



# 上尾ロータリークラブ



2021-2022年度R.I.テーマ  
奉仕しよう みんなの  
人生を豊かにするために

## 第2920回 例会

2022. 4. 21

会長あいさつ



2021-2022年度 齋藤 修弘会長

週報 No.2189  
発行 2022年 4月 28日

2021-2022年度  
会長 齋藤 修弘  
幹事 長沼 大策  
副会長 深澤 圭司  
副幹事 門崎 由幸  
編集責任者・公共イメージ向上委員会  
委員長 横山 泰史

### 行事予定

- 5月 5日 定款の規定により  
休会
- 5月 12日 クラブ協議会  
会員卓話  
長沼 大策会員
- 5月 12日 クラブフォーラム③  
次年度計画発表  
深澤圭司会長エレクト
- 5月 12日 会員卓話  
藤村 作会員

皆さん、こんにちは。本日もご出席いただきありがとうございます。先週、金曜日の地区協に参加された方お疲れ様でした。また翌日16日(土)は米山奨学生の入学式、島村部門委員長、長沼幹事お疲れ様でした先週は水曜日に第5グループの部長、水曜日は例会・理事は曜日は地区協と、私ごとですが今週月曜日は年度初めての会社でキックオフミーティングがあり、朝8:30~1時間自宅ZOOMで、9:40~10:30まで電車ZOOM、会社に到着して10:40~夕方5:30まで2年2ヶ月ぶりの全員出社でのずっと会議といった状態でした。火曜日にやっとまともに自宅のデスクに座る事が出来て、約1週間ぶりに通常の仕事につけたのですが、事務仕事が溜まりすぎて久しぶりにテンパりました。(汗)

そんな中、昨日の夕方、ある会員から着信があり、PCR検査をしたところ陽性だったと連絡がありました。自宅療養しているようで、本日の例会では出席者が少なくなっています。ご了承ください。

さて「ウクライナ人道支援」についてです。18日(月)、ロシア軍が戦力を集中させていたウクライナ東部のドンバス地方で大規模な攻撃を開始しました。ロシア軍のかなりの部分が、この攻勢に加わっているようです。一方、ウクライナ側は「ロシア兵がどれだけ動員されようとも、我々は戦う。我々は自らを守る」と語り、徹底抗戦する考えを表明しています。ロイター通信によると、ウクライナ政府幹部は「戦争の第2段階が始まりましたが、アメリカ、ヨーロッパからの軍事支援でウクライナはロシアの攻撃を食い止めることができると言っていました。まだまだ亡くなる方が増えていくのでしょうか・・・」

当クラブでも、人道支援について理事会で慎重審議し、テーブルに配布した議事録にあるように支援を決定しました。先日幹事から追加で財団部門からのお願いについての文書をLINEやFAXで配信し、個人有志での追加支援のお願いをご案内させていただきました。気持ち程度ですが私も支援させていただこうと思います。

本日は大木プログラム委員長の卓話になります。新会員卓話でもお話しされていましたが競技スキー経験者で指導員の資格をお持ちということで、スキーに関するお話を披露いただきます。最近寒い日が続いていますね。寒い日、私は古傷や痛めた関節が痛みます私も学生時代



ROTARY CLUB OF AGEO

スノーボードでジャンプをよくやっていて、腰痛や背中を痛めることが多かったです。

まだまだコロナが収束せず、季節の変わり目が過ぎたというのに寒いが多く自律神経が不調になりやすい、免疫を高めるといこと、今日は「呼吸と姿勢」で疲れない身体をつくるという情報をお話します。私たちの身体は、階段を上る、床に落ちたパンを拾うなど、ちょっとした運動をただけでも、怪我をしたり筋肉に痛みを感じたりすることがあります。機能運動性が低下することで、肩や首、腰が故障しやすくなり、痛みが発生するそうです。機能運動性とは、「身体が壊れにくい動き」のことで、そのような動きの土台となるのが、「姿勢と呼吸」だそうです。良い呼吸は、「ニュートラルな姿勢」から生まれます。壁に背中をつけて、頭が上から糸で釣られているように、首がまっすぐ上に伸びるように反ら立ちます。このとき、腰が曲がっている人は反らして、反りすぎている人は曲がっているポイントです。すると、呼吸もしやすくなり、その状態でお腹に力を入れると、カラダが固定されて安定した姿勢になるということがわかります。

