

9 RID2570 JAPAN

地区スローガン

"希望を語ろう"

— We are Rotary, together —

2023~2024年度 国際ロータリー会長 ゴードン R. マッキナリー 2023~2024年度 国際ロータリー第2570地区 ガバナー 高荷秀篤



世界に希望を生み出そう

 会
 長 坂田清茂

 会長エレクト 斉藤一英

 幹
 事 織田裕之

 副 会 長 橋本和也

 #
 武正進介

 #
 八木茂幸

クラブテーマ 充実した例会に

第2866回 No.61-08

2023 年 9 月 14 日(木) 第 2 例会

基本的教育と識字率向上月間

『卓話例会』

プログラム

12:30 1 点鐘

- 2「我等の生業」「4つのテスト」斉唱
- 3 会長の時間
- 4 幹事報告
- 5 地区及び委員会報告
- 6 ロータリーの友発表(3分)
- 7 卓話

卓話者紹介 SAA 卓話者 LPGAコーチングプロ 渡邉正子氏 お礼のことば 副会長 橋本和也

- 8 ニコニコBOX発表
- 9 出席率発表
- 10 次回プログラム発表

13:30 11 点鐘

本庄RC事務局

〒367-0021 本庄市東台2-3-1F KRSビル4F TEL:0495-22-7522 FAX:0495-22-3571 E-mail:honjorc7522@gmail.com URL https://www.honjyo-rc.org



ホームページQRコード

会長の時間



会長坂田清茂

大勢の会員の皆様にお集まりいただきまして、ありがとうございます。

日本女子プロゴルフ協会のティーチングプロ渡邉正子氏を本日お招きした。今日はよっぽどゴルフウェアーを着てこようかなと思ったのですが、私だけ浮いてしまいそうなのでそれっぽいポロシャツとジャケットを着てまいりました。渡邉プロが少しでも話がしやすくなるのでは、という私なりの配慮でございます。

当クラブでも、ゴルフ部所属メンバーが大勢いるのでゴルフに関心のある方が多いと思います。

私の父は10数年前に亡くなってますが、昭和8年生まれでゴルフが大好きで10箇所ほどのメンバーになっていたかと思いますが習志野カントリーと、中山カントリーにいつも行っておりました。

実は私は2度ほどGOLF関係のテレビ出演をしてます。 1つは、尾崎兄弟の挑戦という"尾崎将司(ジャンボ)、 尾崎健夫(ジェット)、尾崎直道(ジョー)"が交互に出て、 素人と戦うという番組と、あと"塩谷育代のスマイルゴ ルフ"だったかな…それに、父と2人で出たんですね。

当時は、賞金女王だった塩田育代と私と一緒に回わりました。もう亡くなってますが林義郎があの時、いましたね。林義郎と父は結構仲良くて友だちみたいな感じでやってましたね。

私がゴルフを始めたのは、高校1年生16歳でした。父から"お前のクラブだ"とポンと渡されたのがきっかけで、当時はお金もないし僕は水泳やってたのでゴルフやってる暇もなかったですが、買ってもらったクラブをおもちゃを買ってもらった、みたいな感覚で練習場行ったりして記憶としては『結構飛んだーー』という感じでした。今はもう全然飛ばないですよ。恥ずかしい限りですが♪

当時は結構距離が出て『ひょっとして、僕才能あるかも』 なんて勘違いもありまして(笑) よく練習にも行きました。

その後、しばらく行ってなかったですが、ある人にそそのかされた後にまた行ってまして『プロになろうかな』と思ったことが実はあります。ところが、それを父に話したら『いや、それはやめとけ、ゴルフが趣味にとどめておけ』と言われ、それからさほど真剣にやらなくなりまして現在に至るということです。

また、子供の頃に習志野カントリーでサントリーオープンというのがありまして、そこに行く機会があり、たまたま休憩してるジャンボ尾崎に遭遇し、小学生だった僕はゴルフ場の広場で兄弟でキャッチボールやってて…グローブとボールを持って行ってたんですね。それでそのグローブをジャンボ尾崎に渡して、サインをいただいたというのが印象に強く残ってますね。

今でもジャンボ尾崎のyoutube動画、結構閲覧数いるんですよ。当然70歳超えていて、後輩の指導に当たってるというようなことを言っていて…彼のゴルフめちゃくちゃ面白いという事を改めて思いました。

