

●発行
川越ロータリークラブ

●事務局
350-8501
埼玉県川越市新富町1-22
川越プリンスホテル3F
TEL : 049-224-5100
FAX : 049-223-3366
www.kawagoe-rc.org
kawag-rc@violin.ocn.ne.jp

vol. **38**

2022年6月7日
第3386回例会

クラブテーマ
Go! One Step Further!
もう一歩踏み出そう!

2021-22年度
川越ロータリークラブ会長
小高章

国際ロータリーテーマ
奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

2021-22年度
国際ロータリークラブ会長
シェカール・メータ



プログラム 点鐘 (12:30) / ロータリーソング (君が代・奉仕の理想) / ビジター・お客様紹介 / 卓話講師紹介 / 会長の時間 / 幹事報告 / 委員長報告 / ニコニコボックス / 出席報告 / 卓話 / 点鐘 (13:30) < 司会: 高橋 (哲) SAA > ● 終了後クラブ協議会	例会報告 会員数 98名 免除出席者 5名 正会員出席者 54名	会場: 川越プリンスホテル5階 出席者 59名 早退 3名 出席率 60.82%
--	---	---

会長の時間	
2021-22年度 会長	小高章

〈ビジター紹介〉
米山記念奨学生 ミン(ゲンティ・ヒエップ)さん

〈卓話講師紹介〉
小池 春彦様: 日本プロゴルフ協会ティーチングプロ / 株式会社 HARU 代表



〈会長あいさつ〉
皆様こんにちは。只今当地区には大きな課題がございますので、例会後のクラブ協議会にて皆様のご意見をお聞かせください。今年度も本日含め4回ですので、宜しくお願いします。本日は定例理事会がございましたので報告させていただきます。

【理事会報告】
6月7日(火)午前11時~ 於: 川越プリンスホテル3階

- 第1号議案 会員の退会について
宅間会員が6月30日をもちまして、異動による退会のため承認いたしました。
- 第2号議案 新会員の推薦について
新会員の推薦が1名ございましたので、承認いたしました。後ほど郵送にて通知致します。
- 第3号議案 例会について
6月28日の今年度最終例会は夜間例会とし、18時点鐘で開催させていただきます。家族例会ですので懇親会を含めての例会と致します。ご家族の皆さんも奮ってご参加いただけますようお願いいたします。

【報告事項】
● 5月27日に地区の諮問委員会が開催されました。本日のクラブ協議会にて相原諮問委員より皆様にご報告いたしまして、ご検討いただきます。

● 2750地区京浜グループの小倉ガバナー補佐より、6月30日の京浜グループの集い(1Mに相当)へのご案内がございました。そして、東京白金RCより、当クラブと姉妹クラブ提携の申し出がございました。今後親睦を図りながらタイミングをみて実現したい旨の回答といたしました。

【奨学金贈呈】
米山記念奨学生 ミン(ゲンティ・ヒエップ)さん
皆さん、こんにちは。ゲンティ・ヒエップと申します。ミンと呼んでいただければと思います。只今、奨学金をいただきました。いつも優しい眼差しで私をお世話していただき感謝しております。これからも頑張ります。有難うございました。



幹事報告	
2021-22年度 幹事	吉澤 徳安

- 6月のロータリーレート: 1\$127円
- 配布物: 会 vol.37 / ガバナー月信6月号 / 卓話講師の著書「できるゴルファーはシャフトのしなりを武器にする!」
- 6月28日家族夜間例会のご案内を、本日FAXにてご連絡させていただきます。



委員長報告	
RI 第2570地区 米山記念奨学委員会	石井 成人 推進委員長

6月5日鶴ヶ島アルカーサル迎賓館川越にて米山学友総会が開催され、当クラブから小高カウンセラー・ミンさん・石井推進委員長・京野会員・山崎会員が参加しました。学友は米山卒業生にて構成され、クラブ・国・母国との懸け橋になっていただける方です。会員の皆様には末永く見守っていただければと思います。特にミンさんは当クラブに2年間おりますので、引き続きご支援くださいますようお願いいたします。



