

Weekly Report



事務局：460-0003

名古屋市中区錦1-13-19
名錦ビル7F

TEL: 052-211-3803

FAX: 052-211-2623

MAIL: 2760_nagoya@mizuho-rc.jp

URL: http://www.mizuho-rc.jp/

創立：1980年(昭和55年)11月10日

会長：梅村 昌孝

幹事：湯澤 勇生

クラブ委員長：北岡 寿人

例会日：毎週木曜日PM12:30～

会場：ビルトン名古屋

2022-23年度
名古屋瑞穂ロータリークラブ
会長のテーマ

「かけがえない時間を取り戻そう」
～ウイズコロナ・ポストコロナ時代に向けて～

2022-23年度
国際ロータリーのテーマ
大きな夢をかなえた
ロータリーを想像して
(IMAGINE ROTARY)

第2049回例会

～青少年奉仕月間～

クラブテーマ：「熱田の杜・友愛・気品」

2023年5月18日(木) 晴 第36回例会

- 司会：横山 請悟 会場委員
斉唱：「我らの生業」
ゲスト：株崎 卓穂 口ゴルフ倶楽部 取締役副社長 加藤 直大さん
株ライブプロデュースジャパン 代表取締役 西口 雄生さん
米山奨学生 DAO THI THU NGAN さん
(ダオ ティトゥ ガン)

会長挨拶

梅村 昌孝 会長

皆さん、こんにちは。カレーの匂いを嗅いでカレーが食べたくなった事がありますか？カレーの匂いでカレーが食べたくなることを直接プライミング効果というようです。また、夏に暑くて、かき氷などを食べたくなることは間接プライミング効果というようです。



以前、テレビで5人の芸人さんの打ち合わせ中に、カレーの匂いを送り続けると、打ち合わせの後、全員がメニューの中からカレーを選んで食べたという実証があります。やはりプライミング効果は本当のようです。またNHKの番組「チョコちゃんに叱られる」をご存じですか？この番組でも以前「カレーの匂いを嗅ぐとカレーが食べたくなるのはなぜ？」の質問がありました。正解は「匂いを嗅ぐから食べたくなるのではなく、食べたいから匂いを嗅ぐのだ。」でした。なにか分りにくい答えですが、専門家の解説では「カレーのスパイスな匂いに誘われてカレーへの食欲が湧くと思われがちですが、実はカレーを食べたいからカレーの匂いを嗅ぎたくなっている。」ということです。「匂いを嗅いだから食べたくなるのではなく、カレーを食べたいから匂いを嗅いでいる。」ようです。その証拠に、「カレーを腹いっぱい食べてもうカレーを食べたくなると、なぜかカレーの匂いを感じなくなる。」そうです。本当でしょうか？

ある日の朝刊でカレー屋さんの広告チラシを見ました。プライミング効果でしょうか？お昼はカレーでした。夜、帰宅しますと、おそらくテーブルの上に置きっぱなしになったチラシのせいでしょう。わが家でもプライミング効果です。カレー鍋が用意されていました。夜もカレーを食べることになりました。ちなみにお昼にカレーを食べた私は、食卓に付くまでカレーであることに気が付きませんでした。部屋中に充満しているはずのカレーの匂いを全く感じなかったようです。カレーを食べた後は本当にカレーの匂いを感じないかもしれません。

ぜひ、お試しください。因みにこの話をした友人は奥様に気を使って、お昼に食べたことを言わずに夕食もカレーを「美味しい」と言って食べるそうです。みなさんは奥様に言いますか？私はお昼にカレーを食べたことを言いますが、いつも「嫌なら食べなくていい！」で一蹴されます。

出席報告

鈴木 雅登 出席委員

会員68名 出席45名 (出席計算人数53名)

出席率 75%

ニコボックス

鈴木 雅登 ニコボックス委員

- 母の通夜葬儀に際し皆様方にはご高配をいただきありがとうございました。無事に見送ることができました。 岡部 光邦さん
- 5月27日は誕生日です 堀 慎治さん
- 本日ゲストの加藤直大さんは、私の大学(成城大学)の後輩で、お父様も同じく後輩です。大学の同窓会ゴルフ大会ではいつもお世話になっております。当クラブへのご入会を心よりお待ちしております。 野崎 洋二さん
- 友人のご子息の加藤直大さんが私のゲストできています。よろしく。 松波 恒彦さん
- 神戸の廣野GCに行ってきました。三好CCのシングル会で楽しい時間でした。ありがとうございました。 内田 久利さん
- 朝練お疲れ様でした。来週の試合が楽しみです。 鈴木 淑久さん
- 今日から夏ですね。熱中症に気をつけましょう。 内藤 晶文さん
- 暑い日が続いています。熱中症には気をつけてね。 横山 請悟さん