今日は加藤玄静さんに怒られたんですけど、ロータリー の話しなくていいですかね ▲ ▲

ゴルフの話しかしてませんがこれで終わっていいのかよく わかりませんけど、会長の時間を終わります。ありがとうご ざいました。

4

幹事報告



幹事 織田裕之

毎日のようにゴルフ場に通っております織田です。顔がプロみたいになったでしょ(笑)スコアはいまいちなので卓話を一生懸命聞きたいと思います。

では、幹事報告です。秋田豪雨 災害の、支援金のお礼が来ており ます。 地区から総額99万4,384円 の募金が集まり、振り込みをしたと

いう報告でございます。

また、本日例会終了後隣の会場で指名委員会を開催いた しますので、パスト会長の皆様とエレクトの斉藤一英さんはお 残りください。以上です。

5

委員会報告

特になし

6

ロータリーの友発表



小田切浩

ロータリーの友の感想を述べさせていただきます。スケジュールがタイトということなので要約してまとめて発表いたします。

26頁ロータリーアットワークという、 各クラブの活動記録が記載してあります。27頁の右上になんと、本庄 ロータリクラブの記事が出てました。読み上げます。

『本庄ロータリクラブ 第2570地区 埼玉県、クラブ創立60周年を記念し、郷土の偉人盲目の国学者、塙保己一の看板をJR本庄駅南口に設置。5月16日に吉田信解本庄市長の出席のもと、除幕式を開きました。地元ケーブルテ 局でも報道され、ロータリーの公共イメージ向上に貢献しました。』と掲載され写真も大きく出ております。

次に30頁、岩槻ロータリークラブも実は60周年だということで、前園元サッカー日本代表選手の講演会を開催されました。

岩槻ロータリークラブは第2770地区、同じ埼玉県隣の地区で、クラブ創立60周年のお祝いということで今回発表させて頂きました。ありがとうございました。

 $---\infty$

2022-23 年度 会計報告



会 計 渋澤健司

本庄ロータリークラブの2022年から23年度の収支報告をいたします。 収入の部、支出の部、小計を読み 上げます。

<mark>収入の部</mark> 決算額259万3968円 予算額2196万円 比較増減313万3968円です。

雑収入の中にメイキャップ登録料が入っております。 支出の部

合計決算額259万3968円、予算額2196万円、 対比増減313万3968円のプラスになっております。

また、総括表が出ておりますのでご覧ください。最後のページ に本庄ロータリークラブ2022-23年度の、創立60周年記念の 積立金の会計報告がされておりますので、ご覧ください。

事務局の方へ、各帳簿等が用意してありますので、詳細を閲 覧したい方はお申し付ください。

会計の方からの報告は以上とさせていただきます。ありがとう ございました。



監查報告 阪上清之介

2022-23年度の監査報告をさせていただきます。8月31日、クラブ事務所におきまして監査人中村隆、坂上清之介と非監査人真下敏明さん、会計の渋澤健司さん事務局員の小林真紀子さん同席の元、総勘定元帳、出納帳、仕分帳、通帳、現金を扱ってないそうですので、

以上をお閲覧し1時間にわたり、説明を受けました。若干差異がございまして、質問したところ、会員の増強により収支が150万近く出たということで、了承いただきました。また、若干、円立てのところが、いくらか差が出てきたことを確認したところでございます。

内容につきましては、皆様の会費が適正に処理されていましたことをご報告申し上げます。

また60周年、特別会計の方も閲覧をさせていただきました ところ、綺麗に処理をされていましたことをご報告申し上げます。 え一、監査人中村隆、坂上清之助から以上でございます。

卓話



7



LPGA ティーチングプロ

(一社)日本女子プロゴルフ協会 渡邉正子 氏

テーマ ~毎日の生活でも使える イキイキゴルフ活用術~

さて、皆さんにお尋ねします。

ゴルフをやる方~今はやってないけれどもやったことがあるという方~全くやったことがないよという方~?? はい。わかりました。安心してくださいゴルフのプロが来たからと言ってゴルフのスイングなどの話はいたしません。

今日はとても大切なご自身のお体のことについて理解をしていただきたいと思います。

そのことが、実は皆様の健康向上につながり、またゴルフ向上にも実は繋がります。ご自身の体の使い方を知って元気に 笑顔になっていただければなと思っております。

昨年の6月、浅草ロータリークラブでの卓話で坂田様、橋本様、織田様が私の『マコマジック♥』にかかってくださり今回こちらで卓話の機会をいただきました。

では自己紹介とゴルフの有効性を絡めてお話ししていきます。 20数年ほど前ゴルフとの出会いは、OLになって会社の部内の ラウンドがコースデビューです。ゴルフは試合を見ていると芝生 の絨毯の上をプロの方は優雅に歩いてますよねが自分が実際 回った時には、ぜいぜい走り回ってました。

