



とっぱずれ



銚子東ロータリークラブ **Weekly Bulletin** NO. 2112



百日紅 提供：宮内 宗一 会員

第2112回 例会 平成27年9月15日

点 鐘 … 藤崎 一成 会長
ロータリーソング … それでこそロータリー
来訪ロータリアン紹介

… 親睦活動・家族委員会

会 長 挨拶 … 藤崎 一成 会長
御 祝 披 露 … 藤崎 一成 会長
誕 生 祝 … 宮内 宗一 会員(9月22日)
結 婚 記 念 日 … なし
入 会 記 念 日 … なし

幹 事 報 告 … 星野 隆 幹事

ニコニコBOX … 親睦活動・家族委員会

卓 話

「図書館の活動について」

銚子市公正図書館 館長 林 宏美 氏

出 席 報 告 … 出席・プログラム委員会

第3回定例理事会 (例会終了後)

9月22日(火) 休会(祝日)

次回のプログラム (平成27年9月29日)

移動例会

「観月会」 犬吠埼ホテル

受付 18:00 点鐘 18:30



Be a gift to the world

世界へのプレゼントになろう

2015~2016年度 RI会長 K.R. ラビンドラン

第 2111 回例会(平成 27 年 9 月 8 日)

会長挨拶

藤崎 一成

9 月は基本的教育と識字率向上月間です。本日も教育に因んだお話をします。

◆「だいたい出来た」が落とし穴

みなさんは何か計画や目標が達成されそうになった時、つまりゴールが見えてきた時「おおむね終わったかな」という思いを抱くことはないでしょうか？実はこの感情は、脳のパフォーマンスを大きく落とす原因となるのだそうです。

林成之さんという脳科学者がおります。この方は 2008 年の北京オリンピックの時、競泳の日本代表チームに対し脳科学の見地から、水泳のパフォーマンスを上げる為にはどうしたらよいかを講義をした方です。

林教授は「だいたい出来た」と思った瞬間、脳は本能的に「もうこのことは考えなくて良い」と判断してしまい、無意識のうちにパフォーマンスが落ちてしてしまう、と言います。

水泳を例に取れば、ゴールが見えてきて、そのゴールを意識した瞬間、本人は命がけで泳いでいるつもりでも、脳は「もう頑張らなくてよい」と無意識に判断しているがゆえ、身体的パフォーマンスは大きく落ちてしまうと、論じております。

林教授はこの脳の性質を踏まえ、ゴールが見えてきた時こそ、逆に「ここから勝負だ、ぶっちぎりで引き離すぞ」と念じることにより、最高の結果を残すことができる、と競泳選手らに講義しました。

その結果はどうだったのでしょうか。この講義を受けた北島康介選手は二週間後に見事世界記録を叩き出すに至ったのであります。林教授が言うとおりに、ゴールが見えてもそれを意識せず「ぶっちぎりで勝つぞ」という思になったからこそ、脳がパフォーマンスを落とさずに済み、そのことによって世界記録が樹立されたのではないのでしょうか。

◆中途半端な理解は禁物

このことは教育の面でも共通すると林教授は言います。

子供達が「だいたい出来た」や「だいたい終わった」という言葉を口にしたら、それは即ちその後の成長が止まる姿なのであります。

こういった発言を聞いた時こそ「まだ終わっていないところはどこ？」あるいは「まだ分かっていないところはどこ？」と問うことにより、脳のパフォーマンスを落とさずに済み、更なる成長が期待できるのであります。

◆仕事も完結するまで油断しない！

そしてこれは私達の事業生活においても同じだと思えます。仕事の進捗状況を尋ねた時に「だいたい終わりました」との発言が出た時、その人は既に思考停止の危険状態にある、と判断し、その時こそ逆に「まだ終わっていないところはどこ？」と問うのが、仕事のクオリティを保つ上では大切なのかも知れません。

