



世界に希望を生み出そう

第2544号

週報

9月27日.2023

高知東ロータリークラブ

本日 9月27日(水)12:30 ザクラウンパレス新阪急高知

次週 10月4日(水)

ガバナー補佐訪問例会

ロータリー休日

第2590回 例会報告／令和5年9月13日 天候 曇

◇ロータリーソング

「それでこそロータリー」

◇会長挨拶



皆さん、こんにちは。皆さんもご承知のとおり、パスト会長の國藤孝寿さんがご逝去されました。本日の告別式、昨夜のお通夜に弔問された方もおられますが、故人を偲んでご冥福を祈り、黙祷を捧げたいと思います。

(黙祷)

はじめに、親睦委員会の方、また土居さんにはお通夜、告別式とお世話になりご苦労でございました。

ここにおられる半分以上の方が、國藤さんのことはご存知ないと思います。2005-2006年に会長を務めており、ロータリーには熱心な方で、多くの方のスポンサーもされています。寺尾さん、佐野さん、そして、私のスポンサーでもあります。仕事の関係でクラブに推薦をしていただき入会、まさか会長まで務めるようになるとは、國藤さん、またクラブの皆さんには感謝しています。

一代で苦労を乗り越え会社を築かれた方で、心の優しい穏やかな方で、私もこのような人になりたいと日頃思っています。また、会葬のお礼にも東RCのことが書かれていました。クラブのことを気遣っていただき、感謝申し上げます。ご冥福を祈り、会長挨拶とさせて

いただきます。

本日のスピーチは「奇跡のトレーニング」というテーマで、川村トレーニングチーフからお話を伺います。よろしく申し上げます。

◇米山記念奨学会より



鬼田知明会員

(第1回米山功労者)

前田 博会員

(第2回米山功労者マルチプル)

中平真理子会員

(第3回米山功労者マルチプル)

◇奉仕プロジェクト研究会より

本日、18時半から高知大神宮にて、奉仕プロジェクト研究会を開催しますので出席予定の方はよろしく申し上げます。

◇親睦委員会より

- 10月3日(火)、押栗さんと石井さんの歓迎会を行います。詳細は後日。
- 11月3日(金)、野外レクリエーションとして、浦ノ内の筏で釣りとおバーベキューを計画しています。詳細は後日。

◇会長報告

- 秋田豪雨への義援金の要請について、理事会にて、ニコニコから5万円を拠出することを決定しました。
- 西山名誉会員より頂いた寄付について、理事会で検討の結果、特別積立金に入れて利用することとしました。

◇幹事報告

- 前期行ったレクレーションの余剰金はニコニコに入れることとします。
- 国連支援の募金依頼が届いていますが、理事会で、個人で行うこととしました。詳細は掲示板に貼っています。
- ロータリー研究会のお知らせも掲示板に貼っています。
- 来週19日から21日、得月樓にて情報集会を行います。

◇ゲストスピーチ

WORLD WING KOCHI トレーニングコーチ 川村 愛希氏

「奇跡のトレーニング」



初動負荷トレーニングとは、株式会社ワールドウィングエンタープライズ代表、小山裕史先生が発明、創案した世界的に注目されるトレーニング法です。長年のトレーニングと研究を続ける中で確立されたのが、画期的な初動負荷理論、それに基づくトレーニングが初動負荷トレーニングです。トレーニングマシン、シューズなどでも特許を取得しており、とても信頼できるトレーニングです。

初動負荷トレーニングには、反射機能の促進、神経筋制御の向上に代表される特徴と、B.M.L.T.カムマシンの用途に応じた多機種化の成功により、柔軟性と強さ、しなやかな動きの獲得、スピード、加速度の向上、機能的純粹パワーを求める数多くのトップアスリートに活用され、そのフォームづくりや故障の改善に努めてきました。今ではアスリートのみならず、故障や麻痺に悩む方々の数多くの改善例や高齢者の介護予防トレーニングにも効果があることも知られています。

初動負荷トレーニングは、神経と筋の機能に着目、その協調性や相互作用を高めることを可能にし、しなやかで精緻な動作を追求、獲得できるところに卓越性があります。トレーニングというと満身の力を込めて、重たい

物を何度も持ち上げ、翌日は筋肉痛、痛くて動けない、関節が曲げられないといったイメージがありますが、それを根底から覆し、独自のマシンは軽い負荷でリラックスして動かすことができ、トレーニングをした当日から、身体関節は油をさしたかのように軽く、動きやすくなります。

(初動負荷トレーニングの動画上映)

動画にもあったように、このトレーニングは目一杯力を込めてするのではなくて、いかにリラックスして力を抜けるかがポイントです。

主な効能・効果としては、神経筋制御の向上、筋の柔軟性・弾力性の向上、血流や代謝の促進、老廃物や疲労物質の除去、代謝が促進されることで脂肪燃焼効果、血糖値の安定性、関節稼働域の拡大、身体の歪みの矯正、関節や筋肉のストレスの除去、瞬発力やパワーの向上、怪我や故障の予防・改善、疾病予防と改善、また、四十肩、五十肩、靭帯損傷、骨折、高次脳機能障害、神経機能障害、呼吸器循環障害など、様々な外傷や臓器改善にも効果があります。また、狭窄症や腰痛、ヘルニアなど身体の痛みや麻痺、障害を抱えてい

