



2006~2007 年度

THE ROTRY CLUB OF KOSHIGAYA NORTH



越谷北ロータリークラブ

例会日:毎週水曜日 12:30~13:30

例会場:越谷市千間台東1-1-6 クオレ千間台 2F

T E L 048 (975)9898

F A X 048 (977) 3741

創 立:1976年5月11日

会 長: 太田 靖彦

副 会 長: 関森 初義

幹 事: 長島 洋一

会報委員長: 石川 輝次

第 1510 回例会記録 No.24

平成 19 年 1 月 24 日

司会: 青木 清

編集: 石川 輝次

会 次 第

1. 点鐘
2. ロータリーソング (それでこそロータリー)
3. お客様紹介
東松苑所属プロゴルファー 若林 由美 様
越谷南ロータリークラブ 吉澤 勝治 様
越谷南ロータリークラブ 小林 光蔵 様
4. 会長挨拶
5. 事業所創立記念日 2 月分
6. 3 分間医学情報
7. 委員会報告
8. 卓話
9. 終鐘

次回例会予告

平成 19 年 2 月 16 日

第 8 グループ

インターシティミーティング

13 時 30 分開場

越谷コミュニティセンターにて

会長挨拶



会長 太田 靖彦

皆さん今日は。先週から昨日まで出かけておりましたのでご挨拶をまとめて来ませんでした。今日は日記風に日を追ってお話をしてみたいと思います。

19 日に羽田から北九州へ、20 日に姪の結婚式に出席の為、門司港ホテルに二泊いたしました。21 日の日曜日は友人との久しぶりの再会で、夕食をともにしながら福岡日航ホテルに、22 日は専門紙の日刊工業新聞の会合で福岡から松山へ、松山全日空ホテルでの会議では新しく立ち上げた、四国アイランドリーグの元西武の石毛社長の講演会でした。プロ野球の選手を育てるべく、情熱を持って 100 人の選手と汗を流し、年間 6 億の資金を捻出するためにスポンサー探し等懸命に努力を

越谷北ロータリークラブ

2006-2007 太田 靖彦会長提言

「地域に根ざし 社会的認知度を高めよう」

ホームページアドレス <http://koshigayakitarc.dyndns.org/>



している話は、我々聞く側にもひしひしと伝わって来ました。今年は深沢選手が巨人入りを果たしたそうです。人口の減っている四国地方に若者を定着させ、野球がだめでも地元で就職等も斡旋しているようです。この会合は全国の日刊工業新聞を扱っている販売店の代表の方々ですが、北は北海道から南は九州鹿児島まで、色々な人材の方で特に長老が多く、近頃どこに行っても年長の私が、ここでは若い方でした。特に岩手県盛岡東北堂の川村氏、長野県上田東郷堂の鈴木氏はともに四代目で100年以上の老舗だそうで、同じ家業が100年以上続くことは大変なことだと感心いたしました。そしてこのメンバーが不思議と全員といっていいほどロータリーバッジをつけており、それだけで、大変打ち解けて話が出来たのも幸いでした。もちろん皆さん何年も前に会長を経験し、現役の会長の私に色々とアドバイス、激励をいただきました。

ハードな一週間でしたが色々な意味で、楽しい旅でした。

お客様紹介



越谷南ロータリークラブ

吉澤 勝治 様・小林 光蔵 様

2月16日に開催される第8グループのIMについて広報にいらっしゃいました。

事業所創立記念日2月分



国旗掲揚セットを贈呈

堀野眞孝会員 丸吉住宅センター

1977年2月1日

本田嘉兵会員 協和冷鋼(株)

1979年2月7日

西本好郎会員 西本税務会計事務所

1972年2月10日

長島洋一会員 ナガシマ工業(株)

