

Weekly



●2023-24 年度国際ロータリー テーマ
RI 会長 ゴードン R. マッキナリー

世界に希望を生み出そう

Rotary



Report

2023-24 No.9

令和6年1月12日

東京八王子西
ロータリークラブ

●会長標語

会長 神辺 和幸

ロータリーで会おう そして行動しよう

今週のプログラム

- 第2757回 (1/12)
- 会場 京王プラザホテル八王子

- *新春初例会・年男お祝い・三祝
- *神保好子新会員・松本利子新会員入会式
- *八王子芸妓衆による新春の舞

次回のプログラム

- 第2758回 (1/19)
- 会場 京王プラザホテル八王子

*卓話:

- 地区職業奉仕委員会 馬越裕子委員
- テーマ:「Rotaryの職業奉仕とわたし」



東京八王子西ロータリークラブ

会長 神辺 和幸

あけまして
おめでとう
ございます

本年もよろしくお願ひ申し上げます

ロータリーで会おう
そして行動しよう



皆さまお揃いで輝かしい新年をお迎えの事とお慶び申し上げます。

会員の皆さまのご理解とご協力をいただきまして、上半期のクラブ運営を順調に進めることができました。改めまして御礼申し上げます。

昨年七月の「八王子五クラブ合同例会」を皮切りにスタートをさせていただき、八月にガバナール公式訪問、十月にはインターシティミーティングをホストクラブとして多摩南グループ十二のクラブの会員の皆さまをお迎えする事が出来ました。職業奉仕事業として初の試みであります「こども五千人プロジェクト」の環であります。「ダイアログ・イン・ザ・ダーク、サイレンス」の事業を行ない、八王子の子どもたちに貴重な体験をしていただきました。また、社会奉仕継続事業として、武蔵陵参道並びに御陵記念碑の清掃活動を行ないました。親睦事業としても、「親睦ゴルフ」、「納涼家族例会」の開催、そして十二月に行なわれました「年忘れ家族夜間例会」で上半期を締め括らせていただきました。

下半期は、二月に地区大会が開催されます。また、国際奉仕継続事業として本年度で五年目となります地区補助金(DG)を活用した「タイ王国への浄水器設置プロジェクト」を行ない、更にグローバル補助金(GG)を活用した「タイ王国への医療機器寄贈プロジェクト」を、多摩南グループ・日本国内外の七クラブと共に進めます。また、社会奉仕継続事業としても、八王子市を通じてのフードバンクへ食糧等の寄贈も進めて参ります。そして、日帰り旅行・観桜会・親睦旅行等、ご家族と共に楽しめる企画も検討し執り行なうて参りたいと存じまので、多くの会員・ご家族の皆さまのご参加をお願い申し上げます。

会員の皆さまのご協力をいただきながら会員の増強にも力を入れ、本年度の標語であります「ロータリーで会おうそして行動しよう」が実践出来ます様、これからもどうぞ宜しくお願い申し上げます。

卓話「全力で取り組む先の大きな成長を求めて」10種競技が教えてくれたこと」

2023年12月15日(金)

ロンドン・リオ五輪 10種競技
日本代表 右代啓佑氏

技をやっています、練習時間はだいたい4時間から5時間、夕方4時から授業が終わりまして、そこから10時くらいまで学生たちとともにトレーニングをしております。

ここで軽く生い立ちを話していきたいと思います、小学生の時代には、高跳びの体育の授業で、クラスで一番になってヒーローになったというところから中学になつて陸上を始めたと思います。中学時代は高跳びの選手として活躍はできなかったんですけど、活動はしていました。身長は非常に伸びまして、中学1年生の時は167cmだったんですけど、中2になるに至って15cm伸びました。月に1cm以上体が大きくなっていくという。急激な身長の伸びによって成長痛になつてしまつて、思うように中学時代の活動はできなかったというのがあります。

高校時代は8種競技という競技でしたが、大学に進みますと新たに2種目増えて10種競技となり、引き続きこの競技に挑戦していくことになりました。

初めて日本選手権で優勝したのは大学院の2年生(24歳)のときです。7930点という点数で日本のチャンピオンになりました。この点数は日本記録に近づくぐらいの記録だったんですけど、2011年に日本記録を出してオリンピック世界大会に挑戦するきっかけをつかみました。

陸上競技つて、ある意味芸能界みたいなところと一緒に、一発屋というのが結構多いんですね。世界に出て一回出てそこから続いて出ることができない、ということもあるんですけど、どちらかというと大器晩成

