



いわき平ロータリークラブ週報

創立 1953.6.18

承認 1953.6.29

<http://iwakitaira-rc.jp/>

■事務局 / 福島県いわき市平字白銀町 4-13 不二屋第二ビル2F

(0246) 25-3000

■例会場 / いわきワシントンホテル椿山荘

(0246) 35-3000

■例会日 / 毎週木曜日 p.m.12:30 ~ 13:30

会長：関口 武司 幹事：有賀 行秀 発行：会報・広報委員会

第 3140 例会 (31号) 2019年2月21日(木) 晴

外部卓話 SPEECH

運動生理学から見た健康



福島高専名誉教授

坂本 智 様

私の専門は運動生理学です。健康な人のパフォーマンスを上げるためにどうすればいいかを学ぶ学問です。お医者さんによく運動不足

不足と言われます。人間は、なぜ運動をしなければいけないのでしょうか。人類の誕生は約700万年前です。これをいわきからの距離に例えると京都の辺りで人類が誕生したことになります。440万年前、二足歩行が始まりました。440キロ離れた静岡まで来たことになります。240万年前、道具を使うようになりました。距離で言えば東京です。農業が始まり、集落をつくって定住するようになったのはわずか1万年前です。機械文明が発達したのは明治になってから、距離にすればすぐそこです。人間は乗り物を使ってあまり歩かなくなりました。生物学的進化と文化的進化のアンバランスが運動不足を引き起こすのです。

人間は明るくなって起床し、暗くなれば寝るという生活をずっと続けてきました。これを続けていけば、あまり病気にはなりません。夜働く、夜勤の人は病気になりやすいのです。私はいつも午後11時半に寝て、朝5時半に起床します。これで睡眠は十分に取れます。睡眠は1時間半ぐらい深くなって後は浅くなっていきます。同じ時間に寝れば同じ睡眠曲線になりますので、一度深く眠れば時間は余り関係ありません。寝る時刻が一定していないと、体内時計が狂い、長い睡眠を取っても疲れが抜けないのです。体の遺伝的な要素が働かなくなってしまうのです。虫を使った実験でも、遺伝的要素は大きく、

親が獲得した要素は子どもに伝わっていきます。

人体は使わなければ退化し、使いすぎると障害を起こします。適度に使えば発達するのです。適度とは難しいですが、筋力を使う場合、全力の3分の2の力なら10回程度、半分なら30回程度、3分の1なら60回ぐらいがいいでしょう。今はマラソンプームですが、高齢者にはあまりお勧めできません。歩くときは自分の体重の3倍の負荷がかかります。走れば7倍の負荷になります。過度の運動で肉離れなどの危険も高まります。筋肉は全力で使えば疲労が早く来ます。

体のバイオリズムも大切です。1964年の東京五輪女子バレーボールで日本が優勝しました。決勝戦は午後8時からでした。人間の体は起きてから3時間から4時間後が動きのピークになります。バレーボールチームは試合時間に体が動くように何カ月も前から日中に睡眠を取ってピークを合わせたそうです。

私の人生に影響を与えた3人を紹介します。まずは朝永振一郎さんです。私の大学の学長でした。無駄なものは何もないということを教わりました。車のハンドルの遊び、橋の欄干。余裕が安全を生みます。次に日本で初めてストレス学説を唱えた杉靖三郎さんです。「邯鄲（かんたん）の歩み」という言葉を聞いたことがありますか。邯鄲とは中国の都市の名前です。邯鄲に住むモデルの歩き方をまねした人が本来の歩き方を忘れてしまい、故郷に這って帰ったという話です。新しいものに飛びついてばかりいると、今まで学んだ大切なことを忘れてしまうということも教わりました。最後にYKK会長の吉田忠雄さんです。「ざるでふるって残る本物を」という言葉を教わりました。地獄に落ちた女性が、自分は毎日念仏を唱えていて地獄に落ちるはずがないと閻魔大王に訴えました。閻魔大王が念仏をざるですくってみると、真剣に唱えた念仏は最後の一回だけだったという話です。



2018~2019年度
国際ロータリーのテーマ

「インスピレーションになろう」

BE THE INSPIRATION

「出席はロータリアンの3大義務の1つです」

司会：佐々木貢一副幹事

〔点鐘・ロータリーソング（奉仕の理想）・四つのテスト（青木喜久男会員）〕



青木喜久男会員

◆会長挨拶ならびに報告



23日にいわき分区のインターシティーミーティングが開かれます。よろしくお祈いします。2月23日は今から114年前、1905年にポール・ハリスが最初のロータリーの会合を開いた日です。国際ロータリーはこの日を設立記念日としています。ロータリアンが意識を高める日です。

さて、例会はいつも点鐘で始まります。私も入会したばかりのころ、チンという音に大変なところに入ってしまったと思ったものです。実はこれは日本では当たり前ですが、世界的に見ると点鐘はあまりないそうです。2680地区ガバナーだった田中毅さんが書かれた炉辺談話によりますと、国際大会の多くは開会宣言で始まり、蛍の光で終わる。ヨーロッパや東アジアではいつ始まっていつ終わったか分からないこともあったとのこと。国やクラブによってかなり違い、点鐘は、日本以外は珍しいとのこと。アメリカでは木槌を打つことが多いそうです。英語ではships bellとかtime bellといい、大航海時代に船の上で、時間を知らせるために30分間隔でならしたそうです。ロータリーでの点鐘の始まりははっきりしませんが、1920年ごろ、東京RCで使ったのが始まりとの説があります。日本では常識の点鐘も世界では常識ではないことが分かりました。

◆幹事報告

- ハイライトよねやまが届きました。
- いわき平中央RCより会報、3月プログラム予定表が届きました。
- いわき平東RCより3月プログラム予定表が届きました。
- 23日のIM参加でバス利用の方は午前11時30分に椿山荘に御集合ください。

委員会報告

◆出席委員会（五十嵐敦副委員長）

例会日	基本会員数	出席者	メーキャップ数
2月21日	52名	26名	—

◆ロータリー財団委員会（越智正典委員長）

関口武司さん、阿部弘行さん、黒須幸雄さん、森雄治さん、五十嵐敦さん、三瓶和秀さん、越智正典さん。
以上7件

◆米山記念奨学会委員会（大久保健蔵委員長）

関口武司さん、黒須幸雄さん、森雄治さん、三瓶和秀さん、鈴木弘康さん、山崎洋次さん、大久保健蔵さん。
以上7件

◆スマイルボックス委員会（常葉修一委員長）

♥関口武司さん（坂本先生、卓話宜しくお祈いします）♥黒須幸雄さん（坂本先生卓話よろしくお祈いします。楽しみにしておりました）♥大久保健蔵さん（坂本様卓話よろしくお祈いいたします）♥松崎勉さん（坂本先生、卓話よろしくお祈いします）♥松崎浩さん（坂本様卓話よろしくお祈い致します）♥佐々木貢一さん（坂本智様卓話よろしくお祈いいたします）♥高橋康二さん（坂本先生、卓話よろしくお祈いします）♥山崎洋次さん（坂本さんの来訪を歓迎いたします）♥三瓶和秀さん（欠席がちですみません）
以上9件

★2月28日は振替休会

★いわき分区IM 2月23日（土）13:00～
八幡台やまたまや