それでは今週も、ロータリー哲学の実践により、皆様方のご事業が益々の発展を遂げられることを切に願いつ

つ、9 月第 2 例会の会長挨拶とさせていただきます。

※参考文献※

(脳に悪い 7 つの習慣 林 成之 著 幻冬舎新書 刊)

幹事報告

- 1・ガバナー事務所より
 - ・財団室 NEWS 9 月号
 - ・RLI パート I のご案内
 - ・RI リソースのご案内 | 基本的教育と識字率向上月間
 - ・東金ビュー RC クラブ情報変更のお知らせ 受領
 - 2・ロータリーの友事務所より
 - 「ロータリーの友」英語版注文書 受領
 - 3・例会変更のお知らせ
 - 八日市場 RC より
 - 9/15(火)「東京スカイツリー&六本木」観月会(家族会)の為
 - 9/22(火) 休会 国民の休日の為 受領
 - 旭 RC より
 - 9/25(金) 点鐘 18:30「黄鶴」夜間例会 受領
- ☆活動計画書受領 銚子 RC

卓 話

『自転車』始めました

ヤマサ醤油(株) 総務部 課長 滑川 伸一 氏

ご紹介いただいた滑川伸一です。

犬吠崎ホテルの中川さんに今回の話について依頼を受けたわけですが、中川さんは三中の先輩ということもあって何か断りがたい雰囲気がありまして受諾しました。一旦お受けしましたが、私でいいのか、またこの場でお話する内容なのか、はなはだ自信がありません。またもともと口下手で人前で話すのは苦手なものですからどうかその辺は十分ご容赦いただいた上でお聞きくださいますようお願いいたします。

【「自転車」始めました】

①現在の状況

自転車に乗り始めて 3 年、やっと 100 km を走れるようになったところ

震災の年の翌年 2012 年 12 月に自転車を買って乗り始めたのでこの 12 月でちょうど 3 年になります。もちろん自転車は長距離乗るロードバイクといったもので、最近町で見かけると思いますが、ヘルメットかぶってサイクリングウェアを着て颯爽と走っているタイプのものです。今はやっと 100 km を走れるようになったところです。自宅前宿町から潮来の水生植物園を寄って佐原の道の駅を引き返してくると約 98 km になります。乗れるのは月に 1.5 回程度でしょうか。

②自転車に興味を持つきっかけ

自転車乗りの体験話を聞いたが、自分にはできそうもな



い。ビール飲める輪行は魅力。飽きたら息子にやるで購入決めた。

仕事の関係で飲食器具の消毒薬の営業所長と話しをしたのがきっかけでした。その人に「休みの日は何やつの？」と聞いたときに「自転車乗ってます。」とのことでいろいろサイクリングの話話を聞きました。

当時、運動不足な上、酒の量はだんだん増えて何か運動始めなければと常々考えていましたが、話を聞いても健康的で楽しそうだが50歳を過ぎてこれから始めるなんてとても思いませんでした。当時も今ほどではないですが結構、ロードバイクで走っているのを見かけましたが、まさか自分が始めるなんて夢にも思いませんでした。でも一言がずっと心の片隅に引っかかっていた。

「サイクリングに行った先で疲れちゃったら帰りは自転車をたたんで電車に乗ってビール飲みながら帰って来ます」この言葉は酒飲みの心をくすぐりました。飽きたら息子にあげれば良いと考え購入を決めたのは3ヶ月ほど後だったでしょうか。

③自転車選びの楽しさ

フレームの種類と特徴。国産車は少数。ブリジストン車を購入

半年、自転車のことについて調べて自転車を購入しました。

この自転車選びは楽しい時間でした。自転車はクロモリと呼ばれるタイプを購入。自転車フレームの代表的な素材で、鉄にクロムとモリブデンが添加されたもの。

(クロムモリブデン鋼の略)この金属は鉄と比べると軽い上に強度があり、バネのように弾力があります。他にはアルミ製やカーボン製があります。値段はアルミが安く、次にクロモリ、一番高いのがカーボン製です。海外製が主流で、国産はブリジストン、パナソニック、ミヤタ自転車など少数。フジ自転車はいまや海外資本。デザインも様々です散々悩みましたが、国産でデザインの入ったブリジストン車を購入しました。