る方でも、問題なくトレーニングを行えるのも初動負荷トレーニングの大きなポイントです。

アスリートの世界でも野球界はもちろん、ゴルフ、空手、ボクシングなど、様々な分野での活躍が期待されています。

従来のトレーニングやマシンは直線的な動きだけだったものが、初動負荷トレーニングは、縦方向だけではなく、横方向プラス持ち手の部分の回旋動作も可能で、関節の立体的な動きを引き出し、8割から9割、力を抜いて動作をするような仕組みになっています。下半身のトレーニングは、股関節や骨盤をひねる動作をすることで、それぞれの動きや連動性を引き出します。

マシンの種類は11、当施設には、同じものも含めて19台のマシンがあります。各マシン

のバリエーションは5～6種類。全部で50～60のメニューの中から、その人その人の状態に合わせて、組み方や回数、重さなどを変化させていきます。

ワールドウィング高知は、2021年3月1日、高知市杉井流に高知発の初動負荷トレーニング施設としてオープンしました。まだまだ認知度は低いですが、現在161名の方がトレーニングに励んでいます。

人生100年といわれる時代ですが、体が動かなければ趣味や家族との時間、旅行などを楽しむこともできません。長生きしつつ、身体を動かしていくことが重要になってきます。現在、無料の体験タイムを実施していますので、皆さまもぜひ一度、気軽に体験にお越しください。



ニッニッ崖

・吉永光男 國藤孝寿さんのお通夜、告別式、受付、親睦委員会、土居さん、御苦勞様でした。本日のゲストスピーチ川村さん、ありがとうございました。

・中西克行 親睦委員の皆さま、國藤さんの葬儀受付ありがとうございました。前期親睦レクレーションで、皆さまからいただいた会費の残金が未精算でしたが、先日（9月6日）の理事会で「にこにこ」に入れることで承認

されましたので納付いたします。

・佐野博三 川村さん、本日の卓話ありがとうございます。

・島村信一 川村様、本日は卓話をしていただきありがとうございます。

・西森良文 先日は親睦の皆さま、お邪魔させていただきありがとうございます。

・前川美智子 本日の例会と今夜の奉仕プロジェクト研究会の欠席のお詫び。

・ザ クラウンパレス新阪急高知 いつもありがとうございます。

■高知東RC当面の日程

10月4日(水) ロータリー休日
 10月9日(月・祝) 創立記念日
 10月11日(水) 創立記念夜間例会
 (ザクラウンパレス)
 定例理事会(例会前)
 10月18日(水) ガバナー公式訪問例会
 パスト会長会(得月樓)
 10月25日(水) 役員会
 9:30~ 財団贈呈式
 (あんしんセンター)

11月1日(水) 定例理事会
 11月3日(金・祝)
 野外レクレーション実施予定
 11月15日(水) 第4回クラブ協議会
 (例会終了後)
 11月22日(水) 18:30~ 東酔会開催予定
 11月29日(水) 役員会

他クラブ変更事項

●小松島ロータリークラブ例会会場変更のお知らせ

- 現住所：〒773-0001 徳島県小松島市小松島町字新港36 小松島商工会議所3F
 ↓
- 新住所：〒773-0001 徳島県小松島市小松島町外開7-5 みどり旅館
- TEL：0885-32-3633

※郵便物等の送り先は以下の通りです。

〒773-0001 徳島県小松島市小松島町字房浜56
 (南平和印刷所 小松島ロータリークラブ宛)

●北条ロータリークラブ例会開催日変更のお知らせ

10月より例会開催日を下記の通り、変更となりましたのでお知らせします。

- 2023年10月より第1・第3火曜日例会(18:30点鐘)のみとする。
- 2024年6月末まで第1・第3火曜日例会(18:30点鐘)のみとする。

● ニコニコ箱 ●

	ニコニコ	チビニコ	合計
先週まで	403,100円	1,782円	404,882円
9月13日	37,562円	0円	37,562円
今期の累計	440,662円	1,782円	442,444円

● 出席率報告 ●

	総数	出席	欠席	マイク アップ	HC出席率	出席率
9月13日	⁻⁶ 56	37	11	2	66.07%	78%
8月30日	⁻⁶ 54	37	0	11	68.51%	100%

- 会長 / 吉永光男 ● 幹事 / 中西克行 ● 雑誌会報委員 / 関 淑公・岡崎勇樹・広瀬雅彦
- 例会日 / 毎週水曜日12:30PM~1:30PM ● 例会場 / ザクラウンパレス新阪急高知 (088)873-1111
- 事務所 / 高知放送南館8階 〒780-0870 高知市本町3-3-39 直通 (088)824-8660
 ホームページアドレス(PC・携帯共通) <http://www.kochi-east-rc.com>
 メールアドレス 事務局 / hccr@coffee.ocn.ne.jp 広報IT委員会 / info@kochi-east-rc.com