



# 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 3147 例会 (38号) 2019 年 4 月 18 日 (木) 晴

## 外部卓話 SPEECH

### 科学的トレーニングが 金メダリストをつくる



医療創生大学副学長

田口 信 教 様

私はミュンヘン五輪の水泳男子 100メートル平泳ぎで金メダルを取りましたが、指導者としてバルセロナ五輪女子 800メートル自由形で柴田亜衣選手に金メダルを取らせた経験もあります。たいしたことはしていませんが、柴田選手のお陰で文科省から 5 億円の支援を得て、特殊環境実験室をつくりました。水泳の練習に使う装置です。ここで練習を積んだ選手が世界で活躍しています。

水泳はカメラ撮影で選手の泳ぎ方がよく分かります。私は中学生の時に、指導者から「スポーツはカンニングしても違反じゃない」と教えられました。泳ぎの速い人のまねをすればいいのです。それで世界一の人の泳ぎ方を何度も見てカンニングしたので。結果、中学二年生で、県で一番になりました。まねをして、どうやって自分の泳ぎにするか、工夫が必要です。みなさん、化粧をするときに鏡を見ますよね。これを泳ぎにも採り入れました。プールに鏡を入れて泳ぎ方をみます。平泳ぎは手を平らに掻くと思っていましたが、速い人は縦の動きがあります。これを身に付けました。水泳は船と同じで抵抗を少なく、スクリュウのように手を速く回すかです。そして軽量化が必要です。柴田亜衣選手は世界一手の動きが速く、身長 1メートル 77センチで体重 58キロと軽かったのです。精神論だけでは勝てません。科学的なトレーニングが必要です。

人間は忘れる動物ですから、忘れないようにすることも必要です。私の監督は貼り紙作戦をやりました。朝起きると、日の丸や五輪の表彰台が目に入ります。壁には一日に泳いだ距離を棒グラフにして並べました。壁を見ると、「これだけやったのだから元

を取らないと損」と頑張るようになります。日に飛び込んでくる仕掛けがないと忘れてしまいます。

日本一になると、ファンレターがたくさん来ました。監督は「見るな」と言います。見ると返事を書いたりするようになります。返事を書くとも目の前に現れるようになります。そうすると、心が乱れることもある訳ですね。監督いわく、後になればなるほど、いい人が来るから安易に飛びつくなということでした。笑い話として聞いていただきたいのですが、大事なことはしっかり練習をすること。そして練習する環境を整えるのも指導者の仕事です。24時間をどう使うかが大切になります。

スポーツは流れるプールのごとく動いていきます。練習を休むと身体が元に戻ってしまいます。継続が大切です。とはいえ、毎日水泳漬けで、寝て食べて泳ぐの継続だけではいけません。バランスが必要なんです。私は先生の指導もあって、中学から大学までずっと教壇のすぐ前の席で授業を受けました。おかげで落ちこぼれずに済みました。バランスを欠くと不安になり、不安があると集中力を欠き成績も伸びません。

スポーツには大きな壁がいくつかあります。基本的な壁。流れる壁。限界への挑戦をする壁。バランスを取らなくちゃいけない壁。そして運がないと勝てません。スポーツを日本語にしたとき、大運動会と訳しました。大きな運が動くんですね。運をつける - 神様を味方に付けるにはロータリーと同じ、奉仕の精神が必要です。私は一日一善を掲げましたが、先生から一日一善では金メダルは無理といわれ、一日十善を心掛けました。ゴミ拾いを毎日しました。そうするといろんなところで不思議と運がつくんです。でも、一番大切なことは、繰り返しになりますが、科学的なトレーニングです。なにかあるときはぜひ、ご相談ください。

★本日の例会案内 4月25日(木) 12:30 ~

外部卓話 いわき市副市長 渡辺仁様

お食事メニュー = 海老と野菜の天麩羅

★5月2日は休会となります。



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」

## いわき桜ロータリークラブとの合同例会

司会：有賀行秀幹事

〔点鐘・ロータリーソング（奉仕の理想）・四つのテスト（いわき桜 RC・吉田佳代会員）〕

吉田佳代会員



### ◆入会式

みずほ銀行いわき支店長 小林 哲郎 さん

会社に入って23年目になります。振り出しが上野支店でした。実家が千葉県の我孫子市で、父は日立の出身。そして今回いわきに赴任し、常磐線をコンプリートしたと思っています。みなさんのお役に立てるよう頑張りますので、よろしくお祈りします。



大和証券いわき支店長 村田 祐二 さん

4月に赴任いたしました。入社16年目で初のいわき勤務です。お客様のところを回っていると、気候が暖かいだけでなく、人柄も温かいまちと実感しています。ロータリーの一員として地域に貢献できるよう頑張りますので、よろしくお祈りします。



### ★結婚祝



五十嵐 敦さん  
(4月19日)

### ◆会長挨拶ならびに報告

いわき桜RC 石山 美紀子 会長



今回で3度目の合同例会になると思います。桜ロータリーは女性だけのクラブです。男性の中に入りますという緊張感があります。入会式や結婚祝いなどのセレモニーを見るにつけ、われわれもこのようなプログラムをしていかなければ、と感じます。みなさんとのご縁を大切に、平クラブの活動を指針とさせていただきます。

いわき平RC 関口 武司 会長



ガバナー月信の4月号にマイロータリー登録状況が出ていました。2530地区は昨年1月時点で45.27%で全34地区の中1位、今年1月では52.55%

で3位でした。桜ロータリーは100%登録ですが、平は18%です。ただ、昨年9.8%で5人の登録だったものが、現在は9人と、人数でいえば80%の伸びです。今日は優等生と劣等生の合同例会です。仲良く親睦を深めたいと思います。

### ◆幹事報告

- 4月のロータリーレート 1ドル=110円
- 郡山RCより会報が届いています。
- ハイライトよねやまが届きました。

## 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
4月18日	52名	23名	2名

3カ月出席100%は11人でした。

### ◆ロータリー財団委員会（代理・大久保健蔵会員）

関口武司さん、大久保健蔵さん、森雄治さん、阿部弘行さん。以上4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、大久保健蔵さん、森雄治さん、阿部弘行さん。以上4件

### ◆スマイルボックス委員会（常業修一委員長）

♥関口武司さん（いわき桜ロータリーとの合同例会を歓迎して。田口先生卓話宜しくお祈りします）♥有賀行秀さん（田口先生よろしくお祈りします。ようこそ桜ロータリークラブの皆様例会よろしくお祈りします）♥阿部弘行さん（田口副学長、さくらロータリーを歓迎して）♥大久保健蔵さん（桜ロータリークラブの皆様を歓迎して）♥村田祐二さん（ロータリー初参加です。どうぞ皆様よろしくお祈り致します）♥小林哲郎さん（宜しくお祈りします。何かお役に立てれば幸いです）♥五十嵐敦さん（結婚祝ありがとうございます。8年めです。気持ちだけは妻を大事にします）♥山崎洋次さん（4月1日から「いわき明星大学」改め「医療創生大学」へ改称いたしました）♥森雄治さん（三春の滝ざくら満開です）♥山崎慶一さん（常陽白梅会久しぶり優勝。今年はいじめでのプレーでした。合同例会を歓迎します）♥吉田仁平さん（山崎慶一さん91才での優勝見事）♥郡二子三子さん（田口先生の卓話有難うございます。桜RCの皆様お世話になります）以上12件