26歳頃突然変異のように、プロになるには、どうしたらいいんだろうと、1人調べて、根拠のない自信だけで道なきを切り開いて、大好きなゴルフの道を真面目に今も歩んでいます。

ゴルフは本当に奥が深く毎日たくさんの気づきをいただいています。私が学んだこと、気がついたことを少しでも身近に、皆さんに感じていただけたら嬉しいです。

また今日は参加型、体験型の卓話とさせていただきますので、ぜひご参加ください。よろしくお願いいたします。

私が所属するLPGA(レディースプロフェッショナルゴルフアソシエーション)は日本女子プロゴルフ協会で小林ひろ美さん会長の下現在約1200名の女子プロの会員がおります。そして、トーナメントプロと私が所属するティーチングプロの2つの会員がおります。そしてTP部門と GBD部門という部門がありGBDというのはゴルフをビジネスにする部門になっております。

またゴルフの有効性ですが2017年 11月のある日、日本の 当時の総理大臣安倍晋三さんとアメリカの当時の大統領トラン プ氏そして松山プロがオリンピックの会場にもなりました、霞ヶ関 カンツリー倶楽部でゴルフをしていた日でした。

そうです1つ目は、ゴルフ外交です。

接待ゴルフ前に『失礼のないように若手の社員様向けに、エ チケット・マナー・ルール』などの講習会やランドレッスンなどの お手伝いもしたことがございます。

2つ目は、コミュニケーションツールとしてのゴルフ仲間の友だち作りも浮かびました。エチケット、マナーさえしっかりしていれば、世界中どこの国へ行ってもゴルフはプレーを楽しむことがで

き仲間を作ることができます。日本では、初めてお会いした人と 最後はお風呂で肌の裸のお付き合いなんていうこともあります よね。

3つ目、はい皆さんに今日お持ち帰りいただきたいのがこちらです。ゴルフで健康向上です。その方の"体の骨格、筋肉などの使い方からゴルフスイングにアプローチする"のが実は私は得意なんです。このことが皆様のゴルフ向上と健康向上に繋がります。最近では認知症予防にゴルフは役立つと発表もされているのです。

私はOLをやめて自分のゴルフの向上を目指す中で、自分の体ってみんなと違うのかなと思ったことがたくさんありました。

そうなんです。自分全然できなかったんです。今より上手になる ために練習に励んでいたんのですが、ある時クラブを振りお下 ろせなくなってしまうという状況が落ちました。聞いたことあります か。イップスですね。すごくいやな苦しい経験をしました。イップス は、間違った動きをしてるからそれ以上やめなさいっていうシグナ ルになります。

腰を使ってって言うとできる人とできない人がいますね。じゃあ 腰ではなくて膝を使ってって、お伝えしたら、その方はうまく回転 できたんです。なぜだろう…という瞬間が私の中でありました。何 が正しくて何が違うんだろうっていうように。そしてある時、『ホー スタンス』という身体理論に出会い女子プロの先輩方と学びを 深める機会を得て、今では『なるほど、そうか、そうなんだ』と腑に 落ちましたのでお伝えしていきたいと思います。

今から楽しく検証いたします。皆様、よろしいですか。参加して 体験していただければと思います。

まずご起立してください。正しく立つ、大切なんです。正しく立とはどういうことか…大体指2本の足幅に立ってください。つま先でもなく、かかとでもなく、ご自身の両足の土踏まずの上にご自身の頭が乗っかってるよと意識していただけますか。はい、そして肩を上下としてください。はいオッケー。ストーンと落ちますよね。斉藤さんほら、こうやって胸をポンと押されてもフラフラしないんですよ。子供の頃から習ってた気をつけで胸を張るとほら、きちんと立ててないんです。正しく立つということは、両足の土踏まずの上に頭があるよって思うだけでいいんです。次、肩回ししてみてください。はい、前回し。はい、後ろ回し、はい、楽しく行きましょう。どうでしょう、やりやすい方とやりづらい方ってありませんか。深く考えないで結構です。気持ちよくね。はい、皆さん、つぎ体操始めますよ。いつでもどこでもできる体操。この時のポイントは、頭の軸

