



クラブスローガン
縁を大切に、
息を交わし合う大切さを



国際ロータリー第2630地区 岐阜 Aグループ
岐阜中ロータリークラブ

Weekly Report

2017-18 RI テーマ
ロータリー：変化をもたらす

平成 30 年 3 月 6 日(火)

第 1270 回例会 第 1188 号

会 長 渡 辺 成 洋
幹 事 田 中 稔
発 行 公共イメージ委員会
例 会 火曜日 12 時 30 分
会 場 岐阜都ホテル
事務局 岐阜市神田町 2-2
電 話 058-264-9235

必達！！第 1 例会出席率 100%

必達！！年間例会出席率 90%

ファイヤーサイドミーティング

会員増強委員会



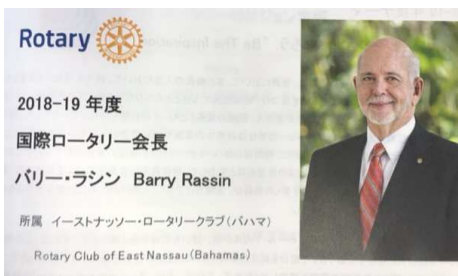
地区情報

地区ポリオプラス小委員会

委員長 故金正司

2 月 18 日(日) 名鉄グランドホテルに於いて、次年度地区研修セミナーが開催されました。木村ガバナーエレクトより、サンディエゴで実施された国際会議の報告があり、国際ロータリー会長のバリー・ラシンさんの紹介と、2018-2019 年度のテーマの発表と説明がありました。テーマは「インスピレーションになろう」日本語ではひらめき、心に火をつける、「心に火を付ける人、鼓舞する人になってほしい」という意味だそうです。

3 月 10 日(土)は PETS(会長エレクト研修セミナー)、4 月 14 日(土)は地区研修会・協議会が開催されます。会長、幹事、各委員長の皆様には、よろしくお願いいたします。



能ワークショップ GIFU開催



ぎふメディアコスモスにて、仕舞「橋弁慶」、能「鞍馬天狗」の 2 題が上演された。観阿弥、世阿弥親子によって 650 年前、室町幕府三代將軍足利義満の時代に大成された能楽、その基礎となる謡曲(うたい)は京の都で大切に育てられ、守られ、そして、現代に受け継がれてきました。義経や鞍馬天狗の解説が、能楽師の橋本先生から客席に向けて行われ、約 200 名の参加者は静かに伝統文化に親しむことができました。会場には柴橋岐阜市長、岐阜中ロータリークラブから森益男 薪能実行委員長も参加されました。岐阜市でこのようなワークショップが毎年 1~2 回程度行われると、文化継承の活性化につながると思います。

レポート 故金正司

前 例 会 の 記 録

第 1269 回

平成 30 年 2 月 27 日(火)

[点鐘] 18 時 30 分~

[ソング]

[ゲスト]

[ビジター]

[出席] 会員総数 27 名 (出席免除 3 名)

本日出席 14 名 58.33%

[行事]

『ファイヤーサイドミーティング』

於 後藤家

担当 会員増強委員会

次 回 予 定

第 1271 回

平成 30 年 3 月 17 日(土)

3 月 18 日(日) (3 月 13 日の振替)

[点鐘] 10 時 00 分

[行事] 岐阜中ロータリークラブ

ポリオチャリティカップ・少年サッカー大会主催

北方町条理公園・伊自良川グランド

担当 青少年奉仕委員会

PI 委員長のつぶやき

こんにちは。私、今週の例会には欠席しましたので、今週の週報では、私の趣味「ランニング」について書いてみたいと思います。

私のランニング好きは 40 歳でスタートし、もうすぐ 6 年になります。きっかけはダイエット。弛んだお腹に奮起して、2012 年春から毎日 1 時間のウォーキングから始めたのですが、少しずつ走る時間を増やしていき、1 時間走ることが苦もなくできるようになった頃には、体重は 5 kg ほど落ちていました。