1972年2月11日

中村義雄会員 (株)和 幸

1986年2月25日

3分間医学情報



安井 晃 会員

歯周病についての説明がありました。

委員会報告

鈴木英男プログラム委員長

既にご案内の通り、次回1月31日(水)の例会は、夜間移動例会になります。

場所は越谷コミュニティセンターの視聴覚室

越谷北ロータリークラブ

2006-2007 太田 靖彦会長提言

「地域に根ざし 社会的認知度を高めよう」

ホームページアドレス <http://koshigayakitarc.dyndns.org/>



で、登録受付が午後6時、例会開始6時30分、外部卓話を7時から予定しております。

尚、食事の方は5時からレストラン・グルメハウスに用意致しますので、ご自由にお召し上がり頂いてから、視聴覚室に移動して頂ければと思います。

外部卓話は、中央大学の田幸駅伝監督による「箱根駅伝」について、お話頂く事になっております。ご夫人を含め現在のところ53名の方から参加のご返事を頂いておりますが、会場の方は全部で80名まで入れますので、ご家族、その他で「箱根駅伝」について関心のある方がおりましたら、お声を掛けて頂いても結構かと思えます。その場合、私の方にご連絡頂ければと思います。

もう一点は、地区委員としてのお願いですが、現在、2008～2009年度派遣国際親善奨学生募集を行っております。

後ろにもポスターが掲示されておりますが、皆さんのお知り合いで、国際親善奨学生として留学を希望される方がおりましたら、是非、推薦して頂ければと思います。

大熊正行R財団委員長

R財団委員会

地区より、新たに「ポール・ハリス・ソサエティ」の依頼がきております。

年間1,000ドルの寄付を10年間続けると宣言することです。今年度中に入会をしますと創立会員に名を残せます。是非よろしくお願い致します。詳しくは、小林操会員まで。

新世代・インターアクト委員会

先週の例会にも紹介しました、韓国第3570地区からの留学生が18日(木)無事帰国の途

に着きました。関係各位及び特に太田会長、木村会員に大変お世話になりました。ありがとうございました。

松崎義一世界社会奉仕委員長

4月23日から26日に実施される海外親善旅行(韓国)の参加申し込みは、お早めをお願いします。

卓話



東松苑ゴルフ倶楽部所属プロゴルファー 若林由美 様

簡単な自己紹介をさせていただきます。

出身は神奈川県相模原市です。高校まではゴルフとは全く無縁の生活をしていました。縁がありまして平成元年に高校卒業と同時にゴルフをはじめまして、栃本県足利市にあります東松苑ゴルフ倶楽部に研修生として入門いたしました。ご存知の方もいらっしゃると思いますが東松苑は中嶋常幸プロのお父様が情熱をかけて作り上げた日本庭園の素晴らしいコースです。平成元年から平成7年3月に亡くなるまで中嶋巖社長の元で研修生として指導を受けまして翌年の平成8年8月に三重県多度カントリークラブでプロテストに合格いたしました。

プロになってからの成績は皆様のお手元にある資料を見て頂ければ一目瞭然と思いますが



プロとしての輝かしい実績はございません。言い訳というか余りにも世間を知らなかったので、研修生時代プロを目指して指導を受けてはいましたが、プロの世界とは一体どんなものなのかというのは全く皆目見当が付いておりませんでした。目の前にいるプロといえば中嶋ファミリー(常幸プロをはじめ和也プロやエリカプロ)という輝かしい成績を持つ方ばかりでしたのでプロになればすぐに岡本綾子さんや森口裕子さんと回れて沢山お金の稼げる世界と思っておりました。

が、しかしプロになってその下の層の厚さにビックリいたしました。成績を出すためにあらゆる努力をし、もがき続けましたが、平成12年、自分の進むべき方向を見失い競技者として活動することが困難になりました。ツアーに出ている友人のバックを担がせてもらってゴルフを違う方面から見る生活を1年3ヶ月程しました。その間ゴルフしかしていないときには見えなかったものや人の有難みやゴルフに対する考え方が変わりまして年齢的にも最後かなと思ひまして3年前に自分の原点であります東松苑ゴルフ倶楽部に再就職させて頂き現在は練習場を担当しながら現役復帰を目指して日々練習に明け暮れております。

