

D2630 郡上長良川ロータリークラブ

よいことのために

手を取りあおう

RI会長メッセージ

2025.7~2026.6 会長：佐藤備子 副会長：大村太郎 幹事：清水英志

第48期クラブメッセージ

「輪と和」 輪を広げよう 和やかに

例会日：毎週水曜日 18：30~（6-9月末 19：00~）
 例会場及び事務所：白鳥町農業指導研修センター 2F
 TEL：0575-82-3822 FAX：0575-82-5191
 E-mail：gsrc@abelia.ocn.ne.jp
 発行：クラブ会報委員会

第2225回 令和8年3月4日(水)

本日の行事 会員卓話(入会1年未満会員)・オープン例会

2025-26年度

佐藤備子会長

・財団ニュース3月号 拝受

本日のお客様

オープン例会参加者様

*美濃RCより 創立70周年記念例会の案内

幹事報告

清水英志幹事

5月17日(日)11時~ 美濃緑風荘

*ガバナー事務所より

*鈴鹿西RCより 例会場変更のお知らせ

・ホームページ原稿依頼の件

鈴鹿商工会議所 別館1F 会議室

・バギオ便り 113号拝受

*例会変更 郡上八幡、美濃加茂RC

第2224例会報告

■会長挨拶

2025-26年度 佐藤備子会長

皆さん、こんばんは。ガバナー補佐、喜久生様、本日は、地区からの大事なお話を頂くことになっています。後ほどよろしくお願ひします。

前回4日の例会では、岐阜中ロータリークラブの故金さんより、ポリオ根絶のための募金活動として、バイクで日本一周をされたお話を伺いました。13日に、ロータリーの奨学金で留学された音楽家の皆さんによるポリオチャリティー・バレンタインコンサートに、親睦、家族の集いとして参加してまいりました。そこで再び故金さんともお会いすることができました。

当日は午後から出発し、完成した名古屋城本丸御殿を見学しました。私は10年ほど前、文化協会の視察旅行で訪れたことがあります。その時は二の丸が完成し、本丸御殿はまだ建設中でした。ヘルメットをかぶり、建設用エレベーターで上に上がって、基礎部分を見学したことを懐かしく思い出しました。

今回、完成した御殿に入り、当時の姿を忠実に再現した空間に、改めて感動しました。

その後、名古屋観光ホテルでイタリアンの食事をいただき、名古屋電気会館へ向かいました。

バレンタインコンサートは今回で第10回。これまでは協力という形でチケット購入のみの参加が多かったのですが、今回は16名が参加し、大いに貢献できたのではないかと思います。玉野ガバナーのご挨拶があり、学友会からは100万円の寄付が贈呈されました。コンサートでは、声楽とピアノ、10名ほどの演奏家が順に登場され、生の演奏に心地よい時間を過ごしました。

クラシックコンサートでは、感動したときに「ブラボー！」と声をかけます。「素晴らしい」「見事だ」という賞賛の言葉です。もともとはイタリア語で、男性単数がブラーボ (bravo)、女性単数がブラーバ (brava)、男性複数がブラービ (bravi)、女性複数がブラーベ (brave) と変化します。日本では英語経由で広まったため、変化を気にせず「ブラボー」と言うことが多いようです。私は感動すると「ブラボー！」と叫びたい気持ちになりますがそんな勇気がありませんし、女性の声ではサマにならないので、心の中で、ため息のようにそっとつぶやいています。今回のコンサートでは、村山響さんのピアノソロ、ショパン《華麗なる大ポロネーズ 変ホ長調》。力強く迫力ある演奏に、心の中で「ブラボー」と叫びました。歌舞伎では「大向こう」といって、役者が登場したときや決めの場面で「中村屋!」「成田屋!」と屋号を掛け声で呼びます。あれも会場を一体にする力があります。タイミングが難しいですが、あのように腹の底から声を出せたら、さぞ気持ち良く、楽しいだろうなと思います。