幹事報告

湯澤 勇生 幹事

- 5/18(木) 13:40～ 次年度予定者会議 4F「竹園の間」
- 5/25(木) 17:00～ 長期ビジョン委員会 4F「杉の間」
19:00～20:30 RAC・IAC合同夜間例会 4F「竹の間」
- 6/1(木) 12:30～ 通常例会 4F「竹の間」
13:40～第12回理事会 4F「杉の間」

奨学金授与

DAO THI THU NGANさん



委員会・同好会報告

ゴルフ部会

次年度の4RC親睦ゴルフコンペですが、ホストクラブの名古屋名南RCより、ご連絡いただきました。10月27日の金曜日、場所は三好CCとなりました。皆さんご予定をお願いいたします。

ゴルフ部会5月度(435回)

開催日:5月22日(月)

名古屋ゴルフ倶楽部にて第435回ゴルフ部会が開催されました。

	氏名	グロス	HDCP	ネット
優勝	杉江 建亮さん	84	17.2	66.8
2位	長野 義明さん	85	14.8	70.2
3位	松波 恒彦さん	103	31.6	71.4

野球部

来週の5月24日ですが、19時15分より豊田市運動公園野球場にて、豊田中RCと野球の試合があります。参加される方は18時現地集合ということによりよろしくお願いいたします。

この度はこういった機会を頂戴いたしました。誠にありがとうございます。本日は短い時間ですけれども、お話と、もしよろしければ動ける方は少しだけ動いていただきますようお願いいたします。よく「ピンピンコロリ」とか言われたりするので、そういうことの話もふまえてさせていただきたいと思っております。



先ほど皆さんのお話を伺って、ゴルフの上達や、下半身のトレーニングへのご要望が多くありましたので、そのあたりに焦点を絞って進めさせていただきます。まず、お話を伺っていると、瑞穂RCの皆様は、とても健康のことに気を遣っていらっしゃる、普段から色々トレーニングをされたり、週3回、4回のゴルフに行かれたりということ、もう何もお伝えすることができないんじゃないのかな。と思うほどでございます。皆さんしっかりされてすごいなと思って、私は心の中で拍手をしながらお話を聞いておりました。

早速やってみたいことがあります。一つは、柔軟性のチェックをその場でできることなので、やってみたいと思っております。背中の後で手と手が届きますでしょうか？いかがでしょうか？

もう一つ、皆さんの反射神経をチェックしてみたいと思っております。私と同じタイミングで手叩いてください。大体皆さん私と同じタイミングで叩けたかと思っておりますが、最後私は手を叩いていませんでした。目が見えているかどうかのテストでもあります。ゴルフの球がきちんと見えているか、フラッグの方向と合っているか？という部分でも反射神経と目は重要な部分でもあります。

ゴルフでは運動神経が結構活かされます。皆さんは片足立ちを30秒程度ずつすることができそうですか？皆さんは現役でお若い方も多いので大丈夫とは思いますが、片方の足はやり易くて、片方はやり難い。などありますと、左右のバランスが崩れている可能性もあり、真っ直ぐ球を飛ばしたい時も自分の体がバランスを取れていないと真っ直ぐ飛ばなくなってしまう。ということも起こってしまいます。

とはいえ、人間は左右のバランスが生まれつき整っているわけではありません。例えば心臓の位置が少し左にある。ですとか、肝臓の位置がちょっと偏り(右半身より)であるとか。必ず左右で差があることは通常です。皆さんも経験あるかと思いますが、整体やトレーナーの方に骨盤が歪んでいる、足の長さが違う。と言われた経験があると思っております。長さの違いや、歪みがあることは全然普通です。ただ、それが傾きすぎたりすると弊害が起きてきて、腰が痛い、膝が痛い、何か体に不具合を起こすようになります。ですから、崩れすぎないように定期的にメンテナンスをしてもらおう。ということが大事になってきます。週に一回は難しくても2週間に一回はトレーニングや、整体に行行ってメンテナンスをすることをお勧めします。

メンテナンスは、大きく体のバランスが崩れることを予防する意味でもあり、日頃からメンテナンスをしておく、とても良いと思っております。ただ、健康のことに気を使いすぎる方がストレスが溜まってしまっ、逆に不健康になるという研究データもあるので、「健康にいいことは、とにかく沢山いっぱいやって俺は健康だ！」と、気を使いすぎるのではなくて「ほどほどに気を遣っている」程度で留めていただいた方がより健康でいられると思っております。