ニュートラルな姿勢ができれば次は、呼吸法を整えます。具体的には、私たちが普段している「胸式呼吸」ではなく、背筋を伸ばして、おなかに力を入れて呼吸する「腹式呼吸」を行います。ニュートラルな姿勢は、腹式呼吸を上手に行うための姿勢ともいえるのです。ただし、常に腹式呼吸を意識する必要はありません。なかなか寝付けなときや、パソコン作業をしていて休憩したいときなどに限り、呼吸に気をつけなければいけません。胸式呼吸と腹式呼吸は、交感神経と副交感神経に関係しています。どういうことかという、簡単には切り替えられない交感神経と副交感神経を、呼吸によって切り替えることができるのだそうです。

実は、デスクワーカーの多くは腹式呼吸ができていません。スマートフォンの長時間利用や、パソコンの前に長時間座りっぱなししている結果、交感神経が優位な状態が続き、疲れがたまっていきます。頭を前に突き出した姿勢で、首や肩こり、頭痛を引き起こす筋肉を酷使しています。この姿勢では、腹式呼吸をしたくてもできないのです。それどころか、息をしているだけで肩が凝ってしまいますし、週末にランニングをしたぐらいでは、首や肩がなかなかスッキリしません。そこで腹式呼吸を取り入れると、

副交感神経が優位になってリラックスできて、疲れにくい体になると言うのです。疲れやすい人の多くは常に胸式呼吸をしています。ニュートラルな姿勢と呼吸は、疲れにくい身体をつくるための第一歩です。ここからさらに機能運動性を高めていくためには、体幹トレーニングやストレッチトレーニングを行っていくとよいそうです。

### 幹事報告

長沼 大策幹事

先週、2022年度 米山記念奨学入学式に行ってきました。奨学生の荘君は来週、例会に来れそうです。ぜひ歓迎していただければと思います。

先週開催した理事会の議事録をテーブルにお配りしました。その中にある、ウクライナへの人道支援についてですが、理事会で慎重審議した結果、当クラブからは皆様の浄財を積み立てた上尾ロータリーファンダより、お1人様1万円×会員数=36万円を地区災害援助基金に寄付を送金させていただきましたことをご報告いたします。そして引き続き財団部門から個人寄付のお願いをご案内させていただいています。本日、大塚パストガバナーから5万円の支援をいただきました。ありがとうございました。クラブでも追加で支援できるのではないかとということで、オンラインで理事会を開催し検討したいと思います。

同じく理事会議事録に記しましたが、「障がい者作品展示即売会」について、複数の福祉作業所にヒアリングをしたところ、今までのスタイルではあまり出店したくないという意向が多かったので、奉仕の方法について見直したいと思います。次年度に向けて、奉仕内容の模索をお願いいたします。

### 近況報告

山崎 亮一 会員

4月15日(金) 大安の日に入籍しました。お相手は川越在住の綾部(旧姓)里美さんという方で35歳の女性です。私より一回り年齢が若く、たい

へん恐縮しているところです。4月29日に川越の氷川神社で挙式を行います。時節柄、大規模な式ができず、式は身内だけ、ごく限られた一部の方だけで行い、クラブの方をお招きできなかったことをお詫び申し上げます。新居は文化センター前の根貝戸団地を購入しました。入居はリフォームが済んだ6月頃を予定していて、挙式後しばらくはまだ別居になります。なので、5月はまだ身が空いていますのでお誘いいただければ幸いです。ありがとうございます。