本日の書は「春風生福寿(しゅんぷう ふくじゅを しょうず)」春の風は多くの幸せをもたらしてくれるという意味今の季節の言葉です。花は椿です。

■ガバナー補佐クラブ訪問

東海北陸道グループガバナー補佐 喜久生明男様

今年の始めに、ガバナー事務所から、賦課金いわゆる地区への負担金を個人で年間3500円上げます、という通知が来たんです。3月14日の会長エレクトセミナーで承認を頂くと書いてあり、ガバナーより各クラブへ説明に行つて欲しいという連絡がありました。

なぜこういうことになったか、大きく会員が減少してきて、地区としてのお金がなくなったという事、この4年間 毎年赤字だそうです。玉野ガバナーは自分の年度は何とか治まっているが、次年度に残すことはいけないという事で、年間1人3500円、月300円の値上げをしていただけないかということでございます。皆様にはご理解いただければと考えております。



もう一つ、私はお話を聞いた時に少しだけ文句を申し上げました。僕はアシスタントガバナーになって良い事もあります、色々な会議や研修会が多すぎるんじゃないか、岐阜や名古屋へ行かなくてはならず、担当される皆さん、委員会の方は多いんじゃないかと思えます。

私は「ちょっと多すぎませんか。セミナーも似たようなことばかりなので、簡潔にして、年に10回もやらなくても3回にすればいいんじゃないか。」と極端な話をしたいんですけども、確かにその点は承りますと言われました。

もう一つは対面じゃなくてコロナ時にやっていたwebでの開催も中には入れてもいいのではないかと、そうすると経費が安く上がります。

もう一つは自己学習で、マイロータリーに色々な研修の項目がいっぱいありますので、そこで勉強すればいいのではないかと、そうすればマイロータリーの加入率はあがります。東海北陸道グループは30%ぐらいでかなり悪い方です。個人でなかなか進まないの、クラブで登録すれば100%に出来るのではないかと思います。パスワードが問題ですが、クラブに入れていき、本人が変更すれば済むのではないかと提案です。AGとして私情を話してはいけないと言われていますが、伝達という事で何か思いがある場合は、ぜひ私に直接言って頂ければ、言える範囲のことは地区の方に行きたいと思えますので、よろしく願います。というのが私の今日のメインの伝達でございます。

本日は卓話者が病気で休まれたという事で、時間が許せば少しお話したいと思えます。新聞に載っていたかと思えますが、2月14日に岐阜県野球協議会の主催で、関市で野球の子供達に対するスポーツの傷害との提言ということで、お話をする機会がありましたので、お話をしたいと思えます。

その中で僕は3つのこと話しました。1つは指導者に対するペップトークのお話、それから2つ目は失敗する為に学校へ行くという事、3つ目が本当のスポーツ傷害で、何が何で起こるんだろうかということ、その3つのお話をしました。

まずペップトークですが、ご存知の方ありますか。ペップトークとは、要するに短くて簡潔なんです、子供達に限らず大人もそうですけども、元気付ける言葉がペップトークといいます。その逆がプットークと言います。別名はドリームキラーと言います。子供達の夢を殺す、ドリームキラー、これは子供達が一生懸命スポーツをやる、何の世界でも一緒だろうと思えますけど、スポーツをやっている時に、なかなかうまくできない、少しでも出来た時にどういう事を言うか、指導性のない人間は、「何だ、お前まだこんなものしか出来んのかい。」それで子供は夢が潰されるんです。

いい指導者は、「あと少し残っているけど、これだけ出来ればすごいね、もう少し頑張れば次の段階でもっとうまくいくはず。」ちょっとしたことを褒めてあげる事をペップトークと言います。逆に駄目だと言うと、死んじゃうんですね。これはドリームキラーと言いますが、ペップトークの訓練の話をしました。

例えば、雪が降った時、「今日は雪だ、いやだな、寒いな」と捉えるか、「久しぶりの雪できれいだな。雪もなかなかいいやん。」同じ雪が降ったという事も、右から見るか、左から見るか、前から後ろか、上からか下からかで、捉え方は多様です。良い方の捉え方をするには訓練がいるそうです。常にそれを客観的に考え、ペップトークとして良い方を捉え、ポジティブな考え方を持っていく訓練が必要です。そういうことをしてあげると、子供たちにも仲間たちにも、話す際にいい面が出てくるだろう、というようなお話です。