ピンピンコロリのお話になりますが、人間の体というのは20歳がピークで以降は年齢と共に体力が下がっていきます。下がっていくスピードを少しでもならかにしていくことがとっても重要です。ゴルフがお好きな方多いですが、週に3回4回行かれる方は移動されるだけで体力も使いますし、ガクッと体力が下がってしまうリスクは少ないですが、週1回行かれる方でも、「今日は少しだけカートを使わずに歩く距離を増やしてみようかな。」と意識して少しだけ歩いてみるだけでも、かなりの効果があります。なのでせっかくゴルフに行くのであれば、その機会を活用していただけたらと思います。

また、下半身のトレーニングについてですが、先ほどテーブルでお話させていただいた時に「スクワットが大事だよ」という話題が出ました。その通りで下半身をトレーニングする際はスクワットはとても重要です。そのスクワットをする際に気をつけてほしいところがあります。お尻をギュッと締めるということです。例えば椅子から立ち上がる際に、お尻の穴(肛門)を締めた状態で立ち上がるように

気をつけてもらおうと、とても効果的です。お尻は椅子に座っている状態ですと、筋肉が潰された状態になっています。長時間座っているとどんどん筋力が弱くなって、結果的にお尻が垂れてくる。という状態になります。お尻の筋肉は下半身を構成する重要な筋肉でもあるのでこを鍛えると、下半身全体が強くなっていくということになります。一度皆さんでお尻に力を入れて立ち上がる状態と、何も力を入れないで立ち上がる状態を確認していただけますか？結構違いがわかるかと思っております。お尻に力を入れて立ち上がると、お尻の筋肉で体を持ち上げるようなイメージかと思っております。

お尻の筋肉が強い方は、お尻は骨盤を支える、腰を支える、その上の上半身も支えることになるのでお尻の筋肉は結構、要となります。腰も要になるんですが、その腰を支える部分でもあるので、腰も強くしなければいけないけれども、お尻も強くないといけなよね。というお話でございます。メリットとして、土台が強くなるので、姿勢もよくなりますし、腰痛予防にもなります。さらにゴルフで腰に疲労がたまる方にも軽減することに繋がります。

また、ゴルフの話になりますが、飛距離を出す時は手の力ではなくて下半身の力が重要というのは、皆さんお上手ですのでご理解されていると思っております。下半身の力の中でも大切なのは、「踏ん張る力」が大切になってきます。皆さん先ほど片足立ちをしていただきましたが、その時に軸足の方のお尻に、力が入って固くなってしまったでしょうか？その力が踏ん張る力と同様の筋肉で、軸足のお尻を叩いて柔らかい方は踏ん張る力が弱く、飛距離が伸びない。という現象に繋がりが易くなっています。なので、トレーニングする際に「座っている状態から、お尻を締めて立ち上がる」というスクワットをやって鍛えていただくと自然と飛距離が伸びていくということになり、体の要の部分も鍛えられるのでラウンド中に終盤疲れがたまるとブレる。とか、そういった部分も軽減できると思っておりますので、ぜひお勧めいたします。

もう一点だけ手軽にできることをお伝えさせていただきます。皆さん両手を出していただいて、グーとパーにしてください。パーの方をグーの手で、手首の周りを、擦ってください。また、手の指の間もグーの状態で擦ってください。痛くない程度に満遍なくしていただくと、どうでしょうか？擦り終わった状態で、両手でグーパー開いてみてください。先ほど擦った手の方がスムーズではないでしょうか？ゴルフクラブを握る前にやると、力の伝導がよくなる効果もありますのでラウンド前にされるとよしいかと思っております。今の擦った理由はリンパの流れをよくして動きをスムーズにしました。よく言われるのは、脇の下だとか、足裏、鎖骨なども言われますが、手首や指先も効果的です。昔は手先が器用だったのに、最近あんまり。なんて方は是非やってみていただけたらよしいかと思っております。

今日は短い時間でお伝えすることに限りがありましたが、一つは柔軟性について、反射神経について、体のバランスやメンテナンスについて、あとは下半身のトレーニングスクワットや、お尻の筋肉の重要性、最後に手首、手先のリンパの流れをよくする事についてお話をさせていただきました。ゴルフのことを中心に、体のことをお話しさせていただきましたが、ゴルフをされない方にも通じるお話でもあります。

皆さんも「ほどほどに健康に気を遣っていただき」健やかに過ごしていただきますよう祈念して終わりたいと思っております。本日は皆さんの貴重なお時間をいただきありがとうございました。

例会のご案内

■今 週 5月25日(木) RAC・IAC合同例会

ヒルトン名古屋4F「竹の間」
18:15～受付 19:00～20:30

■次 週 6月1日(木) ヒルトン名古屋4F「竹の間」12:30～

テーマ：昭和と令和 ここが変わった！人材育成
卓話者：RC創研 代表 江川 紀子 さん

■次々週卓話 R規定により休会