



三條北ロータリークラブ週報

**ロータリーを高めよ、
思いを尽くし、熱意を尽くし!!**

国際ロータリー会長 パウロ V. C. コスタ 第256地区ガバナー 原 猛

例会日
1991. 4 . 9
累計 No 214
当年 No 38

会長／今井克義

幹事／本間茂男

SAA／堀川正幸

例会日／火曜日 PM12:30～1:30

例会場／三条ロイヤルホテル ☎34-8111

事務局／三条市西四日町3-15-34
ヒューマン・ハーバー内 ☎35-7160

行事：卓話「みんなでスポーツを」三条市教育委員会社会体育課主事 野水 寛殿

下半期100%出席例会

出席：本日の出席 51名中45名

本日の修正出席率 51名中51名 100%

先週の出席率 51名中50名 98.04%

先週のメークアップ：4月1日 札幌北RCへ 淵岡 茂君

3日 三条RCへ 中條耕二君 大野新吉君 山本 充君 白崎哲男君
米山忠俊君 鈴木英友君 小林 満君 高橋彰雄君
味方義一君

4日 長岡西RCへ 羽賀一夫君

8日 三条南RCへ 山下 厚君 樋口金占君 佐藤義英君 加藤実君

ビジター：三条RCより 野村竹三郎君 細井増雄君 村木 修君 渋谷健一君

五十嵐晋三君 大谷幸平君 五十嵐総一君 広岡豊作君

三条南RCより 青柳澄雄君 坪井正康君 馬場茂夫君

ゲスト：三条市教育委員会社会体育課主事 野水 寛殿

会長挨拶：今井克義

前期のガバナー公式訪問日に引き続いて、今日は2回目の100%例会出席日といたしました。今月はロータリークラブの生みの親であるポール・ハリスの誕生月にあたるために、それを記念して出席委員長の吉川さんが今日の例会日を100%出席例会日と定めて、皆様をお願いしてきた訳です。毎月我々の手元に届く雑誌「ロータリーの友」の最初のページには必ず「ロータリーとは」と題してロータリーの誕生についてふれていますが「今から86年前の1905年、そのころ経済恐慌で人心の荒れすさんでいたアメリカ社会、特にシカゴの状態を憂えた青年弁護士のポール・P・ハリスが3人の友人と語らって2月23日第1回の会合を開いたのがロータリークラブの誕生である」と我々が

ってやっていたんですが、そういう事ではなくて今は自分で気持ちの良いところまで曲げる、そして呼吸を止めないで普通の呼吸でやります。筋肉に伸べん反射というのがあるんですが、それはグッと伸ばす事によって、それをあまりにもやると伸ばしているんですが、却って筋肉が縮んでしまうという事があるんですが、自分の力で人と競争しないで、昨日と比べなくても結構です。今日は今日でいいですから。それから今呼吸を止めないでと言ったんですがいざ本番と言うと皆さん呼吸を止めてしまう事になるんですが、呼吸は止めないで下さい。一番いいのは隣の人としゃべりながらやるとかすれば呼吸は止まりません。(以下テキストに沿って実技指導、テキスト参照) これまでやりました内容は、今日持参しましたテキストに載っておりますので、皆さんご自分でも是非お試し下さい。それから皆さんの家庭にも配布されておりますが、スポーツカレンダーを今日お持ちしました。市では色々な教室をやっておりますので、是非、時間を見つけてご参加頂ければと思います。今日はどうもありがとうございました。

臨時理事会

開催日時 平成3年4月9日(火) 13:35～14:30

開催場所 三条ロイヤルホテル

出席者 今井克義 本間茂男 平松利朗 山上茂夫 堀川正幸 河井増雄 石川勝行
羽賀一夫 笹原勝治 丸山誠一 小林 満 鈴木英友

議 事 「三条ミュージックキャンプ&選抜バンドコンサート」の細部打合せ

四つのテスト

— 言行はこれに照らしてから —

- | | |
|------------|------------------|
| I 真実かどうか | III 好意と友情を深めるか |
| II みんなに公平か | IV みんなのためになるかどうか |