私がスランプになって一番感じたのは競技者としての体がまず出来ていないこと、ゴルフの技術ばかりに目をとられて土台である体に関しては全くの無知でした。独学ですし専門用語もしっかりと覚えていないので間違っていましたらご指摘願いたいと思いますが、左右のバランスが悪かったこと、体幹が弱かったこと、関節の可動域が狭いことなど体が十分でないのに理想のスイングをしようと思っても逆に無理なスイングになる。一番良く聞くレッスンの言

葉で「腰を回せ」「肩を回せ」ということを言います、また有名なレッスン書に腰が45度で肩が90度と書いてありましたが実際に骨盤を固定して背骨を回したら、腰が回る角度は15-6度だったと思います。皆さんが想像している数字より遥かに少ない数字です。体の構造や骨の数などは正確ではありませんが肋骨というのは一体になって同じ方向に動くのに対して腰椎というのは一つ一つの骨がらせん状に動く方向を変えて擦れていくそうです。その様に擦れていって理想の腰の入った角度は30度といわれています。そこまで擦れているのはタイガーウッズくらいだそうです。肩はというと90度にこだわると腰が引けてトップの位置で力がためられない頼りないスイングになってしまいます。



レッスンをしていて感じるのはアマチュアの方で多いのはボールに対して近すぎること。球の位置や方向の取り方などセットアップをそれ程重視されている方が少ない。セットアップを正しい位置に作ってあげると大抵の人は打てないといひます。それだけ捻じ曲がったアドレスをして擦れ曲がったアドレスからテークバックをするので当然オンプレーンには上がりづらい。当たらない気は長年の勘で分かるので当たるように手で修正をしてボールに当てる。逆にいったら素晴らしい感性の持ち主がゴルフアーには多いのではないのでしょうか。

余談ですがトレーナーや理学療法士は体の



効率的な打ち方を知っていても実際球を打つと思うようにいい球が打てないといっていました。やはり感性が優れているということだと思います。というのも今でこそ多くなってきましたがトレーニングを練習の中に取り入れている人はまだまだ少ないと思います。やはり球を打つ時間やコースを回る時間に費やすことが多いためトレーニングに割く時間が少ないことが原因だと思います。だからといって体を鍛えたからゴルフが上手くなるのかという疑問がわくと思います。体を鍛えました。すぐ上手くなりますという図式にはなりません。またトレーニングも1ヶ月しました。体も変わりました。とはなりません。そうなると大抵の人は効果がないと止めてしまいます。しかし体が使えるようになると今までとは明らかに使っている筋肉が違ってきますから打てなかった場所から打てるようになったとか、今までできなかったことが楽に出来るとか。

「勝つ」という気持ちが持てるようになる。色々な意味があると思います。自分に勝つ、コースに勝つ、試合に勝つなど「勝つ」という攻撃心は十分な体の裏づけが不可欠となります。余裕のある体力からは心の余裕を生みますし、心の余裕が出来ればゴルフが楽しく勝負が楽しめるようになります。目標を決めて体のトレーニングをしてください。トレーニングというと重たい負荷を持ち上げた・苦しい・大変など余りいいイメージを持たない方が多いのではないのでしょうか。

プロやアマチュアでも競技に出て成績を残したいと思っている方はやはりきちんと時間をかけてトレーニングすべきだと思います。しかし一般のアマチュアの方にそれを求めても続かないしゴルフ自体が嫌いになってしまうと思います。

私が思うにはプロは悩んで苦しむものだと思いますが、アマチュアの方には苦しんでまでゴルフをして頂きたくありません。しかし、らくして上達はないのです。苦しいだけではなく楽しく笑いながら行えばきつても出来ると思います。以前より体が硬くなった、アドレスって考えた事もなかった、みんなの前でスイングを披露したいという方がいらっしゃいますか。

今日お話をすることを少しでも思い出して実践して頂くだけでも随分違うと思います。

まずは、体の中心であります腹筋。腹筋というキツイと思われると思います。実際私も腹筋が弱いです。おなか周りを見て頂くと納得して頂けるとと思います。皆さんも最近お腹が出てきた背中に肉が付いてきたと感じていませんか、見た目を変えるには食事療法などの制限をしないといけません。今回お話ししたいのは体幹の深い部分で体のバランスを取ったりそこに意識を持っていったり力を入れることでスムーズに体が動いてくれると思います。