を出せるようになってきました、高校3年生のときにインターハイで2番という成績を残すことができました。中学時代は全国大会に出るような選手じゃなかったのですが、自分の身体と向き合い無理をしないということ、中学校のときの監督に教えられて、高校に入って地道に頑張ることができた、というのは自分の成功体験です。

この10種競技というのは10種の異なる競技を行いますので、その中で苦手なものや向き合わないといけない、というのが、今の人生を生きる上でも非常に力になっているというのを感じています。得意なものを伸ばすのはもちろん当たり前なんですけれども、苦手なものから目を背けないで正面で向き合つて得意にするという作業が、今の競技を続けている中でもすごく武器になっていますし、今も37歳で競技を続けられている理由というのも、苦手なものを得意にするという取り組みが持ちあがるからだと思います。

現在の取り組みなんですけれども、国士舘大学にサポートしていただいているのと並行して、味の素さんのビクトリープロジェクトというものがあって、これはアスリートを栄養で応援するというプロジェクトです。羽生結弦選手が現役中だったときとか、柔道の阿部一三・詩兄妹だったり、あとは水泳の入江亮介くん、あとはバスケの富樫くんだったり、そんなアスリートたちがビクトリープロジェクトのメンバーに入っているの

で、自分の身体と向き合つて長く結果を残すことができたというの私の強みだと思つています。

ですが、私もそこに仲間入りさせていたいただいて、栄養やトレーニングのサポートをしてもらっています。37歳という年齢で10種競技をやっている選手は世界でもいない中、年齢で記録が落ちてはいるんですけども、8年ぶりに8000点という世界の基準となる点数、それを超えられるように、というところで現在も競技を頑張つております。私の周りにはこういった形で栄養のサポートの方がいたり、トレーニングのアドバイザーがいたり、体のコンディショニングを整えてくれる人がいて、コーチがいたり、さらにはソロの取り組みを発信してくれるマネージャーがいたり、そういった形で一人ではなくて多くの方々にサポートしてもらいながら競技を続けております。結果に繋がらないとアスリートとしてどうやって自分の能力を上げていくのか、それについては、トレーニング、コンディショニング、食事、この3つの三本柱がしっかりと整っていないとアスリートは結果が出せません。この三本柱が一つになるように、それぞれのトップの指導者と会議をしています。先日も来年、どういった戦いをしていくのかという話し合いをしたんですけども、12時間会議をして、自分に今何が足りないのか、どういった

10種競技は2日間に分かれて行われまして、1000mから始まり、2種目目走り幅跳び、3種目目が砲丸投げ、4種目目が走り高跳び、5種目目が400m。10種競技とは、これらの競技の記録が得点化されていて、得点の合計を競う競技なのですが、朝は9時から競技が始まつて、夜は夜中の11時、12時くらいまで1日目を戦う競技です。2日目も同様、朝の9時から夜の11時、12時くらいまでやります。陸上競技の中では非常に過酷で、キングオブアスリートという、陸上の王様だと評されるくらい、ものすごいカロリーの高い競技です。そして2日目は110mハードル、円盤投げ、棒高跳び、槍投げ、そして一番最後に来るのが1500mです。某番組ではマラソン8回分に相当すると言われています。

私は普段、国士舘大学で競

作戦で戦っていくのかという話し合いをしました。自分の今の能力の何が足りないのか、客観的にコーチたちがどう感じているのかという部分と、自分自身がどう感じているのかというのを付箋に貼り出して、そこから課題を炙り出す作業を行いました。結果を残すために今の取り組みの中で重要視するのは組織の目標を達成するための指標ということ、企業にも当てはまると思います。なんとなく練習をするのではなく、確実な自分の今の立ち位置や目標数値みたいなものを具体的に設けながら、自分の競技力を上げるためにKSSとかKPIなどのビジネスの用語を使って取り組んでいます。今現在は、自分の過去の一番良かったときのデータを基に、どれだけその数値に近づけるかというのを目指して、自分の能力を上げていくという作業を行っています。また、食事のお話をさせていただきますと、今の自分の体は3・9%とかで非常に体脂肪が少ないんですけど、2年前くらいはのサポートを受ける前は、過度に炭水化物を減らしていたりだとか、そういったことがありました。ぱつと見豪華な食事ですが、実は非常にタンパク質と炭水化物が少ない食事でした。食数と品目が多いように見えるんですけども、ご飯の量がすごく少ないんですね。そういったことを課題としまして、味の素さんにアミ