ニコニコボックス	
ニコニコボックス委員会	木澤 薫 委員

●米原会員本日の卓話宜しく。小池春彦様ようこそ川越ロータリークラブへ。本日の卓話大変楽しみにしております。〈会長/幹事〉 ●米山奨学生のミンさん、例会へようこそ。出席の発表宜しく。〈会長/幹事〉 ●本日卓話担当米原です!!小池プロのお話し楽しみにして下さい!! <米原> ●本日の卓話講師小池様、とても有意義な演題ですね。大変期待しております。<片山/水村/塩野/小川/住谷/西川/小杉/青柳/鈴木(社)/馬場(常)/山口(裕)/小林/相原/西澤/齊藤(智)/坂口/岩堀/石井/野溝/山田(哲)/島村/栗原/阿部/山崎> ●米山奨学生ミンさんようこそ。6月5日の米山学友総会ご参加ありがとうございます。ロータリーライフを楽しんで下さい!! <石井/栗原/野溝> ●先日会社のレクリエーションで新潟六日町附近に社員が行きました。今泉記念館に感激していました。〈西澤〉 ●苦節10年。貯めたハンデは26。とうとう武球会で優勝できました!! 西澤さんありがとうございます。〈八木>おめでとう!! <西澤/阿部> ●久しぶりの出席です。よろしく願います。〈落合〉 ●先週例会お休み致しました。久しぶりに孫達と楽しい一週間がすぎました。〈野溝〉 ●先日は、家内の誕生日祝いありがとうございました。〈木澤〉 ●結婚記念日に美



味いワインを頂きありがとうございました。〈芳野〉 ●早退3名(敬称略) 【合計 58,000円】

卓話	
講師: 小池 春彦様	日本プロゴルフ協会ティーチングプロ 株式会社 HARU 代表

■ 講師紹介 米原 恭淳会員
本日の卓話担当の米原です。2年越しでの小池プロによる卓話が実現できて嬉しく思っております。小池春彦さんは長野県南佐久出身、現在 56 歳。法政大学卒業後、大手スポーツクラブに勤務され、2年間トレーニングジムトレーナー、スイミングインストラクターとして人体学やトレーニング学等専門知識を学び、人に伝え教えることのスキルを高められました。23歳でティーチングプロを目指し、1年半後にトレーニングライセンスを取得されました。現在は、日本プロゴルフ協会のメンバーとして川越市内の関越ゴルフセンター練習場で長年にわたり指導されていらっしゃいます。10年前には中央区銀座四丁目にあるゴルフクリニック銀座スタジオ出店。2年前に皆さんのお手元に配布させていただいた「できるゴルファーはシャフトのしなりを武器にする!」を出版され、反響を呼んでおります。年齢・体力に関わらず、怪我をせずゴルフを長く楽しんでいただきたいというのが小池プロのモットーで、アマチュアゴルファーの多くの方から絶大な支持を得ているということです。
人生 100 年時代、重要なのは健康寿命だと言われております。治療から予防中心の医療へとシフトしていく中、本日はゴルフの話よりも健康寿命を伸ばすためにはどうしたら良いか、皆さんが健康でいられるには?そんなお話しを聞かせていただければと思います。