これは訓練がいるので、なかなか難しいです。例えば、「あいつはすごい怒る、短気だな」とか「怒りっぽいな」と言う場合は、瞬間に考えます。「ほんとにあいつも、もうちょっとしっかりしろよ」と言ったら、「いや、彼はゆっくりと洞察力がすごいんだね」と言い方は色々あるわけですね。同じ現象でも良い捉え方をしてあげるといいと思えます。あと、言葉だけじゃなくて行動に対してもそうですね。

ゴルフの好きな人は、池を前にすると大体池ポチャすることがあります。あれは池ポチャをしてほしいっていう、逆に「池ポチャするなよ」と言われると、するんじゃないだろうかと思ったとたんに大体池ポチャするんですね。そういう時にそういうもの、それと同じようなことで僕はよく言うんですが、会が終わった後、「交通事故に気をつけてお帰りください」、ではなく「安全運転でお帰りください」と言います。交通事故の事故という言葉が既にマイナスなんですね。山手線の、電車の乗り降り、「あまり無理して慌てないで、乗ってください」というのも「間もなく次の列車が参ります」と言えば、「無理に乗らず、すぐ次が来るな」と思って立ち止まる。そのような色んな考え方、感じ方をトレーニングしなくてはいけないということですね。子供を指導する場合、色々な指導者にはそう

ということが大事だ、というようなお話をしました。

2つ目は「失敗するために学校へ行く。」これは誰が言ったかと言うと、大谷翔平君を育てた花巻東高校の佐々木洋監督が、朝日大学で大学教授会が主催しているんですけども、コーチングセミナーを聞きに行った時に佐々木監督がその話をしました。僕が感じたことは、あんな有名な監督はこんなことを言うのか？失敗するために学校へ行く。普通は逆ですよ。学校では失敗するなよというのが親の気持ちなんです。もちろん準備をして学校で色んなことやってみても、要するに失敗はいいんですよ。一生懸命頑張ってやった失敗は、必ず得るものがある、失敗は成功のもと、これは皆さんがよくご存知です。そこには必ずやった後の反省がないといけません。なんで失敗したんや？どこが悪かったか？それをうまく本人に考えさせる。これは指導者がパッと回答を出したらだめなんです。本人に考えさせる。もちろん本人が聞いてきた時には教えてあげる。

こうしたらどうだろうか？だけど、これこうしなさいはダメです。こうしたらどうだ、それを受け入れるかどうかは本人次第。失敗をしに学校に行くっていう言い方を、有名な監督がグラウンドでは失敗してもいい。ただ、ぼーっとして失敗するのではないですよ。一生懸命やっていて失敗した場合、何が悪いのか？どうしたら改善できるだろうか？ということを考えさせるのは、すごく良い選手を育てている。菊池雄星君も、大谷翔平君も2人の特長は、勿論才能はありますけど、努力する。身体については、2人ともすごい柔軟性が高いんですよ。柔らかいのが第一番だってことですね。有名な監督は色んな高校に呼ばれて行くそうですけども、大阪の強豪高校へ行った時の話を出していましたが、選手たちは一生懸命練習しています。監督が近づき、「これ何でやってるの？」選手はすぐに答えられなかったんです。何のためにやるか？やらされているからやっている、ではダメなんです。もっと強くするために、この練習をやっているという事です。

肩が上がらなくなるというのはありますけど、上がらない原因の一つとしては、関節が固くなっているという事もありますけど、実際には筋肉が落ちています。

一番良いトレーニングはもう、鉄棒にぶら下がる事です。ぶら下がっているだけでは駄目です。頑張って使わなくてはならないという話ですが、自分が何の為にこれやってるかということに意識を持ちなさい。それは指導者にも言えるし、選手にも、常に自分が今これやってることは何故、これでいいのか。指導する側も、このままでいいのか、もうちょっと改善することはあるんじゃないだろうか、そういうことを一生懸命考える。選手も上手い出来ない時は、どうすればいいんだろうと、常に考えさせる事がすごく大事だということです。繰り返しになりますが、「失敗をするために学校へ行く」は思いきって頑張った結果、失敗したらどうなるわけではありませんが、問題はその後です。そこからどう立ち直るか、その失敗から何を学ぶかというのが一番大切なところだろうと思います。