### 例会主題

大木 崇寛 会員

### スキー理論について

皆さん、こんにちは。本来私は2月に卓話する予定でしたがコロナで延期になり、本日にになりました。卓話内容は「スキー理論について」でセッションは終わってしまったのですが、皆さんにお伝えできることを考えた結果、私は学生時代からずっとスキーをしてきましたので、そのことをお伝えしたいと思います。

この話に入る前に、スキーのターンについてお話ししたいと思います。左に曲がる際、右足に荷重をかけると思いますが、スキー板にはサイドカーブがあり、ビンディングが付いていて、たわむんですね。スキー初心者は体を傾け、体で回してストックをきっかけに曲がるのですが、それだと雪面にまっただけがかかっている状態、パウダースノーなら加重がかかっていない状態、パウダースノーになると、曲がれなくなってしまうんですね。スキーのターンは、板を踏んでたわませたうえで、サイドカーブを使ってターンをしていくことを考えていただき

- 上達するために大事なこと
- 後姿勢にならない
- しっかりとスキーをたわませる
- スキーの重心真ん中にある
- ブーツは自分にあったものを使用する

たいと思います。

それと初心者にも多いのですが、スピードがでけると怖くなってお尻が引けちゃうんですね。後傾と呼ぶのですが、スキーが走り、お尻が落ちると、どんだん板が先に行き、コントロールできなくなります。いちばん初めに教えることは、スキーのビンディングが付いているところがバランスのセンター部分です。で、体制はボールを抱えるように前に傾けて、お尻が常にセンターになるような状態を保って滑るようにと伝えます。

ブーツはなるべくレンタルではなく、自分のものがあつた方がいいですね。何故かという、レンタルだと大体ゆるゆるで、力の伝達を考えた場合、ブーツと足の間に隙間があつてはよくないですね。さらにシェルは硬い方が、力がより伝わりやす。僕らが競技をしていた頃はブーツの中にインナーを入れて足形にあわせて固定していました。それほどブーツは重要なんですね。

それを踏まえたくてDVDをご覧ください。パラレルターンはスキーの板を平行にして大回りでターンをします。その前段階の指導法が確立されています。(DVDを上映しながら荷重について、ターンについてを説明)

- ブーツのペロの部分すねで押してしっかり加重する
- エッジにのる
- 回旋運動を入れる
- 角付け→加重→回旋
- 体でまげない、常に加圧してターンする

- 上下動で加圧する
- スキー板の種類を把握すること GS SL 基礎
- 自分の身長にあったスキーを選ぶこと

雪原にしっかりと力を加えて上下動でスキーをたわませてターンすることを考えたら、内側の足が邪魔になります。次第に足が平行に揃うようになって、上下動で板に加重してターンができるようになります。来以降、スキーに行くようなら

- スピードができればほど体を傾けます。
- ターンをするときに体で回らず、板をたわませて回す。
- 後傾(荷重が後ろ)はだめ
- 本気でやるなら足に合わせたブーツを購入以上になります。本日はご清聴いただきありがとうございます。



**スマイル**

齋藤修弘会長 大木崇寛プログラム委員長、卓話ありがとうございます。  
長沼幹事 山崎さん、ご結婚おめでとうございます！  
山崎会員 初司会です。よろしくお祈りします。

門崎副幹事/武重会員/大塚信郎会員/村岡会員/島村会員/  
齋藤博重会員/齋藤哲雄会員/須田会員/大木崇寛会員/  
関口良康会員

**大木崇寛会員、卓話いただきありがとうございます！**

会員数	36	出席率	47.22%
出席数	17		
欠席数	19		

## 2022学年度 ロータリー米山記念奨学生 入学式 2022.4.16 於:パレスホテル大宮

荘正宇君が4月1日に来日し、入学式に出席しました。入学式では39名の奨学生が日本語でスピーチを行いました。日本薬科大学 大学院 薬学研究科(薬学専攻(博士課程))の荘君をよろしくお祈りします！



日本薬科大学 教授・博士 陳 福士様

