

Rotary



宮崎南週報



南の風、吹かそう皆で！

宮崎南ロータリークラブ
会長 早瀬清則

第1993回例会

2019.2.18.

会長／早瀬清則 幹事／山地久守
副会長／小園隆司 会報／三重野孝
例会場／宮崎観光ホテル
ソング／それでこそロータリー
ロータリーの目的

会長挨拶

早瀬清則会長



皆さん今日は、先週は建国記念日でお休みでした。

2月4日は、前日「節分の日」の、豆まきや恵方巻の事をお話し致しました。今日は桃の節句の「雛人形」についてお話しする為に調べていましたが中止しました。その訳は、皆さんを持っておられる「ロータリーの友」に詳しく出ているからです。しかも丁度1年前の2月号ですから、私が説明するよりは直接読んで頂いた方がよほど良いと思います。この本の20ページ、「卓話の泉」をどうぞご覧ください。

話は変わりますが、55年前、宮崎南高校の初代校長として、「大宮に追いつけ、追い越せ」又、「合同選抜」で有名になった「佐伯英雄先生」は、話しが短い事で、生徒に大変人気が有りました。

生徒の事を思って話を短くされたのか、話が面白いから生徒が短く感じたのか分りませんが、私も1度見習いたいと思っていましたので、今日はこれで挨拶を終わらせて頂きます。

本日も宜しくお願ひいたします。

出席委員会報告

島田博良委員長

●出席状況

本日状況		前々回状況	
会員数	(44) 47名	会員数	(44) 46名
本日欠席者数	17名	ホームクラブ出席者数	33名
本日出席者数	30名	メークアップ数	2名
出席率	68.18%	修正出席者数	35名
		修正出席率	79.55%

●前々回メークアップされた方／寺村明之会員、松田安典会員

ニコニコ
BOX 1件 1,000円
累計 194,200円

募金箱 5,083円
累計 107,540円

ニコニコBOX

安川 潔会員



交換留学の留学先がフィンランドに決まりました。受け入れも有りますので皆様宜しくお願いします。

●入会式

杉本英一様

勤務先：すぎもと司法書士事務所



本日のプログラム

会員卓話

いろいろな単位の話

川村雅宣会員



我が国は昭和34年1月1日より尺法からメートル法を採用することになりました。それから50年、すっかりメートル法一色になりました。私たちはまだ

Rotary ロータリー情報

●ガバナーノミニー (Governor Nominee)

地区内のクラブは、ロータリーの原則に合致した品位ある信頼できる方法で、ガバナーノミニーを選出しなければならない。地区は、ノミニーを、ガバナーとして就任する日の直前24ヶ月以上36ヶ月以内に選出しなければならない。地区はクラブ群または地理的地域の間で回り持ちによってガバナーを指名するという従来の方式に煩わされない手続によって、ガバナーとして最適な人物を探し、指名するよう要請されている。

だ知らないところで、何の抵抗もなく色々な「単位」を使っていることがあります。そこで何が「基」になって単位が始まったのか調べてみました。

メートル法…「メートル」世界共通の長さの単位。

北極と南極を結ぶ子午線の、北極から赤道までの長さを図り、その1,000万分の1を「1メートル」とすることにしました。

フィート…30.48cm 足のつま先からかかとまでの長さ。

尺…30.3cm 「尺」という文字は手の親指と人差し指を広げた形をかたどったもので、元々は親指の先から中指の先までの長さを「1尺」とするものでした（約18cm）

インチ…2.54cm 男性の親指の巾（日本人）

ヤード…91.44cm 手を広げたときの指先から顔の鼻先までの長さ

ゴルフ場の距離表示がメートル表示に変わった事もありましたが、クラブの選択や歩測による距離の確認からヤードに戻っています。ヤードの3分の1がフィートです。

匁（もんめ） 計量法では尺貫法の単位はほぼ全廃されていますが、「匁」だけは日本の特産品である「真珠の取引」に限って、世界共通の単位としてつかわれています。

※日本の五円硬貨の質量は3.75gです。ちょうど1匁にあたります。日本人の尺貫法に対するこだわりを感じます。

トン…船の大きさを表す単位

酒樽を叩いた時の“トン”という音に由来15世紀頃。フランスからイギリスへワインを運ぶ船の大きさを表すのに使われ始めたもので、ワインの樽をいくつ積めるかで、船の載荷能力を示した単位となりました。

※和船の大きさを示す「石」という単位も、載荷である米の“石高”からきています。洋の東西を問わず、その時代時代の代表的な貨物が、船の大きさを表す単位になっているということで、船がいかに人間の暮らしに密着した輸送機関だったかがよくわかります。

矢野智哉会員



こんにちは。本日、卓話を担当させていただく矢野です。よろしくお願い致します。

私は学生時代、高知大学に在学してサッカーをしていました。現在はフットサルチームに所属しています。高知大学は国立大学では日本で1、2位を争う強豪校でした。私は2軍のキャプテ

ンとしてたまに1軍に呼ばれるといった立場でしたが、その当時から徐々に科学的なトレーニングが高校や大学でも取り入れられるようになってきました。20年前は練習中には水を飲むなといった風習も残っていましたが、現在ではこまめな水分補給はパフォーマンスの向上のための大変な要素になっています。科学的な根拠のあるトレーニングを実施することで当たり負けしない、瞬発力が向上する、そういう経験もあり、私は大手スポーツクラブのトレーナーとして仕事を始めた次第です。

今ではサッカーや野球のキャンプ、2020年のオリンピックとアスリートを目的にする機会も増えてきました。そのような中、アスリートのトレーニングにも注目が集まっていると思いますが、人間の体の仕組みはアスリートも私たちのような日常を過ごす人も同じです。スクワットはプロのスポーツ選手にも必要ですし、あの100mの世界記録保持者ボルト選手も実施している映像を見ました。私のジムでも強度の差はありますが高校生～80歳以上のメンバー様にも実施していただきます。

アスリートはパフォーマンスの向上に、私たちは日常的な介護を必要としない肉体的な健康を保つために、トレーニングとケアは全ての人に必要だと考えています。

そこで今日は、皆さんにも気軽にできるセルフケアをご紹介させて頂きます。ぜひ、一緒にお願い致します。ポイントは無理をしないでゆっくり行うことです。

①肩の上げ下げ：ゆっくり拳げて1秒～2秒止めて、すっと戻します。10回程度

②首のストレッチ：手のひらで首の付け根のくぼみを押さえ、目をつむってゆっくり横に倒しストレッチ。20秒程度

③ふくらはぎほぐし：脚を組むようにして右のふくらはぎを左膝に押し当てるようにほぐす。20秒程度

特に、最後のふくらはぎのほぐしはおすすめです。ふくらはぎは第2の心臓と言われますがふくらはぎの筋肉が心臓のようにポンプの役割を担って血流を促進してくれるからです。そのため筋膜と筋肉が固まった硬いふくらはぎのままだと血流が悪くウォーキングやランニングなどでも疲労がたまりやすくなります。ぜひ実施してみてください。セルフケアは歯磨きなどのように毎日行うのがお薦めですので、テレビを見ながらなど気軽に継続していただければ幸いです。