



2024-25年度 国際ロータリー会長テーマ  
『ロータリーのマジック』  
RI会長 ステファニー A. アーチック

川崎北ロータリークラブ会長テーマ  
『時代の変化と融合し、新しいロータリーライフを』  
会長 波木井 輝昭

Rotary  
川崎北ロータリークラブ

# 川崎北ロータリークラブ会報

会長 波木井 輝昭

幹事 石坂 想

会報委員長 大塚 正一

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://kawasaki-north-rc.blue.coocan.jp/

例会：毎週水曜日 12：30 二子玉川エクセルホテル東急

## 第 3074 例会

令和 6 年 10 月 30 日 (水)

(本年度第 13 回)

### 点 鐘

波木井輝昭 会長

### 司会と斉唱

丸山久 副会場監督

松田卓也 ソングリーダー

「手に手つないで」

### 出席報告

会員数 37 名	出席 24 名	欠席 13 名
(対象外 0 名)		出席率 66.67%

前々回訂正	欠席 13 名	MAKE UP 3 名
(対象外 1 名)		訂正出席率 71.43%

### お客様紹介

波木井輝昭 会長

日本コンディショニング協会 会長 有吉与志恵 様

日本コンディショニング協会 事務局長 有吉勝昭 様

### 会長報告

波木井輝昭 会長

- 長戸はるみガバナーより、公式訪問の礼状を頂戴しました。SAA、親睦委員会メンバーはじめ、ご出席いただきました皆様ありがとうございました。
- クラーク記念国際高等学校横浜青葉キャンパス IAC の例会幹事と参加して参りました  
11月2日(土)～3日(日) 10：00～15：00  
文化祭が開催されます。ぜひご参加ください。詳細につきましては、テーブル配付のパンフレットに、クラーク文化祭専用ホームページのQRコードがありますので、読み込んでみてください。
- 2024年9月 能登半島豪雨被災地支援の件  
本日も募金箱を回ささせて頂きます。  
会員一人当たり 1,000 円程度 ご協力をお願い申し上げます。

### 幹事報告

石坂想 幹事

#### 1. 地区からの来信

- RID2590 主催 能登半島復興支援活動「応援ライブ in 金沢駅」のご案内が届いております。

日時：2024年11月24日(日)13：00

金沢駅東 もてなしドーム地下広場集合

13：30 カスタネット製作希望者集合

14：00 開演 15：00 ステージ終了 17：00 撤収。

出演：RALA のポッケ

ステージでは、お子様をメインに、当日製作するカスタネットでの演奏参加も予定しておりますので、ご家族でのご参加もお待ちしておりますとの事です。参加ご希望の方は、11月8日(金)までに幹事までお知らせ下さい。

