 話 (ガバナー補佐挨拶)

- ・2019 - 2020 年度退任挨拶
瀧山 一甫 様
- ・2020 - 2021 年度就任挨拶
井原 伸 様

近隣RCの例会日(予定)

※変更の場合あり

6月25日(木)新居浜RC

(リーグ新居浜)

6月25日(木)観音寺RC

(夜間例会)

観音寺商工会議所にて10時~14時まで
メーキャップの受付をしております。

6月26日(金)伊予三島RC

(夜間例会)

三島商工会館にてメーキャップの受付を
しております。(懇親会無)

6月30日(火)観音寺東RC

(休会)

メーキャップの受付はありません。

6月30日(火)新居浜南RC

(休会)

メーキャップの受付はありません。

例会プログラム

6月30日(火)

(会長 担当)

クラブ協議会

会長・幹事退任挨拶