



# 帯広西ロータリークラブ 第2237回例会 2018.8.2 会報



■RI第2500地区テーマ■

行動するロータリー、つながるロータリー  
～ロータリーの未来を考えよう～



■クラブ・テーマ■

常識を疑い、可能性に挑戦する

## 会長報告

佐藤 聡 会長

皆様こんにちは 第5回目の会長挨拶となります。

本日の例会は健康増進委員会が「ゴルフを通して健康づくり」という事で開催されます。本年度の会長方針に配慮し、各委員会が新たな挑戦を続けてくれることに心から感謝申し上げます。場所を提供して頂きました松原会員と昼食のために出張サービスをして頂きましたラーメン三楽の藤本会員にも心より深く感謝申し上げます。

昨日の札幌出張での事ですが宿泊先のホテルで明治チョコレートカップに出場する諸見里しのぶプロと松森彩香プロに会いました。前夜祭出席のためにドレスアップされておりましたが、優勝から遠ざかっている彼女たちはきっと普段は真っ黒になって練習に臨んでいるのだと思います。ゴルフの練習においても我々の普段の仕事においても人を指導するという事には大変難しいものがあります。往々にしてミスや短所を指摘することの方が多くなりがちですが、人と云うものは「褒められて伸びるもの」だと思っております。

ということで今週ご紹介する言葉は

『悪いところは誰でも見つけられる  
良いところを見つけるのは

そのための目を磨いておかなければ出来ない』

新しいことに挑戦する年度に各委員会が様々な企画をしております。会員皆様の暖かい目で良いところを褒



めて伸ばしてあげて下さい。

以上簡単ですが、会長報告とさせていただきます。

## 会務報告

小谷典之 幹事

①帯広東RC、移動例会開催のご案内  
(道の日清掃)

日時 8月3日(金) 午前10時

場所 帯広中央公園南側

※尚、8月7日(火)の繰上げ例会と致します。

②帯広南RC、8月13日(月)の例会は、休会と致します。

帯広東RC、8月14日(火)の例会は、休会と致します。

帯広RC、8月15日(水)の例会は、休会と致します。

帯広西RC、8月16日(木)の例会は、休会と致します。

③帯広北RC、家族野遊会開催のご案内

日時 8月25日(土) 午後5時

場所 十勝川河川敷(道新花火大会特設会場)

④帯広南RC、家族野遊会開催のご案内

日時 8月26日(日) 午前10時

場所 焼肉ガーデンまくべつ

※尚、8月27日(月)の繰上げ例会と致します。

⑤帯広北RC、8月31日(金)の例会は、休会と致します。



## ニコニコ献金

ニコニコ  
献金

累計

103,000円 (8月2日現在)



会長 佐藤 聡  
幹事 小谷 典之

副会長 内海 仁司  
副会長 渡部 省一

会場監督理事 田中 耕吾  
プログラム委員理事 谷脇 正人

発行：広報委員会  
委員長 菊池 俊博 (副)松田 貴史



例会日/木曜日 12時30分～13時30分 例会場/北海道ホテル 帯広市西7条南19丁目1 (TEL 21-0001)  
創立/1972年2月24日 事務局/帯広経済センタービル4階 TEL 25-7347 (直通) FAX 28-6033



皆さん今日は。本日は移動例会にも関わらず多数のご参加を頂きまして有難うございます。健康増進委員会の担当例会という事で、「ゴルフを通して楽しく健康づくり」と題しまして当店支配人の丸一よりゴルフをする前の準備運動の仕方、そして、ゴルフの後のクールダウンの仕方をレクチャーしてもらい、初心者の方がいらっしゃいましたら握り方から振り方までを簡単に説明させて頂きます。経験者の方はそれぞれの思い通りに練習をして頂き気持ちよく身体を動かして頂けたらと思います。今回の例会が、普段あまり練習をされない方にとって、練習をするきっかけになり当社がますます儲かることを願いながら皆様楽しく過ごして頂ければと思います。



## 「ストレッチの仕方について」 アップアイランドゴルフクラブ 丸一 智哉 支配人様



皆様初めましての方もいらっしゃると思いますが、アップアイランドゴルフクラブ支配人の丸一です。日頃の運動不足改善および健康増進のために無理をして怪我をしてしまっは元も子もありませんので、運動を始める前のウォーミングアップとクールダウンの仕方についてお話と実践を交えましてゴルフという運動を主とした仕方を10分程度お付き合い頂きたいと思ひます。以降10分程度実践をし、各々自由に練習をして頂きます。

それでは、初めに運動前と後のやり方で何が違うのか？基本は、運動前は動的ストレッチで、運動後は静的ストレッチとってください。運動前に体をほぐして柔らかくすることは、怪我の予防につながると思ひますが、静的ストレッチで筋肉を伸ばしすぎるとかえって筋肉的に言う運動パフォーマンスを落してしまいます。筋肉の動きは、脳からの命令により伸び縮みによって行われます。運動パフォーマンスが上がるということは、単純に筋肉の縮む速度が速いということです。なので、運動前に筋肉を伸ばし切ってしまうと縮もうとする力が弱まります。では、運動前のウォーミングアップはどうしたらよいのでしょうか？難しいことはありません。筋肉を温めるのと関節の可動域を広げてあげることです。身近で言えば、元広島東洋カープの前田健太投手が行っている前ケン体操なんてよい例です。あれは、肩甲骨周りの筋肉を温めながら可動域を広げる準備運動です。それでは実践をしながらウォーミングアップを始めて行きましょう。

