



# パワー浜松ロータリークラブ週報 2014年6月3日号

パワー浜松ロータリークラブ(2013-14年度会長:松本好司)  
〒430-7733 浜松市中区板屋町 111-2 オークラアクトシティホテル浜松 4307 号室  
Tel:053-452-0800 Email:info@power-hamamatsurc.jp http://www.power-hamamatsurc.jp  
創立:2002年10月22日 認証伝達式:2003年4月29日 スポンサークラブ:浜松中RC

## 本年度テーマ:Rotary Mind、Rotary Wayを確認しよう ～心で感じて・考えて・活動しよう～

ENGAGE  
ROTARY



CHANGE  
LIVES

第535回例会6月3日(火)AM7:30～8:30オークラアクトシティホテル浜松3Fチェルシーの間

- 司会:池田龍郎、木村満義 ■点鐘:松本好司会長
- ロータリーソング:「我等の生業」
- ゲスト:青少年交換学生コーディネーター 伊藤里奈子様  
青少年交換留学生 マリーヌさん、米山記念奨学生 暢婉君さん
- 議事:新世代奉仕PJ『パーソナルトレーナーによる体幹トレーニング指導』

### 出席報告

本日出席率  
65/82名  
79.26%  
前々回出席率  
80%

### 会長挨拶

#### 松本会長挨拶:

今日は、日本体育協会公認アスレチックトレーナーの田畑勝久様に卓話を頂きます。スポーツジムは続ける難しさが、手軽に家の中やちょっとしたスペースで出来る事が継続につながるのかと思います。後ほど卓話を宜しくお願い致します。

又、今日は交換学生マリーヌさんの最後のスピーチ、米山奨学生の暢婉君さんのスピーチがあります宜しくお願い致します。

いよいよ今年度最終月の6月に入りました。今年一年の前半を振り返ってお話をしたいと思います。

本年度は「心で感じて考えて活動しよう」というスローガンのもと、その場作りを宣言しスタートしました。用意された場合は、地区であり、自クラブであり、私自身が一番その場で色々な事を学んだ前半の半年ではなかったかと思えます。

スタートの時には、「河口からみなさんが一つの流れとなって大海に出るよう、早く潮流を作る」、そんなことを申し上げたのですが、皆さんに心配をお掛けした半年でした。その中でも自分が心で感じた事から活動によって活かせるようになった事があります。地区に於いては、青少年交換事業でマリーヌさんと、熊谷綾乃さんのIN、OUTを私達が引受けましたが、御殿場のYMCAで昨年留学された日本人学生の帰国報告会がございました。その時に青少年交換事業は素晴らしい事業で、ロータリアンで良かったという事を感じた瞬間でした。それから、先輩ロータリアンよりロータリーの職業奉仕についての卓話、5つの中核的価値観についての卓話など、私としては非常に感銘を受けました。5つの中核的価値観についてはファイヤーサイドミーティングの議題でより理解を深める事が出来たと思えます。今年度初事業の未来夢計画では企画から運営までありがとうございました。又、焼津RC、東京神田RC、区内のRCなど、他クラブの例会に参加する事によって、RCの例会の在り様を拝見しまして非常に参考になりました。

今日は、今年度前半を振り返り私自身が心で感じた事をお伝えし挨拶にかえさせて頂きます

### 幹事報告

#### 諸星幹事:

レターケースにて、ロータリーの友を配布しました。

6月7日(土)RC合唱祭です。

8:50オークラ北口玄関前集合となっております。時間厳守でお集まり下さい。

服装:男性ダークスーツ、白Yシャツ、赤系ネクタイ

女性フォーマルな服装、色問わず

次回、6月10日(火)は会員選考部会担当です。

「難民問題を考える」弁護士の大川秀史(おおかわ ひでふみ)様を講師に迎え卓話を頂きます。



### ゲスト挨拶

#### 青少年交換留学生 マリーヌさん:

6/31は私の誕生日でした。今年の誕生日は今まで一番素晴らしかったです。25日は学校の友だちやロータリーの人からサプライズパーティーをしてもらいました。すごくびっくりしましたが幸せでした。