ノバイタルという製品があるんですけど、それを活用して、どのように自分の体を栄養がしっかりとった状態にできるかということに今取り組んでいるところなんです。他に味の素さんの製品には、味噌汁にタンパク質が8グラム入った商品とか、アミノ酸がしっかりと入っているデザートや、脂質が少なく炭水化物が取れる餃子などがあります。そういった製品を活用して今自分自身が足りない栄養素を補っています。2021年からサポートが始まって今年目になるんですけども、タンパク質が体重あたり1・2グラム、炭水化物が2・7グラムと、体重あたり摂っていたものを一気に上げました。その結果、パワーマックスというバイクの数値を測る機械で過去最高の出力が出ました。これは栄養で能力が上がったという証拠になると思うんですけども、そういった実績を持ちながら、自分の体重を減らすことだけではなくてしっかりと食べることの大切さ、というのを今感じて競技を行っているところです。また、試合中のエネルギー補給というところでは、先ほども言った通り、10種競技は1日に5回、試合がありますので、その間に栄養をとらなければいけません。その栄養管理みたいなものをしてもらいながら、どのタイミングでどの量をとるのかというのを栄養設計をしてもらいながら競技を行っているところです。

例会 報告

第2755回●2023・12・15(金)

- ◇司会 角田昌己会場監督補佐
- ◇開会点鐘 神辺和幸会長
- ◇Rソング

それこそロータリー

- ◇食事と交歓 和食

- ◇出席報告・ニコニコ発表

宮原真吾出席・財務副委員長 会員109名中60名出席。

出席率58・82%。前々回12月

1日の出席率71・57%を74・51%に修正いたします。

- ◇会長挨拶 神辺和幸会長

*一年があつという間に過ぎて行き、師走に入りいよいよ年の瀬らしさを感じる頃になりました。

*あつという間に時が過ぎるよ

うに感じるのは何故かという

お話がございませぬ。皆さんも

そうだと思いますが、小学生

や中学生の頃はやたらと一日

が長く感じられたのではない

でしょうか。時間の感じ方と

いうのは、心がどれくらい動い

たかによつて違いが生じるそ

うです。小さい頃は夕飯の支

度の気配を感じると、これは

何の匂いだらう？今日のおか

ずは何かな？と考えたり、星

型の人参を見てはきれいだ

なあ、どうやって作るのだら

めきがあるかどうかの違いで時間の感じ方が変わるそうです。

*どうしても大人になるときめきが薄れてしまいがちです

が、取り戻す方法があるそうです。

例えば小さいお子さんと

同じ時間を共有し、ものごと

とを一緒に考えたりすると

ときめきを実感することにな

つて、時間の経過の感じ方

が変わつてくるらしいです。機

会がありましたらお話しくだ

さい。これは千葉大学の二川

先生がおつしやっていたこと

です。私も一日一日、一つ一つ

を感じながら生活していき

たいと思っております。

*来週は年忘れ家族例会にな

ります。年度の折り返し地点

でもあり、一年の締め括り

でもあります。是非ご家族と

共に楽しいひとときを過ごさ

せていただき、新たなときめ

きも感じさせていただけたら

象の方に後日メールをお送りいたしますのでご参加のほどよろしくお願いたします。

*メールボックスにウィークリー第8号を配布いたしました。

◇卓話

スピーカー紹介

田村肇プログラム奉仕委員長

スピーカー

ロンドン・リオ五輪10種競技

日本代表右代啓佑氏

テーマ

「全力で取り組む先の大きな成長を求めて」10種競技が教えてくれたこと〜」

◇閉会点鐘 神辺和幸会長

◇ニコニコボックス

2023・12・1(金)

◇神辺会長・本日の卓話、ロン

ドン・リオ五輪10種競技日本

代表右代啓佑様とつぞよろ

ろしくお願いたします。

◇市川幹事・右代啓佑様、本

日は宜しくお願致します。

◇相川・右代選手の卓話を楽しんで

しみにしています。

◇明利・12月22日年忘れ家族

例会に出席できず申し訳ございませぬ。

◇杉本・年忘れ家族例会に欠

席してすみませぬ。

◇紺野・家内のバーステップ

プレゼントをいただきました。

◇井上・12月22日年忘れ家族

例会に出席できず申し訳ございませぬ。

(順不同・会員敬称略)



年忘れ家族例会

2023年12月22日(金)
第2756回例会
年忘れ家族例会
於：京王プラザホテル八王子



Y's company によるオペラステージ
音楽バンドステージ (メモリーズ)
福引大会