- R財団メジャードナー顕彰午餐会のご案内が届いております。

日時：2024年12月13日(金)9：30 登録開始

場所：ヨコハマ グランド インターコンチネンタルホテル

※R財団メジャードナーとは、累積寄付の合計額が10,000

ドルに達した方で、当クラブの対象者である川野正久会員

は、メジャードナーレベル4になります。

レベル4：100,000ドル～249,999ドル

レベル3：50,000ドル～99,999ドル

レベル2：25,000ドル～49,999ドル

レベル1：10,000ドル～24,999ドル

#### 2. 他クラブ例会臨時変更

- 川崎とどろき RC

11月4日(月) 休会

12月9日(月) 年忘れ家族会

県民共済ビル メルヴェーユ 点鐘 18：00

12月23日・30日(月) 休会

- 川崎中 RC

11月5日(火) 休会

11月19日⇒16日(土) 地区大会参加 パシフィコ横浜

11月26日(火) 移動例会 ジャマイカ大使館訪問

12月10日(火) 年忘れ家族会

ホテル精養軒 点鐘 17：30

12月24日・31日(火) 休会

- 川崎大師 RC

11月13日⇒16日(土) 地区大会参加 パシフィコ横浜

11月20日⇒21日(木) 3クラブ合同親睦例会

川崎日航ホテル 点鐘 18：30

- 川崎高津 RC

11月14日⇒16日(土) 地区大会参加 パシフィコ横浜

3. 次週 11月6日(水) 例会前 11：15 より、定例理事会を開催いたします。理事・役員各位のご出席をお願いいたします。

### 委員会報告

#### 指名委員会 佐久間馨 委員長

今月初めに開催された指名委員会にて、来年度の理事、役員候補者選出を行いました。12月4日の会員総会で、ご承認いただくことになっております。

#### 地区大会実行委員会 横山芳春 地区幹事

大塚ガバナー年度を盛り上げるために、当クラブ内の志気を高めたいとのご意見をいただき、決起大会を行うことにいたしました。

日時：11月27日(水) 18：00～を予定しております。

※場所等が決まりましたら、後日メールなどでご連絡いたします。

#### 親睦委員会 加瀬健史 委員長

11月5日 フロンターレ観戦・応援会

3名分ほど空きがございますので、どうぞご参加ください。

11月18日 地区ゴルフ同好会コンペ プリストルヒルゴルフクラブ

まだ参加可能ですので、希望者は加瀬までご連絡ください。

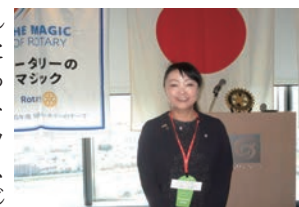
12月16日 家族例会

11月6日から出欠の確認を開始致します。

### 卓話

日本コンディショニング協会会長  
有吉与志恵 様

体育大学で陸上競技をやっていたが故障で離脱し、社会体育いうところへ身を投じまして、現在に至っております。主に見ているエリートアスリートたちは、東京オリンピックやパリオリンピックに出場した、クライミングの檜崎智亜選手をはじめ、色々な選手を見ております。今、皆様が一番応援してほしい



のは、こちらの14歳のゴルフ選手です。9月に世界一になりました。まだアマチュアですけども見ています。都内で5店舗ほど完全パーソナルジムをやっております、腰痛などの予防のために皆さんに通っていただいています。あとは指導者の育成であったり、私の指導者人生の大仕事として、故障しないジュニアアスリートを作って日本のスポーツ界に貢献したいと思っております。最近よく願われるのが、健康経営という言葉がたくさん聞かれるようになって、「ネクタイをしたままでできる運動」なんていうのもご提供させていただいています。

日本の人口減少や少子化が進むことで、2040年代にはなんと人口の35%が65歳以上になる言われ、医療費が足りなくなるのではないかなど様々な問題が定義されているのが2040年問題です。私が係わる分野としては、健康寿命を延ばしてこうということになります。そのためには、正しい情報を伝えていくということで、ヘルスリテラシー、セルフメディケーションを少しご説明をしたいと思えます。ヘルスリテラシーというのは、健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用することです。が、正しい情報の入手はとても難しいです。たとえば、私はスクワットという運動を反対しております。スクワットって膝曲げ運動だと思っている方がたくさんいらっしゃいますが、実は日本人にとってスクワットという運動は非常に様々な整形外科的な疾患を誘発する原因になりえる運動です。なにもスクワットという運動が悪いわけではありません。ただ、日本人にとっては骨格的にすごく難しい運動で、スクワットをやるときには注意が必要だということです。このように、もうちょっと正しい情報をお伝えをしたいという活動をしたりしています。セルフメディケーションという言葉は、税制で一時期話題になったんですが、WHO世界保健機構においては、自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすることとされています。自分の不調はどこから来ているのか、例えば軽い頭痛であるとか、腰痛であるとか、むくみ、冷えなんというのも健康問題なんですが、家系がそうだったから体質なんだと思っている方、結構多いんですが、本当の原因は生活習慣だということをお伝えしたいなと思っております。

コンディショニングというのは、ヘルスリテラシーで正しいセルフメディケーションの方法を手に入れ、皆さんの身体の不調はご自身で整えるという考え方です。筋肉を整えることで健康な体が手に入れることができます。歪んだ姿勢は、持っている力を40%低下させます。したがって、歪みを整えることによって、筋トレもしないのに筋力が40%向上します。これはご高齢者も、ジュニアアスリートも、トップアスリートもみんな同じです。歪みを整えると、力を発揮しやすくなって動きやすくなる。疲れづらくなる。そんな体が手に入ります。その方法として、まずは自分の身体を観察しましょう。そして、筋肉を良い状態にして、体の歪みをなくして関節を動きやすい身体にした後にトレーニングしましょうということです。一般的に知られているトレーニングは、使いたい筋肉をととか、いつも使っている筋肉をととか、故障したところをもっと強くしようとか。なぜ故障になるのかという原因も分からずにトレーニングしてしまう傾向にあります。

