

2015～2016年度 国際ロータリーのテーマ
『世界へのプレゼントになろう』
RI 会長 K. R. ラビンドラ

川崎北ロータリークラブ会長の方針
『心豊かに、健やかに、ロータリーを楽しもう』
会長 柳澤 信夫



川崎北ロータリークラブ 会報



会長 柳澤 信夫

幹事 佐久間 馨

会報委員長 小澤 秀昭

事務所：〒211-0063 川崎市中原区小杉町 3-70-4 ホーユウパレス武蔵小杉 104 TEL 044-722-8037 メール：knrc@nifty.com

URL：http://homepage2.nifty.com/kawasaki-north-rc/

例会：毎週水曜日 12：30

クイーン・アリス ガーデンテラス日吉

第 2691 例会 平成 27 年 10 月 21 日 (水)

点 鐘

柳澤 信夫 会長

スマイル体操

村山 輝忠 親睦委員

司会と斉唱

峯岸 雅宏 会場監督
藁科 義弘 ソングリーダー
「それでこそロータリー」

出席報告

塩田 聡 出席委員

会員数 59 名 (対象外 6 名)	出席 41 名	欠席 18 名	出席率 77.36%
前々回訂正 (対象外 5 名)	欠席 17 名	MAKE UP 2 名	訂正出席率 81.48%

欠席者

朝山君	花田君	濱田君	生垣君	木村君
川野君	小林君	上山君	込田君	宮崎君
溝淵君	茂木君	三平君	大塚君	重田君
関君	谷口君	山川君		

会長報告

柳澤 信夫 会長

- 第 3 回 会長・幹事会開催のお知らせ
日時：11 月 4 日 (水) 18:00～
場所：とうふ屋うかい鷺沼店
※会長・幹事で出席します。

幹事報告

佐久間 馨 幹事

- 地区からの来信
地区大会の本会議にて新会員登壇のご連絡
日時：11 月 14 日 (土) 14:35～14:50
場所：パシフィコ横浜会議センター
(集合は 14:10 地下 1 階 フォワイエ)
※対象者は、村山会員・藁科会員・齊木会員です。
- 他クラブ例会臨時変更
●川崎高津南 RC
10 月 26 日 (月) 職場訪問移動例会
キリンビール 横浜工場

11 月 9 日 (月) 移動例会 久本小学校花壇整備
点鐘 14:00

11 月 16 日⇒14 日 (土) 移動例会 地区大会出席
11 月 23 日 (祝・月) 休会

●川崎西北 RC

10 月 29 日 (木) 夜間例会 柏屋 点鐘 18:30

11 月 12 日⇒14 日 (土) 移動例会 地区大会参加

●川崎中央 RC

11 月 2 日⇒14 日 (土) 地区大会参加

11 月 23 日 (祝・月) 休会

11 月 30 日 (月) 3RC 合同例会 川崎日航ホテル

●川崎中 RC

11 月 3 日 (祝・火) 休会

11 月 10 日 (火) 夜間例会 ホテル精養軒
点鐘 17:30

11 月 24 日 (火) 休会

●川崎高津 RC

11 月 12 日⇒14 日 (土) 移動例会 地区大会参加

11 月 26 日 (木) 夜間例会 ホテル KSP

点鐘 18:00

- 本日例会終了後、例会場 隣室にて第 2 回指名委員会を開催

※指名委員会メンバーの皆様、ご出席の程よろしく
お願いいたします。

- 絵画展のご案内

※ポスティング済

委員会報告

地区 RYLA 委員 (横山 芳春 委員)

第 32 回青少年指導者養成プログラム (RYLA) 開催の
ご案内

日時：2016 年 2 月 20 日 (土)～21 日 (日)

1 泊 2 日

場所：横浜市野島青少年研修センター

※ポスティング済

本年度、当クラブは RYLA のホストクラブとなっております。
受講者の推薦にご協力をお願いいたします。

卓話 佐久間 馨 会員

プロゴルファーと互角に戦えるのはなぜか

私は、ゴルフ科学研究所の主宰として、ゴルフに関する技術を教えたり、メンタルサポートをしたりしておりますが、元は会社勤めのエンジニアでした。その元エンジニアの私が、60歳になった今も、プロゴルファーたちと試合で互角に戦える理由を話します。