を動かさないで、なんとなく正面を向いたまんま、右左って左右にただ触れてってください。

そう、いいですよ、うん。 体を回してください。こうやって、右左って左右。で、今度は上下行きます。上下上下。自分ができる範囲ではい。今度は八の字。無限の∞の字を書いていただきます。 はい、いいですよ。くねくね体操しましたね。はい。じゃあリセットします。 皆さん楽しそうにやってください(笑)

はい。じゃ、今度上下運動行きますよ。そうです。はい、チェックしましょう。実はこれ肩が入りやすくなるしゴルフしない方もいつでもどこでもできますので、自分のこの辺の塊りがすごい柔らかくなって、この首が痛いなとか、肩痛いなとか、貼っちゃうなっていうのも解消されますので、ぜひやっていただければと思います。

はい、次は土踏まずの上に頭があることを意識していただいてますよね。



ここから正しく座ることに移行しますね。何も考えずに普通にまず 座ってください。うん、皆さん綺麗に座られました。じゃあ立ってく ださいって言うとすぐ立てません。座る時は膝から曲げる方とお 尻から曲げる方がいるんです。ここで気づいてますかね。

まず、お尻タイプの座り方と膝をこう折って膝タイプの座り方の人がいます。 ご自身はどっちかな(笑)

みなさん普段何気なくやってるんですけれども、すごい大事なこと。膝タイプの人と、お尻タイプの人と2通りがあります。うん、で作り込んじゃダメなんですよ。ご自身がどっちかなっていうどっちが心地よいか、ということなんです。

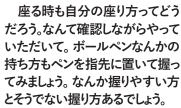
じゃあ皆さん、床からモノを拾うときどうしますか、って話しです。、物を取る時に私はこうやって腰を曲げてからとるんですよ。それが楽なの。でもお尻タイプの人は楽じゃないの。会長、はい、どっちでした?次です。軽くジャンプしましょう。今度は1回下に沈んでからジャンプ。沈んでの意識でジャンプ。せーの。はい。

じゃあ、会長に出てきてもらいます。私と一緒に普通に飛びますよ。見ててくださいね。せーの(笑) ほらわかります?皆さん!

本人は気持ちいいことやってるから。わかんない。

高いものを取るときも同じですよ。会長、ほらそういうこと。普段何

気なくやってることなんですけどね。だけ。違いますよ。



これ、ゴルフのグリップだと、フィンガーグリップとかパームグリップっていうのにも繋がってくるんだけれども。2つタイプがありますね。あとはグーパーグーパーするときに、ほら、会長、見てください。どうですか。もうすごい色々もう作り込みをされちゃってる方、本来のご自身のナチュラルっていうもの知るこ

とですね。心地いい動作かどうか。なんですね。

はい、ありがとうございます。いかがだったでしょうか。実は普段当たり前にしていただいてることが、立つ、座る、持つなど、やりづらい、やりやすい、できる、できないなどがあったかと思います。

ご自身の体に合った動作が存在しますよ、ということがご理解 いただけたと思います。

自分を知ること、そして、自分とは違うタイプの人がいることを理解することで、相手を許せるっていうことにも繋がっていくんじゃないでしょうか。

ゴルフスイングに置き換えると、やはり体を使うわけですから、 その方にとって気持ちよく動けるスイングがあります。

スイングも人それぞれでいいんですよ、ということです。ご自身 の体とは一生お付き合いをしていきます。身体の軸を伴い、正し いことを動作を行っていれば体は応えてくれます。ぜひ取り組ん でいただければと思います。 いつまでも健康でゴルフも楽しん でいただけたら嬉しいです。 ご清聴ありがとうございした。

> 紙面の都合で卓話内容は 割愛しております。

下記 URL から卓話動画をご視聴ください。





謝辞 副会長 橋本和也

本日は遠くまでお越しいただきまして心から感謝をお申し上げます。

今年度会長幹事と、私で浅草 ロータリークラブの例会渡邉プロが今日と同じような卓話をされて非常に自分でも気付きを得られるような体操だったなという



風に記憶しておりまして今日もそのの時のことを思い出しな がら、改めて自分で再確認させていただきました。

当クラブものゴルフ人口多いですが、今日の卓話のように意識してる方って多分いないと思うんですね。でもゴルフの方に活かせるかどうかまだわからないんですけれども、本当にこた話を聞いてスコアが上がったっていう声が聞けたら、今日の例会はもう大成功だったんじゃないかなという風に思います。お忙しい中ですね、お越しいただきまして、ありがとうございました。これからの渡辺先生の活躍も祈念しながら謝辞とさせていただきます。