私が提唱している方法は、まず弱い筋肉を強化します。体を整えると言っていますから、この強化はガンガン筋トレするというのではなく、普段使えていない筋肉を意識して使おうというものです。次に軸を作るコアトレーニングというのをやります。世の中的には、コアと体幹がごちゃごちゃになっていますが、姿勢を安定させるのがコアトレーニング、そして安定した体を動ける体にするのが体幹トレーニング。ここしっかり区別をしてトレーニングをしてあげると、アスリートだけではなく、一般の方も、高齢者の方たちも、ちゃんと歩けるようになったり、走れるようになったりします。



整形外科に行くと、ぎっくり腰など運動器疾患で通院されているご高齢者の方々が結構いらっしゃいます。でも、この運動器疾患はコンディショニングで必ず予防ができます。必ずです。だから「コンディショニングで日本を元気に」と私は提唱しています。コンディショニングをしていただくことで、整形外科的な疾患は

予防できるということを頭の片隅に置いてください。

関節は、必ずペアの筋肉で支えられています。例えば肘を曲げる。すると上腕二頭筋という筋肉が収縮をします。上腕二頭筋に収縮しなさいと命令するのは脳です。脳は収縮しなさいとだけ命令します。するとペアの筋肉は、命令されていないのに、反射的に伸びます。その結果、命令で動く筋肉だけが強化され、反射だけで伸びている筋肉は、命令を受け取りづらくなっていきます。弱い筋肉を強化するとは、意識的に使えていない筋肉を鍛えましょうということです。筋肉に正しい刺激を入れると、筋肉は再教育されます。70歳以上でも約3年で入れ替わりますが、同じ動作の繰り返しは姿勢の歪みを作ります。皆さんも日常生活を見直し、コンディショニングを整え、いい姿勢で過ごすことで整形外科的な疾患は防げるということをお伝えをしたいです。

さきほど脳が命令を出すとお話しましたが、脳の80%が脳です。脳は筋肉に命令を送るのが仕事です。習慣は脳に刻まれていき、刻まれた無意識に動く動作は小脳が命令をしています。今、運動の世界では脳がすごく研究されていて、選手たちにパフォーマンスを上げるためには、まず脳を変えようという流れになっています。コンディショニングは科学であり、正しい知識を知ることは一生の財産です。



## ニコニコレポート 齊木貴 副会場監督

### 波木井輝昭 会長、米山元章 副会長、石坂想 幹事

秋も日増しに深まってまいりました。皆様、お元気にお過ごしください。本日は、日本コンディショニング協会に有吉様から卓話をちょうだいします。皆さん、筋肉を整えて、ロータリー活動がんばりましょう！

### RLI半澤剛君

- ①先日フロンターレの観戦に不参加でした。ニコニコへの気持ちでお許しください。
- ②昨日 RLI パートⅢが終了しました。当クラブはラーニング参加者ゼロでした。

### 川野正久君

昨日 RLI パートⅢを実施しました。受講者が少ないので、クラブの皆様の参加を願っております。

### 末永直君

本日は、ゲストスピーカーの有吉ご夫妻、お忙しい中、有り難うございます。宜しくお願い致します。過日、公務でベトナムはビンズオン省の川崎フロンターレのサッカースクールを視察させていただきました。東急が投資して、まち作りを行っています。フロンターレも一緒になって、世界のフロンターレをつくりあげていました。吉田社長はじめフロンターレの大躍進を願っています。

### 吉田明宏君、武田信平君

先週23日にACL第3戦、フロンターレ対上海申花の試合が敵地にて行われました。何と開始5分にマルシーニョがレッドカードを貰うといアクシデント。開始早々から劣勢に立たされる厳しい展開となり、24分、クリアしたボールを直接決められ先制点を献上。フロンターレは10人ながらも何回かの決定機を作りましたが惜しくも得点に至りません。終了間際に首を傾げる厳しい判定でPK、0対2で敗れました。現在、12チーム中10位。次節は必ず勝ちましょう。

### 親睦委員会：加瀬健史君、武藤光司郎君、齊木貴君、菅沼舜君、クルーズ由美子君

日本コンディショニング協会に有吉様の卓話、楽しみにしております。11月5日はフロンターレ観戦です。よろしくお祈りします。

### SAA：谷口一成君、丸山久君

本日は日本コンディショニング協会、有吉様の卓話です。有吉様よろしくお祈りいたします。会員の皆様、ニコニコレポートへの協力いつもありがとうございます。引き続きご協力よろしくお祈り致します。

	本日	累計
ニコニコレポート	25,000円	375,000円
ニコニコボックス	0円	0円