そして、2012 年 10 月に友人に誘われてハーフマラソン大会に出場したのが、ランナーとしての目覚めとなりました。後方からスタートし、2000 人くらい追い抜いたと思います。その気持ちよさにハマリ、「より早く」を求めて、ジョギングがトレーニングに変わりました。

一般的に、30 歳をピークに体力は 1 年で 1% 落ちていくといえます。私は 40 歳から走り始めましたので、そもそも毎年体力は落ちていっているはずですが、トレーニングによる筋力、持久力の向上が老化を上回っているようで、記録は年々伸びています。

そして、先日（2 月 25 日）、自身 2 度目の東京マラソンに出場してき

ました。1 年前の記録が 2 時間 45 分 5 秒。これも 44 歳としては満足できるタイムでしたが、今年は昨年来を 6 分半上回り、2 時間 38 分 29 秒でゴールしました。45 歳～49 歳という年代別で全国 15 位。2 時間 40 分を切ることはできないと思っていましたので、自分でもびっくりの好タイムです。

今回大幅に自己ベストタイムを更新できた要因は何か？自分なりにまとめると以下の 3 つになると思います。

ひとつは良いトレーニングができたこと。これまでレース終盤に太ももが張ったり攣ったりすることが多く、その対策として 2017 年夏から 1 日 30 分の体幹トレーニングを続けているのですが、これがようやく実ってきた感じです。また、今回はレース前の 1 カ月間、常にマスクを着用して走りました。鍼の先生から、低酸素で運動する方法としてマスク着用ランニングを聞き、それを試してみたのですが、効果があったのでは？と感じます。

二つめに体調管理が上手くなってきたこと。練習に強弱をしっかりとつけて、緩い練習を受け入れるようになったことが大きいと感じます。それからレース前 3 週間は食事に気を使いました。筋肉を付けるため、朝

食はプロテインミルクを摂取し、また、鉄分補給に納豆とレバーはよく食べました。それから、今回は大橋さんから頂いたアスタキサンチンのサプリも 2 カ月間飲みました。アスタキサンチンには抗酸化作用があり、疲労を軽減する効果があるそうですが、飲み始めてからよく眠れるようになったと感じています。

三つめにレース中のメンタルな要因です。先に書いたように、体力は 30 歳がピークですから、私はレースに臨むときはいつも、今日が自己ベストを出すラストチャンスだと思って走ります。今回はフラットな東京マラソンで、当日は風も弱く気温も高くなく絶好のコンディションでしたので、これこそラストチャンスという気持ちで全力を出し切りました。また、取引先の方や高校時代の先輩がコース上で何度も応援してくれていましたので、気合いが持続しました。毎回、コース上でも競争相手を作り、この人には勝つ！という気持ちで走りますが、今回も女子のエリート選手と最後まで競い合いました。

2 時間 38 分 29 秒は、おそらく生涯ベストタイムになると思いますが、もしかしたらもう少し伸びるかも？という気持ちがあり、ランニングを止められそうにありません。



タイム(ネット)/Time (net) 2:38:29

東京マラソン2018 大会結果 (速報値) / Preliminary Results of TOKYO MARATHON 2018
検索結果一覧へ / Back to list

個人記録 / Runner Record		
総合順位 Overall Place	ナンバーカード Number Card	氏名 Name
377	4133	安藤 義典 / yoshitaka yasutawa
参加種別 / Race Category	マラソン男子 / Marathon Men	参加種別順位 / Category Place : 364 / 26598
年齢 / Age	45	年代別順位 / Age Place (45~49) : 15 / 6016
性別 / Sex	男性 / Men	性別別順位 / Gender Place : 364 / 26598
国籍 / Nationality	日本	国籍別順位 / Nationality Place : 321 / 28342
居住都市(都道府県) / City of Residence	岐阜県 / Gifu	都道府県別順位 : 5 / 212
タイム(ネット) / Time (net)	2:38:29	
タイム(グロス) / Time (gross)	2:38:38	

参加種目別順位 / Category Place : 364 / 26598

年代別順位 / Age Place (45~49) : 15 / 6016

性別別順位 / Gender Place : 364 / 26598

国籍別順位 / Nationality Place : 321 / 28342

都道府県別順位 : 5 / 212