これはアドレスのときの前傾を保ちます。ここが緩んでいると起き上がってきてしまいます、起き上がればボールに近く立ちたくなります。立てばクラブは手で色々な方向に上がりやすくなります。

簡単なトレーニング法は腹式呼吸を覚えてください。鼻から息を吸ってお腹を大きく膨らませます。吸いきったら口から細く息を吐き切ります。初めは上の方しか息が入らないと思います。意識して行っていけばだんだん入っていくようになります。これだけで横隔膜が刺激されて腹筋効果があります。

股関節の可動域を広げる。

ワイドスクワット。椅子にゆっくり座るように腰を落とすことを繰り返す。



片足スクワット・・・膝をタッチ。棒に掴まって足を後ろに下げる。出来ればクロスも、このとき抜くことを意識する。そして肩周りのトレーニングです。普段やって頂きたいのは硬い枕やバスタオルを丸めて背中の下に敷きます。背骨に添わせてその上に寝ます。腹式呼吸をしながら胸骨＝アバラを開くような動きを繰り返してください。そのあと手を腿の横から大きく遠くに手を伸ばしながら頭の上に持ってくる、これを繰り返す。立って行う際は手を前で組んで腹式呼吸をしながら頭の上に持っていく。繰り返しくラブを腰に抱えて捻転。歩くことを日常の中で意識してください。車社会で歩くことが少なくなってきました。ゴルフ場も乗用カートに乗る時代です。ほんの少しの意識の持ち方で変わります。エスカレーターやエレベーターを利用する際 1 フロアだけでも階段を使うとか、すぐ近くなら車ではなく自転車でもいいです。このとき腹式を意識して姿勢を気にしながら歩いてみてください。普段より疲れると思います。それがトレーニングになります。ジムに行く必要もなくなるし場所も選びません。

😊 スマイル報告 😊

😊 越谷南 RC、吉澤様、小林様ようこそ、若林様卓話よろしくお願いします。

太田靖彦

😊 プロゴルファー若林由美様、卓話よろしくお願いします。

長島洋一

😊 子供がいつもお世話になっています。IMも宜しくお願い致します。

越谷南 RC 吉澤勝治

😊 IM 宜しくお願いいたします。

越谷南 RC 小林光蔵

😊 SAA の木村さん本日早退いたしますのでお許し下さい。 関森初義

😊 79歳です。飛ばなくなりました飛ぶ方法を教えて下さい。 眞々田照雄

😊 埼玉県建築士事務所協会の臨時総会も終了しました。小林操さん監査ご苦労様でした。 豊田 昇

😊 交通栄誉章 緑十字銀賞をいただきました。 小河内梅幸

😊 先週は誕生日のお祝いありがとうございました。若林さん卓話宜しくお願いします。 松崎義一

😊 南クラブ、吉澤様、小林様いらっしやいませ！・若林プロ卓話楽しみです。 堀野眞孝

😊 南クラブの吉澤さん、小林さん、ご苦労様です。 稲垣勝三

😊 越谷南 RC 吉澤様、小林様、ようこそ 中村義雄、吉澤晴雄

😊 例会場今年初めてです。本年も宜しくお願いします。 小林政一

😊 欠席が多くて申し訳ありません。本年も宜しくお願い。 宇田川芳行

😊 本年も宜しく 今野照子

😊 本日早退します。 若海兵馬

😊 世界平和のために 松井昭夫

出席報告

会員数	51 名
出席免除者	7 名
出席率算出対象者数	44 名
出席	31 名
欠席	13 名
出席率	70.4 %

越谷北ロータリークラブ

2006-2007 太田 靖彦会長提言

「地域に根ざし 社会的認知度を高めよう」

ホームページアドレス <http://koshigayakitarc.dyndns.org/>