4月16日例会：「西洋医学と東洋医学」小出医院 院長 小出健一先生

4月23日例会：「人をめぐる諸問題」サトウ労務研究所 佐藤啓策君

今まで何回か聞かされ教えられた事が書いてあります。そのロータリーの創始者、ポール・P・ハリスは1868年4月19日の生まれだそうです。さて、先週の理事役員会で出席委員長の吉川さんの方から、4回連続無断欠席の方がいらっしゃるが、どうしたら良いのかという話ができました。形式的なことを言えば定款の第9条第5節の終結の項に「会員の身分は次のような場合、自動的に終結するものとする。(a)連続4回例会に出席もメークアップもしない場合(b)半年間にメークアップを含む出席率が60%に達しない場合」と記してあります。出席は会員としての最少限の奉仕という言葉はよく聞かされることです。あるガバナーの言葉を借りればロータリーは「会」や「事業団体」ではなく「クラブ」である。クラブは一人一人に主体性がある、いわば同好者の集まりだ。だからこそ出席することに価値があると言っています。皆様方の中には他人には想像ができない程、多忙の人も多いでしょう。ですから何も定款をふりまわすつもりはありません。ただ御存知のように例会日の前後各6日間はメークアップが可能です。100%例会出席日の機会に改めて、何とか都合をつけてクラブ例会に顔を見せて下さることをお願いします。また、自分のクラブ例会に欠席の方は、お手数でも事務局の方へ連絡して下さい。FAXもあります。電話もあります。お願いします。今日の卓話は健康シリーズの第4回目として三条市教育委員会体育課主事の野水寛様からおいでいただいております。どうぞ宜しくお願いします。最後にお詫びと訂正をいたします。奥様の病氣療養のため、例会出席が事実上不可能と判断して退会扱いとさせていただいた斉藤正さんから、奥様の御回復が思ったより良いが、まだしばらく出席の方は見合わせたいので今年度は休会扱いにとの御希望ができました。先週の理事役員会で報告して、御承認を得ましたのでここで発表いたします。また、その際斉藤さんより丁寧な手紙を預かりましたので、皆様に御紹介いたします。私の方で先走りまして退会扱いとしました事、斉藤さんにはもちろん皆様にもお詫び申し上げます。

幹事報告： 本間茂男

◇1991年～92年度地区協議会開催のご案内

日	時	6月15日(土)・16日(日)
会	場	ふじや会館他
義務出席者		次期会長・幹事・委員長

同ロータリー財団セミナー

日	時	6月15日(土)
会	場	ふじや会館
義務出席者		次期会長・幹事・ロータリー財団委員長

◇吉田RC例会変更

日	時	4月16日(火) 18:30～
会	場	分水町 割烹 島 四クラブ合同観桜会

皆さんはそれは体力作りではないかと言われると思いますが、人間には食欲というのがあります。腹が減ればごはんを食べるし、当然排泄欲というものもございます。それから性欲、かわいい娘を見るとついつい付いていってしまう。それとか出世欲、どうしても人より偉くなりたいとか。感覚にもあるんですが、痛みを感じるのとは身を守るためのついで感覚ですし、毎日ちゃんと食事を取るのも空腹感という感覚が内臓にあるからなんです。運動欲というのは人間にありません。皆さんこれまでずっと生活していて、いきなり腕立伏せがしなくなったとかいきなり腹筋がしなくなったといって30回、40回やった記憶はないと思うんです。ですから運動というのは自分からやってやらないと体力作りにはなりませんよという事を皆さん頭の中に入れて頂きたいと思います。人間の体はものすごく刺激に適応します。私も体は小さいですがこれでも最高140kgあげました。生物の細胞は適度な刺激を与える事によって大きくなって機能を向上するんですが、何にもしないと萎縮して低下するという事です。ここでちょっとギネスブックのNo.1を紹介したいんですが、腕立伏せは米国のベリーマーシャルという人が5時間をかけて9000回もやっています。それから驚く事にその子供、ベリーマーシャル・ジュニアが3才で1000回もやっているんだそうです。だから刺激を与えればそれぐらいは出来るんですね。まあ9000回とは言いませんが、人間というのはものすごく刺激に適応するという事です。東京オリンピックで重量上げの三宅義信という人を皆さんご存知かと思うんですが、その時の優勝記録がスナッチがいきなり引き上げる種目ですが、122.5キロ、ジャークが152.5キロ言葉でいっても解りにくいかも知れませんが、その記録は今の日本記録がスナッチが130キロ、でジャークが158.5キロです。三宅さんの122.5キロ、152.5キロは当時の世界記録です。今現在の世界記録はスナッチで150キロ、体重の2.5倍、ジャークで190キロ、体重の3.16倍、東京オリンピックの頃にはこれが人間の限界だというように言われていたんですが、鍛えればここまで出来るんだと。実際マイナーなスポーツですので、ベン・ジョンソンが使った筋力増強剤をこういう人達は使用しているんですが、今はそれを使っちゃいけないよという事が決定されたものですから、やっぱり20キロぐらいずつ記録が悪いです。だからやはり体重の3倍が限度なのかなと思います。それから柔道にちょっと触れたいんですが日本のお家芸とも言える柔道が今、若干押され気味だと。寝て上げるベンチプレスというのがあるんですが、日本の選手は180キロぐらいが限度だそうです。ソビエトの選手だと皆んなが200キロはやるんだそうです。最高は220キロぐらいです。ミラージュボールというアメリカンフットボールが東京であった時、これは私、人から聞いた話なんです。いきなり来てベンチプレス140キロを20回、それから160キロを14回、200キロを4回やったんだそうです。それで今日は調子が悪いからやめると。実はベストが260キロだそうです。だから本当人間というのは鍛えればこういうふうになるんだと、ちょっと話が違いかも知れませんが、牛乳を飲んでいる人より牛乳を配っている人の方が健康なんです。今日は「みんなでスポーツを」という事で皆さんから実技でやって頂きたいと思うんですが、運動をする前にやっぱり柔軟性が必要です。体に柔軟性がないとどうしてもケガをします。今日は資料を持ってきたんですが、座って出来るストレッチングという資料です。今まで柔軟体操というと人の痛がるのを面白が