④自転車は人間をスーパーマンにする

移動するのにどれだけのエネルギーが必要かを表した表です。

数値が大きいほど効率が悪い、走ったり、動かすのに力が要することを示しています。びっくりするのはこの中でねずみが一番効率が悪いこと。ウサギはそれ相応に思いましたが、すばしっこいねずみがなぜ効率が悪いのか、私には理解できません。人間はこの表の中の動物の中では馬について第2位に効率がよろしい。犬の2分の1のエネルギーで移動できる。さらに注目していただきたいのは、自転車に乗ると人間の5分の1、表の中でも桁違いに効率がいいことがわかります。自転車は人間をスーパーマンにする乗り物なのです。

⑤結構お金がかかる

ヘルメット、他空気入れ、スピードメーター、スタンド、小物収納バッグ、グローブ買わないと シューズ買うのは楽しみ

自転車を買いましたが、それだけでは自転車に乗れません。ヘルメットは最低限必要です。その他空気入れ、

スピードメーター、スタンド、小物収納バッグ、グローブ、盗難防止ワイヤー、油落とし、チェーン油、パンク修理キッドなど必要な道具が多くあります。これらを家内に見つからないよう時間をかけて少しずつ買い足しました。今でもシューズは買っていません。ロードバイク用シューズはペダルとシューズをビンディングで固定するもので、足の力をペダルに100%伝えられるもののビンディングが外れず乗ったまま転倒して大怪我する危険もあります。デザインが気に入らないのもあって今まで使っていませんでしたが、購入したい気持ちが強くなりました。

⑥走る喜び

波崎の海岸線30kmから始めた。走り終わった後の爽快感、疲労感は最高

季節の変化、動物との出会い

今は佐原を往復することがほとんどですが、最初は波崎の海岸線を走っていました。30kmも走るとへとへとになりました。第一あの姿勢で自転車に乗ること自体、非常に違和感がありました。でも走りきって帰ってきたときの疲労感は最高でした。小中学校とマラソンが割りと早く好きでしたが、あの走り終わった後の疲労感を思い出しました。疲れてはいるけど心地よい疲労感なのです。同じコースを走っても車で走ったときの風景とはまったく違います。自然の美しさ、四季の移ろいの変化を十二分に楽しめます。春には桜を見ながら走り、夏から秋にかけては田んぼの稲の成長を観察しながら走ります。国道を外れたローカルな道路では動物との遭遇も多く、サギやキジ、とんび、ツバメ、かめをよく見かけます。しかもだんだんと走行距離が伸びるのも励みになります。

⑦メンテナンスの楽しみ

自動車では味わえない掃除の楽しみ。意外な発見サングラスの効用 紫外線で血中に疲労の物質が増加

自動車はせいぜいボディの掃除とエンジン周りの外側の清掃ですが、自転車は構造が簡単な上、前後輪が簡単にはずれ細かな部分まで自分で清掃できます。チェーンやギヤをきれいに清掃すると自動車でおイル交換したような滑らかな走りを感じます。

サドルの高さや前後の位置を少し変えるだけで乗り心地が変わります。

最近、びっくりしたことがあります。それはアイウェア。ロードバイクは普通の自転車に比べ深い前傾姿勢になりますので前方を見るために顔を上げる必要があります。めがねをかけていると顔を上げるのが結構きつくなります。上目使いができないからです。最近、コンタクトレンズを購入して、あわせてスポーツ用サングラスを買いました。これがすばらしい。首の疲れ方はもちろん楽になりましたが、目の疲労感はもちろん体の疲れ方が軽くなったのは驚きでした。

長い時間日光に当たると、運動などをしなくても「疲れた」と感じたことはないでしょうか。実は、紫外線を目に照射した動物実験によると、疲労の際に見られる物質が血中に増加していたことがわかりました。これって本当なんですね。