今日はオリンピックの話が出来ましたが、1964年の東京オリンピックの時、僕は高校3年生で、愛媛県松山市で聖火ランナーとしてトーチを掲げました。そして開会式を東京国立競技場に見に行ってきました。医者になってからは、アテネオリンピックにチームドクターとして行きました。2020年の東京オリンピックは、ホッケー会場の医療責任者として3週間詰めてました。

オリンピックやアジア大会、ワールドカップなどの選手村の宿舎は新たに作りますが内装は全く知りません。オリンピックが終わった後にきれいに内装して一般の人へ売るためです。我々が使う時は、壁紙もないです。ベッドも寝るだけで最小限のもので、大体他の所も一緒でした。そういう意味で表の舞台は素晴らしいんですけども、開催する側としては、お金を掛けすぎてもいけない、けれど物は作らなきゃいけないで大変だと思います。

スポーツ傷害に戻しますが、スポーツ傷害は何で起こるか。怪我と傷害、怪我と故障って言うんですよ。その怪我はある程度防げない部分があります。

道を歩いている、わずかの段差で転んでしまったり、怪我は仕方ないというのは私の考えでありますけど、故障、何回も繰り返してるうちに悪くなったと言うのには原因があります。

大きく分けると3つあり、普通にやらせすぎ、オーバーワーク。もう一つはコンディショニングが悪い。もう一つは、野球で言うとフォームが悪い。無理してやっていると傷害がでえます。

オーバーワークについては、色々な要素があって、オーバーワークすると何が起こってるかと言うと、整形外科の領域でいうと筋肉疲労が起こってるわけです。

筋肉疲労が何故起こるかと言うと、沢山原因があります。循環が悪い、我々の筋肉を使ってATPで筋肉のパワーを出されるんですけど、使ったらなくなります。パワーを補おうとしたら、口から食べないといけないです。また食べるタイミングがあります。よくある傷害の起こりやすいのが、例えば学校で一生懸命頑張って、フラフラになって、家に帰るまで30分間かかった。その間にも疲れ果てます。本来であれば、早くエネルギーを補充するためには、練習が終わって一息、水飲んだら、すぐ糖分、ご飯やパンを1個でも食べてあげると、早く筋肉のエネルギーの補充がある程度入るので、家に帰ってからご飯をまた食べてもらおうと次に準備が出来ます。その最初の1歩がないと、家へ帰って疲れ果てると、もうご飯も食べたくない、そのまま寝てしまうと、もっと大変になります。そういうパター

ンが実は多いんです。私は岐阜女子商業、今はかかみの高校の強豪校がありますが、ホッケーのドクターをしてましたので、相談を受けたときに、練習が終わったらおにぎり1個、コッパン1個を帰るまでに食べる。それだけで随分選手が違います。疲れ果てて寝込んだ子が少なくなっています。そういうちょっとしたことを考える事は大事ですね。オーバーロードした後は、筋肉は疲労するんです。疲労した後に次に起こるのは筋肉が固くなる。固くなってくると、同じことをやると、筋肉が引っ張られ、普通の弾力性がないので怪我をする。怪我をすると痛いので使わない、使わないと益々筋肉は落ちてくる。そうするとすぐ疲れる。どんどん悪循環に入り、立ち切ろうと思ってもなかなか立ち切れません。ですのでどこかで頑張っただけで断ち切らなくてははいけません。

ですので先ほど言ったようにすぐ栄養を取る。すぐ辛くなった筋肉をストレッチでほぐす。それですべて終わるかという、そうではありません。それにプラスして筋肉が弱ってしまえば筋肉を元に戻さなければ治らないんです。これは一般の人、病気の時に起こりやすいです。