■ 小池 春彦様
演題: 「ゴルフレッスンから見た健康寿命」



私は 25歳で川越にまいりました。ゴルフレッスンを通じて 30年、川越の皆さんには本当にお世話になっております。川越と言えばオリンピックコース、霞ヶ関カンツリー倶楽部ですね。コロナ禍で非常に大変な時期での開催でしたが、ボランティアの一員として5日間お世話になりました。ギャラリーの方が観戦出来なかったのが残念でしたが、川越市と霞ヶ関カンツリー倶楽部、その他ゴルフ関係者の皆さんが協力し合い成功に終わったのではないかと感じております。
樋口久子さんは川越で育った方で皆さんご存知の女子プロゴルフ協会の会長ですが、樋口さんがいなければ今の女子ゴルフブームはなかったでしょう。現在、私のレッスン生は2歳から88歳までですが、プロゴルファーとしてレギュラーツアーに参戦している勝俣 陵(三芳町出身)もおります。ぜひ応援していただければと思います。また、60代~80代の方も非常に多くレッスンに来ていただいておりますが、共通して言えることは非常に元気ですね。ゴルフもそうですがスポーツをやっている方の多くは明るく元気で良く食べますね。歩くことや食べることで、色々な人とお話しすることが若くいられる秘訣ではないかと思っております。ゴルフでエージシュートという言葉がありますが、直訳すると「年齢を射止める」ということです。80歳の方は18ホールを80以下でラウンドすることですが、達成される方の多くにすごいと思う三大要素があります。一つ目は体が元気なこと、二つ目は技術があること、三つ目は財力ですね。特に一つ目の要素である健康で身体が動けるって良いです

よね。本日のテーマであるゴルフを上手になっていただく技術もお伝えしたいし、それよりも身体が元気で長生きしてゴルフを楽しめるというのが同時にテーマでもあります。後ほど秘訣を伝えさせていただきます。

今や人生 100 年時代、日本の平均寿命は女性 87.7 歳(世界第一位)、男性 81.6 歳(世界第二位)です。ところが健康寿命(自立して生活できる年齢のこと)は、男性 72.1 歳、女性 74.7 歳で、平均寿命との開きが男性約 9 年、女性約 13 年になります。自立した生活ができない期間が長いんですよね。ゴルフやってくる方で 78 歳の生徒さんが元気でやっていきますのでこれからもゴルフを続けていただきたいです。

2013年、厚生労働省がロコモティブシンドロームを提唱しました。日本語で、運動器障害。運動器というのは筋肉・骨・関節・腱・神経で人間の身体を支えたり動かしているのです。ゴルフやる方にもすごく大事で、これが原因で飛距離と技術が落ちる方が多いですね。やはり自分の身体がどう動けるかが大事だと思います。更には身体を硬くしない事がゴルフスイングにすごく大事です。柔軟性も筋力も大事。ところが、間違えてしまう方は筋力を先に鍛えてしまいますね。順番を間違えると結果に繋がりません。また骨を丈夫にすることも重要です。これで皆さんの寿命が長くなります。自分の力で寿命を長く出来るのです。

それでは皆さん、今から健康の秘訣を三つご紹介いたします。本にも書いてあります。体が動けば必ず技術も上がります。非常に簡単で、長く続けていただけるかなと思います。大前提として日本人は農耕民族で、欧米人は狩猟民族なので骨格、骨盤が違います。アメリカの選手のスイングを真似しても日本人には適しません。日本人の骨格に合うスイングをすることだと思



まず一つ目は背骨、猫背周辺を矯正することとお尻、足の後、太ももの後ろです。固くなってしまおうと体の回転動作がうまくいきません。椅子でもテーブルでも良いので、手を置いて頭を腕の間に置いていきます。背骨が解消されると、手が頭の後ろにいきます。肩、背骨周りの老化防止にもなります。極力肘を曲げないことです。これを続ければゴルフの飛距離アップに繋がります。飛距離が落ちている方は手の位置が耳の横までいきません。



二つ目は、立ったままでかかとを上げてぼんと落とす。大腿太ももに刺激を与えることで、脳から情報が発信され骨を強く丈夫にすることが可能になるそうです。骨を強くしながら足首を柔らかくしてふくらはぎ、第二の心臓を強くするのです。

三つ目は足を適度に開き、つま先を180度、そのまま背筋伸ばして背中丸めずお尻をぐっと下げましょう。下がるところまでで3秒~10秒静止してゆっくり上がりましょう。くれぐれも無理はしないで下さい。今後、続けていただくなかで痛いとか苦しいとかでは続かないので、その手前でいいですから毎日続けることが大切です。3日で辞めるよりは楽にできるところで朝昼晩 10回。半年間続けてみて下さい。身体と飛距離が変わります。何と言っても健康寿命を一日でも長く伸ばしていただくことだと思