ニコニコ

ロータリー米山記念奨学委員会副委員長 山崎浩一様
山崎様よりニコニコを頂きました。ありがとうございます。
ございます。

銚子東 R.C 例会訪問

ロータリー米山記念奨学委員会
副委員長 山崎 浩一 氏

本日は、突然訪問させていただき大変申し訳ございません。米山の地区委員をしております。山崎と申します。所属は、佐原香取 R.C. です。



今年度の地区米山記念奨学委員会の重点活動計画として米山奨学生と世話クラブ・学友会との継続的関わりの育成という点も掲げました。これは、どの様な事かと申し上げますと奨学期間が、終了した奨学生の中に世話クラブやカウンセラーとの連絡も途絶え、消息さえもわからない学友が、過去に存在した例があった事に始まります。

その様な子は、おそらく奨学期間中にも世話クラブの皆様方に御迷惑をお掛けしているのではないかと考え、地区委員の我々が、世話クラブに直接訪問し奨学生との関わり方について会員の皆様方の声を伺いに参った次第であります。決して査察に来た訳ではございません。

銚子東クラブとピョーちゃんとの関係は、良好であると昨年度からカウンセラーの宮内様からも又、担当教授であります銚子クラブの坂本先生からも伺っておりますので正直心配はしていません。

しかし、この奨学期間が終わった後に関しましては、皆様方と共に行ってきたロータリー活動に対し彼女に、どの様にロータリークラブが映っていたのかが問われる部分が多くなって来るかと思えます。彼女は、昨年度からの奨学生の中でも一番我々地区委員に協力してくれた奨学生であります。昨年度の卓話訪問でも彼女が一番協力をしてくれました。ピョーちゃん本当にありがとうね。

奨学期間中だけ、良好な関係を築く事が、この事業の目的ではありませんことは皆様も充分御理解を頂いて

いるかと思えます。この事業の使命は、我々ロータリアンが、様々なロータリー活動を彼らと共に行う事により彼らを育て、成長させ、将来、日本との懸け橋となつてもらう事にあります。

もう残り少なくなりました彼女の奨学期間中には是非とも将来の銚子東クラブ、日本との関わり方についてもお時間を費やして頂きます事をお願いし私からの挨拶に代えさせていただきたいと思えます。本日は、誠にありがとうございました。

米山奨学金交付

ピョー
サンディマウン氏



前回の例会(9/8)報告

点 鐘 藤崎 一成 会長

出席報告

会員総数	38 名	出席規定除外数	5 名
出席者	23 名	出席率	63.89 %
8月25日		確定出席率	78.38 %

来訪ロータリアン

地区米山記念奨学委員会 副委員長 山崎浩一氏
(佐原香取RC)

欠席者 13名

メイクアップ

藤崎君 (9/9銚子RC)

スモールコイン BOX

小 計 ￥ 2,116-

累 計 ￥ 15,586-

ニコニコBOX

小 計 ￥ 11,000-

累 計 ￥ 88,000-

銚子東ロータリークラブ

銚子市三軒町19番地の4 銚子商工会館内 TEL0479(23)0750 FAX0479(25)8789
メール c-higashirc@tcs-net.ne.jp URL <http://www.tcs-net.ne.jp/~rc>

例会日時及会場 毎週火曜日 12時30分点鐘 銚子商工会館5階大会議室

会長 藤崎 一成 副会長 釜谷 藤男 幹事 星野 隆

R. I 第2790地区

クラブ広報・会報委員会 飯田貴之・幸保正東・宮川雅夫・宮内勝利・宮内宗一・杉浦 武
表紙題字 網中喜一郎初代会長

ほととぎす 銚子は国の とっばずれ

古 帳 庵

江戸小網町の豪商鈴木金兵衛夫婦(古帳庵 古帳女)が銚子に遊んだときに

詠んだもので、この碑は圓福(円福)寺に現存する。