「膝が痛いんです」と病院に来た時は1ヶ月、2ヶ月経ってから来るので、診て注射すると、一時的に局所の炎症は治っています。ですが1、2ヶ月に衰えた筋肉は治ってないです。ですからすぐ痛くなります。そういう意味で、自分がただ痛いという状況で、関節が悪いと骨だけ見てはいけません。その周りも一緒に診てあげないとはいけません。ご本人が努力をしないと筋肉は戻りません。またマッサージしても筋肉はつきません。悪くなったら、治してもらえば済むと思わずに、何処か弱っているはずだから取り戻さなくてははいけない、と 考えていただければ皆さん方の色々な病気の理解ができてくるのではないかと思います。

よく65歳は老人だと年齢的に切られています、整形外科の世界では65歳で1番変化があるのは反射神経、明らかに差が出てくるのは65歳です。

自分が65歳になった時、がっくりしました。今は80歳ですので、65歳は若いと今では思いますが、データの的には65歳から明らかに落ちるという事です。

よく患者さんが言う事は70、80歳になるとどんどん背が小さくなる。これはどうしてかという、軟骨が減ってきています。最初は椎間板なんです。椎間板が老化してくると保水性というコラーゲンが水を貯める保水性が落ちてくる。そしてコラーゲンの性能が悪くなるわけです。

それが老化なんですけど保水性が悪くなるとどンドンしぼんでいきます。

首で7個、胸椎で12個、腰椎で5つ、足したら1つで1mm縮んだらあつという間に数センチ縮むんです。プラス背が曲がったらもっと縮むんです。椎間板が老化したっていうのは、レントゲンを見たら分かりますけど、もっと早く分かるのは肌です。お肌の曲がり方は20歳から、隠せませんね。椎間板は隠れてる。だから皆さん、椎間板がどンドン老化してるっていうのは見えないけども、鏡を見ると、昔はピンと張っていたのに、肌どこ行ったんだろう。それと同じで体の中で起こっている訳ですから、知らないうちに我々の体は老化をしてるという事があります。

今日は金メダルとかの話じゃなくて、お金の話を説明にきまして、月300円の賦課金を理解してもらいに来ましたが、卓話者が病気になられたんで、皆様方にお話をしたかったことが話せて良かったと思ってます。ご清聴ありがとうございました。

■ニコBOX

ニコBOX委員会 遠藤正史君

ガバナー補佐 喜久生様 3回目の訪問になります。今回はAGとして賦課金の負担増について説明に来ました。歓迎されない訪問かもしれません。

佐藤備子君 喜久生ガバナー補佐様、本日は足元悪い中ありがとうございます。よろしくお願ひします。オリンピック連日、朝の結果が楽しみです。

大村太郎君 喜久生ガバナー補佐、寒い中ありがとうございます。

寺田澄男君 喜久生AG、雪の中、公式訪問ありがとうございます。東海北陸道グループのため、オホネオリください。

藤代昇君 喜久生ガバナー補佐ご来訪ご苦労様です。歓迎致します。新聞を読みました。頑張ってください。

石徹白秀也君 喜久生様、訪問ありがとうございます。オープン例会には沢山の人がお招きしたいですね。

東田陽博君 金沢も道路の雪が消え、道が広くなり、運転しやすくなりました。夕方は雨でした。

遠藤正史君 ガバナー補佐喜久生様、本日はよろしくお願ひします。ミラノ五輪での日本選手の活躍が素晴らしいですね。

有井弥生君 オリンピックのドラマは感動しますね。次から次へ若手にバトンが渡って

美谷添里恵子君 ガバナー補佐、喜久生様、ご来訪ありがとうございます。今夜はよろしくお願ひします。

和田良一君、畑中知昭君、松森正和君、山口里美君、清水英志君

■行事予定

3月11日 大和例会(外来卓話)
3月14日 PELS

■出席報告

出席委員会 和田良一君

回数	会員数	出席者	休会者	補正	出席率
2223回	30名	19名	1名		65.52%
2224回	30名	15名	1名		51.7%