27日の夜にはレストランでコスプレパーティーをしてもらいました。皆さん仕事で忙しいのに来てもらいましてありがとうございました。パーティーの時にたくさん笑いました。皆さん楽しそうでしたので私は温かい気持ちになりました。皆さんのお陰で幸せな誕生日でした。やっぱりパワー浜松ロータリークラブは面白くて楽しいクラブです。だからフランスに帰るのが寂しいです。

#### 米山記念奨学生 暢婉君さん:

先週マリーヌさんのコスプレパーティーに参加しました。今まで例会には3回参加しましたが、毎回スーツを着て、皆さんもスーツ姿で、優しさは感じられましたが、距離感がありました。今回、マリーヌさんのパーティでは固いスーツを脱ぎ捨てて、普段言わないような話をして、心の距離が近くなった気がしました。参加して良かったです。

皆さんは私達留学生を自分の子供の様に守って頂いていて本当にありがたいです。

### スマイル報告

#### 松本好司、諸星圭吾

田畑勝久様、本日は早朝よりお越しいただき誠にありがとうございます。本日の体幹トレーニングで、健康維持に努めたいと思います。本日はありがとうございました。

#### 熊谷真一、マリーヌ

5月27日、マリーヌの誕生コスプレパーティーに多くの方にご出席頂き、ありがとうございました。普段真面目な方の裏の顔が見られて、楽しいパーティーでした。

#### 新世代奉仕PJ

講師の田畑様、本日の卓話にお力添えをいただきました皆様、ありがとうございます。ご協力に感謝致します。

## 新世代奉仕PJ

### 『パーソナルトレーナーによる体幹トレーニング指導』

#### 八田会員:

年齢を重ねる程、動ける体を維持することは大変重要になってきます。近年特にサッカー選手などを通じて、いわゆる体幹トレーニングの重要性が強調されています。そこで今回は、プロのパーソナルトレーナーによる中高年を対象とした大幹トレーニングの実施指導を企画いたしました。

またラジオ体操は、当クラブの朝の例会恒例のパフォーマンスとなっていますが、ラジオ体操は現在の運動理論から見ても、実は大変合理的に考え出されたプログラムです。しかしながら正しいフォームで行わなければ、十分な効果は得られません。正しいラジオ体操の指導を含めた、体幹トレーニングについてのレクチャーを行います。

本日はフィットネス愛好家へのパーソナルトレーニングや、学生から日本代表選手まで、スポーツを愛する方へトータルフィジカルサポートをされている田畑勝久様に指導をしていただきます。

#### 講師: 田畑勝久様

#### <資格>

日本体育協会公認アスレティックトレーナー

日本体育協会スポーツリーダー

ナショナルストレングス&コンディショニング協会パーソナルトレーナー

日本アロマ環境協会アロマセラピー検定1級

日本赤十字社赤十字救急法救急員

プロ、アマチュア競技者、団体とのトレーナー契約やスポーツジムでのパーソナルセッションを通じて、幅広い年齢(小学生から80歳代まで)のクライアントにトレーニングプログラムを提供し、競技者のレベル向上や肉体改造、機能回復訓練、健康増進などの指導を行っておられます。

皆様こんにちは。本日は体幹トレーニングをご案内させていただきます。お仕事にも使えるような動きを用意しました。

手をバンザイしてください。バンザイすると背筋が伸ばされて楽になります。背筋を伸ばしている状態は体幹と言われる腹筋、背筋がうまく機能している状態です。一番簡単な体幹トレーニングはきれいな姿勢でいることです。体幹が良くなるときれいな姿勢が楽になります。骨盤がまっすぐ立った位置にまっすぐな体乗り、肩の上に頭が乗っている姿勢が疲れにくい姿勢です。反り腰、がに股で歩くと腰痛の原因になりやすいです。

ではお仕事中に席で座った状態でも出来る運動をやりませう。左右の足を上げたり、両足を上げたりしてしてください。一回のトレーニングは10~15秒でいいですから、何回か繰り返してください。血流が良くなります。

次はバランスボールです。バランスボールは、腹筋を使い、骨盤と肩甲骨の連動が大切です。バランスボールを使うと集中力が高まります。血流が良くなるとともに、腹筋背筋が鍛えられるので腰痛の予防にもなります。

最後に、先生の指導のもと、腿の筋肉を意識し、肩甲骨を大きく動かしながらラジオ体操を皆で行って、トレーニングを終わりました。