本日はどうもありがとうございました。



8 ニコニコBOX発表



二二二BOX委員 寺本和彦

合計 57,000円

佐藤賀則 Message 小泉龍司代議士、70歳にして法務大臣ご就任 おめでとうございます。

矢島淳一/内藤康晴/滝澤博史/永井保之/中島高夫鈴木 純/鈴木元道/佐藤賀則/須永秀和/渋谷修身戸矢元一/井田直貴/戸矢清一/橘高耕平/塚越 茂坂本優蔵/斉藤一英/笠本 盛/金井福則/小田切浩中村 孝/井河彰久/高柳育行/相川浩一

五十嵐敦子/阪上真之介

29,000円

#古田悦男 島根県での移動例会楽しく参りましょう。 Message よろしくお願いいたします。

織田裕之/櫻澤真琴/矢部一臣/坂本雄一/池田敦司 茂木 聡/石原美枝/桜井祐治/須田礼子/髙木寿実 井古田悦男 11,000円

坂田清茂 Message 渡邉正子様、本日の卓話どうぞよろしく お願いいたします。

坂田清茂/寺本和彦/加藤玄静/蓮見 裕/須永秀和 橋本和也/八木茂幸/政裕美子/渋澤健司/中村 孝 武正進介 11.000円

Message

温井康宏 堀込佑太様

本日はオブザーバーありがとうございます。 今後共よろしくお願いいたします。

1,000円

春山茂之 Message

龍ちゃんおめでとう

5.000円

出席委員会発表 9

出席副委員長 鈴木 純

出席委員 髙木寿実

10





会員数 93 名 (出席免除会員 2 / 出席義務会員数 91)

本日の出席会員数 52 名 本日の出席率 55.9%

次回プログラム発表



池田敦司 プログラム委員長

次週例会のご案内です。 9月28・29日におきまし島根方面、移 動例会でございます。

出席される方には詳細日程等は ファックスされているようですので、 羽田空港集合ということです。 遅れないように願いをいたします。

点



11

私は入会してから10年程経ちます が、講師の話をこんなに真面目に聞 いた例会は初めてです。

鐘

皆さんもなんだかキチンと前向い て(笑) それぐらい面白かったってこ とではないでしょうか。

渡邉先生、ありがとうございました。 渡邉プロは、最初に回った時143と いうことでしたが、私、高校1年の時、 最初に回ったスコア120でした◆

…どうでもいいんですけど…⇔

それでは、えー、閉会の点鐘をい たします。はい、鳴りましたね。ありがと うございました。

本日の

GUEST

本日のホットGUEST ご紹介です。 入会予定者業として 撮影させて頂きました(笑)



・Bright(ブライト) 堀込佑太(ほりごめゆうた)様

贈答用ブーケ等花束、各種スタンド生花、フラワーアレンジメント、 プリザーブド・ドライフラワー、造花アレンジメント、冠婚葬祭用生花など

CC 25 スポットライト HIGHLIGH

本日のナイスショット















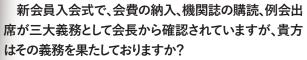






あとがき

例会4連続欠席は 会員身分の終結を要請?



仕事、家事、健康等の理由で欠席される事は仕方ありませんが、ロータリーではメークアップという制度があります。 当初は欠席する例会の前後1 週間、その後改定され前後2 週間の間に他クラブの例会訪問をすることで補填されましたが、現在では年度の最終までにと期間が延長されています。

又、国際ロータリー会長、地区ガバナーやクラブ会長が 認めた諸会議、研修会、奉仕活動等に参加されてもメー クアップなります。

この様に例会出席は最大の義務でありますが、本庄 ロータリークラブでは黙認されています。

一度、標準ロータリークラブ定款『第13条 会員身分の うち会員身分の終結』を読んだら如何ですか?

本来はこの様に厳しいのですが、「ロータリーの例会は 人生の道場」あり、ロータリーライフにおける「親睦の第一 歩」は例会出席です。

但し、この定款が現実的でないとすれば、例外により 本庄ロータリークラプ細則の規定で変更出来ます。

加藤玄静

2023-2024年度 公共イメージ委員会

担当副会長/橋本和也

委 員 長/須田礼子 副委員長/小田切浩

委 員/渋澤健司・金井福則・長崎隆司・中谷嘉宏・内田 徹