皆さん、『アイデンティティ』、『NLP』という言葉をご存知ですか。アイデンティティとは自己認識（自分らしさ）のことです。NLPは神経言語学と訳されています。神経言語学とは、一流の精神科医の言葉を分析し、言葉と精神にどんな関係があるのかを体系づけた学問です。この神経言語学を健常者や一流のスポーツ選手に用いると、より良いパフォーマンスを発揮することに、私は気がつきました。

私のことをゴルフがうまいと皆さんは認識していただいているようですが、なによりも自分自身がゴルフがうまいと思っています。相手がプロ選手だろうが負ける理由がない、勝てないわけがないと思っています。なぜそんな自信が持てるのか、その根拠はたくさんの練習量によって培われた結果ではありません。



アイデンティティを知ること、作ること

ここ3年間シード権を落とした選手が、ゴルフ科学研究所に来ております。彼は過去7勝している選手です。彼は「周りからうまいと言われ続け、成績もついてきた。だから自分はゴルフがうまいんだ」と、信じています。これは自分で作り上げた信念ではなく、結果が作った、要するに外から作られた信念です。外から作られた信念で生きている選手は調子が悪くなったり、崩れたりします。

このところ90なんか打ったことがないという人が、ひとたび90を打ち始めるとまたすぐに戻ってしまうものです。こうすれば90なんか打たないと、自分自身ははっきりわかっているけれど、「今日はずうまいかなかっただけ」と、悩みにもなりません。

私自身のアイデンティティは、合理的・戦略的、想像力があることです。そのアイデンティティから、ゴルフがうまいという内からの信念が生まれるのです。

自分の内にあるアイデンティティを知ること、作ることが重要です。

否定的な言葉は言わない

プレイ中の言葉やイメージは、パフォーマンスに影響します。使っていない言葉は否定的な言葉です。「右側にOBゾーンがあるから、右にいかないように」とか、「グリーン上で3パットしないように」などと言ったり思ったりすると、脳内で明確にイメージされ、その影響からボールが右に、グリーン上で3パット叩くということが現実になります。

「左に打てばいい」、「2パットでいこう」と思えばいいんです。私はそう思えるのですが、思えない人は肯定的に考えるようにしてください。

「〇〇したのに…」という言葉をよく聞きます。「パーオンしたのに、3パットだ…」など、〇〇したのに…という言葉が湧いたら、〇〇したのだ。と変換してください。プレイが思い通りにいかず、イライラしてしまう人も多いと思います。ボールは曲がるもの、短いパットはそもそも入らないものだと思えばいいんです。

ゴルフは突然うまくなる

「ゴルフは優しい。ボールは止まっているんだから野球やテニスに比べれば簡単だ」と、私は思っています。それからゴルフは練習したからといって、うまくなるものじゃないと。100を切れない人がいっぱい練習したらどうなるか、安定して100を切れなくなるだけです。練習というのは現状の強化なんです。間違った練習をいっぱいやっても効果はありません。

うまくなるにはうまい人のアイデンティティを真似ることです。NLPにはロジカルレベルという言葉があります。ロジカルレベルとは人の意識を体系化したもので、最上位はアイデンティティ、次に信念、その後が技術・能力と位置づけています。上位レベルほどパフォーマンスに影響するので、いくら練習で技術を磨いても信念が同じままだと、結果は出ないんです。信念、アイデンティティを磨けばゴルフは突然うまくなります。ゴルフを例にして話をしましたが、他のことにも応用できると思います。本日はありがとうございました。

ニコニコリポート 野口 隆一 副会場監督

柳澤 信夫 会長

秋も深まりました。食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。佐久間さん、今日のピンチヒッター卓話よろしくお願ひします。

戸川 俊雄 君、松波 登 君、入来 武久 君、波木 井輝 昭 君、米山 元章 君、横山 芳春 君、帯谷 昌充 君、相良 久征 君、塩田 聡 君、村山 輝忠 君、藁科 義弘 君

佐久間さん、卓話頑張ってください。

貝田 洋 君

昨日は山口県の防府天満宮へ日帰りをしました。グツタリです。防府のアーケード(商店街)はシャッター通りになっていました。