

WEEKLY

一宮

題字 PG 安野謙次



重文 「陵王」面 真清田神社蔵

Rotary



The Rotary Club of Ichinomiya

●例会日 木曜日 ●例会場 一宮商工会議所 ●承認日 昭和24年12月31日
●事務局 一宮市栄4-2-1 一宮商工会議所内 電話(0586)24-1931 ☎491-8686

ロータリーに輝きを

URL:<http://www5.ocn.ne.jp/~rc138/>

E-Mail:rc138@lily.ocn.ne.jp

2015年2月26日
第3191回例会

会 長 磯部 茂 幹 事 則竹 伸也
会長エレクト 猪子 誠児 副 幹 事 桑原 英寿
副 会 長 加藤 恭平 広報会報委員長 小島 幹人

プログラム

クラブアッセンブリー

地区大会報告

磯部 茂君

船橋正員君

ロータリーソング「四つのテスト」

第3190回例会の記録

2015年2月19日(木)

会長挨拶

磯部 茂

この時季になると天気予報などで「三寒四温」という言葉がよく使われます。

ご承知の通り冬から春への季節の移ろいの中で、私達にも実感としてよく解るまさに言いえて妙な表現だと感じます。

もう少し経てば近くの小川の土手にも土筆が顔をだし、「春遠からじ」と思える頃になってくるのが心待ちのこの頃です。

2月7日(土)開催されました西尾張分区IMには多数の会員皆様にご参加いただき有難うございました。また、野杵ガバナー補佐、森実行委員長はじめ、ご担当いただきました方々のご努力に心から感謝申し上げます。

「集まろう、語り合おう、楽しもう」のテーマをダイレクトに具現化した企画に、参加会員皆さんご満足の様子で、ホストクラブの立場としてはほんとと胸をなで下ろせました。

また、会場中央には一足早い桜も設えられ、和やかなひと時を過ごせましたこと有難く思います。

次回の予定

米山奨学生

盧 銀美さん送別例会

委員会報告

出席報告

委員長 瀬古篤司

現在の会員数 91名

本日のビジター 1名

本日の出席数 53名

他クラブ出席数 12名

本日の出席率 71.42%

前々回の出席率 97.53%

ニコボックス

☆ 西尾張分区ガバナー補佐 野杵章夫君
西尾張分区IM実行委員長 森 初男君
2月7日に開催いたしました西尾張分区IMに際し、皆様方のご参加・ご協力のおかげをもちまして盛会となりました。改めて、心から御礼申し上げます。

☆ 山上哲司君
本日の卓話にスポーツトレーナーの小原義久氏をお迎えした歓びで。

☆ 村手 誠君
本日、一宮ロータリークラブに入会させていただきました。精一杯努めたいと思います。

☆ 磯部 茂君 則竹伸也君
本日、卓話講師として、小原義久氏をお迎えした歓びで。

また、新会員として村手 誠君が入会された喜びで。

***** 入会式 *****



岩田 功君より紹介が有り、村手 誠君の挨拶後、磯部会長より会員証とロータリーピンが贈呈されました。

***** プログラム *****

卓話

小原 義久氏

(スポーツトレーナー)

テーマ「ホメオスタシスの考察」

～ 無駄のすすめ ～



皆様初めまして。ただいまご紹介に与りました小原と申します。

ご紹介いただきましたように30年ほどスポーツトレーナーという仕事をしております。

具体的には、選手の体力作り、栄養管理、練習や試合後のトリートメント、予防のためのテーピング等を行っています。

今日はそれらの仕事の根本ともなる「ホメオスタシス」についてお話しようと思います。これは我々の仕事や医療のみならず、生きているもの全ての基本原理になりますので、そんなことがあるんだ、くらいは是非覚えていただきたいと思います。

ホメオスタシスは日本語でいえば恒常性の維持などと言います。ある状態をあり続ける力、とでも言いましょうか。例えて言えば平均台や綱渡りをしている様子を想像してください。落ちないように手を広げたりしてバランスをとりながら進みますよね。これがホメオスタシスです。

普段生活していると全く気付きません。機械のように作動している音もしません。皆さん8時間睡眠や休養するとして、8時間デスクワークするとして、残りの8時間動いているかといえ、やはりゴロゴロしていませんか？

このように普段の生活で全く意識もしないようなことが、体の中ではものすごく精巧なメカニズムで働いています。と同時に、そのバランスがとりやすいように常に効率化を諮っています。

手を挙げなくて済む生活が常であれば、その状態で効率化しようします。

そして手を挙げない人がたまに手を挙げようとすると痛い。それを多くの人が老化と言いますが、老化ではなく効率化、なのです。

その証拠に、その人が手を挙げる生活になればまた痛くなく手が挙がるようになります。

スポーツ選手にせよ、リハビリにせよ、トレーニングとはトレインすること、つまり、環境に順応するように調教することなんです。そして我々トレーナーはその環境作りをする人というわけです。

よく腹が出てきた、筋力が足りないといって一所懸命腹筋運動をやる方やウェイトトレーニングをされる方がいますが、それはそれで素晴らしいことですがホメオスタシスの観点からは目的を達成できるとは言えません。筋力があって飛距離が伸びるなら、ボディービルダーやお相撲さんが一番飛ぶということになります。

仮に1日1000回、週3回腹筋をしたとしても1週間に3000回、時間にして30分程しかお腹に力を入れないことになります。もしこの方の目的が腹を凹ます目的なら、方法を間違えていると言わざるを得ません。

一つ私の昔の反省を披露しますと、以前中日ドラゴンズにスピードガンの申し子と言われた投手がいました。華々しい活躍をしたのですが、肘は40度程しか曲がらず、結果肩、内腿、ふくらはぎに問題を抱え、なんとか投げることができても9人目の野手として守れない状況でトレーニングを開始しました。すると彼は2kgのダンベルも持ち上げることができません。それを痛みのせいだと勘違いした私は、せめて5kgという設定をしてトレーニングしてしまいました。もちろん力とスピードの関係も考慮したつもりでしたが、見事復活した暁には打たせて取る投手に変身していました。一回きりの人生なのでそれが良かったのかどうかは解りませんが、腕を振るということに注目していれば結果は変わったかもしれません。



例会変更案内

クラブ名	例会日	例会場	受付
名古屋名北	3月 4日(水)	APAホテル名古屋錦	有
名古屋名北	3月11日(水)	APAホテル名古屋	有
尾 西	3月 9日(月)	尾西信用金庫本店	有
一宮中央	3月11日(水)	一宮商工会議所 7:30～18:00)	有
名古屋守山	3月11日(水)	名古屋マリオットアソシアホテル	有
犬 山	3月17日(火)	名鉄犬山ホテル	有

※ 時間に指定のないクラブの受付は12:00～12:30です。