

厚木ロータリークラブ週報

JAPAN 第 2780 地区

Atsugi Rotary Club Weekly

Peace

奉仕を通じて平和を

ピて平和を 2012~2013 国際ロータリー会長 田 中 作 次

例会場 厚木商工会議所 5F 大会議室

例会日 毎週火曜日 12:30~

厚木市栄町1丁目16番15号 厚木商工会議所内 事務所

http://www.atsugi-rotary.jp メールアドレス info@atsugi-rotary.jp TEL.046-222-5811 FAX.046-222-5821

第2543回例会(12月18日)☆司会 鈴木茂男 副SAA

点鐘 …小林 透会長

斉唱 …我らの生業

ゲスト紹介



前島憲司様(弁護士)



和田潤一様(レオスイミングスクール旭校主任)

ビジター紹介



大川 浩様(東京羽田RC)

会長報告

- ◎ガバナー事務所より
 - ・ハイライトよねやま 153
- ◎比国育英会バギオ基金 より
 - ・2011年度事業報告書 寄付のお願い
- ◎特定非営利活動法人 アムダ より
 - ・AMDAジャーナルダイジェスト

幹事報告

- ◎例会変更
 - ·綾瀬春日RC

日時 12月26日(水)→移動例会(忘年会) そいの 点鐘 18時30分

· 大和RC

日時 1月14日(月)→祭日休会 日時 1月31日(月)→1月24日(木) 大和3クラブ合同例会の為、休会

・ 相模原大野RC

取り止め 1月2日(水)・1月9日(水)・2月6日(水) 定款第6条第1節(C)により

日時 1月16日(水)→夜間例会(場所未定) 日時 2月27日(水)→夜間例会(場所未定)

◎週報

- ・相模原グリーンRC
- ・ 相模原南RC

委員会報告

親睦活動委員会

お礼

ロータリー財団委員会

ご寄付のお願い

今日のお祝い 「おめでとうございます。心よりお慶び申し上げます。」

*会員誕生日 國方達央君(1月11日)

今日の例会(2013年1月7日)

「厚木海老名5クラブ合同賀詞交歓会」

ホスト:海老名RC

*入会記念日

髙橋 宏君(H16.1.9)

常磐重雄君(H20.1.9)

次回の例会(2013年1月15日)

「クラブ協議会

担当:小林 透会長

奉仕プロジェクト委員会

黒栁会員の送別会

次年度始動に向けた準備ミーティング

会員増強委員会

新会員(平成25年1月~)のご紹介

スマイル

大川 浩様 (東京羽田 RC)

今年もお世話になりました。有りがとうございます。 皆様のご多幸を祈念申し上げ、御礼まで!

小林 透会長・髙橋 宏副会長

先週の「家族親睦忘年例会」にご出席ありがとうございました。髙橋委員長・親睦委員の方々ご苦労様でした。

壽永純昭君

今週金曜日、12月21日は"冬至"です。「花ゆず」ですが、一個づつ持ってお帰りください。お風呂に入れて一年の疲れを十分にお取りください。本年もお世話になりました。

西迫 哲幹事

今年最後の例会となりました。出来の悪い幹事で皆様に ごめいわくをお掛けいたしました。後6か月も皆様のご指 導を宜しくお願い致します。良いお年をお迎え下さい。

國方達央君

12月11日の忘年家族親睦会は楽しい親睦会でした。親睦委員長の髙橋浩さん始め親睦委員の皆様お疲れ様でした。

國方達央君

本日ゲストで来られました前島憲司さんは来年1月1日より入会していただく事になっており、弁護士仲間の常磐さんのご尽力により当クラブの会員となります。今後の厚木ロータリークラブでのご活躍をご期待申し上げます。

吉岡 敏君

平成24年、2012年の厚木RCの例会も今月が最終例会となりました。一年間有難うございました。会員皆様との新年での再会を楽しみにしています。皆様良いお年をお迎え下さい。

本多正彦君

一年間いろいろと皆様にご面倒をお掛けしました。 又、先週の忘年例会には海老名の胡蝶蘭(ピンク)を いただき華やかな気分になりました。とに角一年間 有難うございました。

黒栁告芳君

この度、一身上の都合にてより厚木ロータリークラブを退会いたします。平成16年3月に入会させていただき、会員皆様方にはご指導を頂き大変勉強になりました。感謝申し上げます。厚木ロータリークラブの益々のご発展、皆様のご健勝をお祈り申し上げスマイルいたします。お世話になり、有難うございました。

親睦活動委員会一同

先週は総勢56名!たくさんの会員及びご家族の方々に家族忘年親睦例会ご参加頂き誠にありがとうございました。到らぬ処多々あり申し訳ありませんでした。委員一同心よりおもてなしさせて頂きました。2012年の楽しい思い出の一つになれば幸いです。メリークリスマス☆

平沼義幸君

お休みが続き大変申し訳ありませんでした。

山本淳一君

今日は妻の誕生日。出がけに厚木ロータリークラブ からきれいなお花が届けられました。ありがとうご ざいました。

丸田隆弘君

すいません。今日早退させて頂きます。

西嶌洋一君

大川さんようこそ。今年一年ゴルフコンペとメーキャップに皆出席していただきありがとうございます。来年もゴルフよろしくご指導下さい。

会田義明君

先日開催されました忘年親睦例会では親睦活動委員 会のみなさま大変ご苦労様でした。すばらしい企画 で夫婦で楽しませていただきました。また、本日は結 婚記念のお祝いありがとうございました。来週にな りますが楽しみにしています。

前田賢一君

事業所開設ありがとうございます。明年1月1日で創業45周年になります。

十亀健志君

今年もお世話になりました。来年も宜しくお願いします。良い年をおむかえ下さい。

今日のお花



千両・万両(本多正彦君)



花柚子(壽永純昭君)

担当:米山尚登君

講師:レオスイミングスクール旭校主任 和田潤一様



近年の水泳競技の実情について

2012年ロンドンオリンピック

銀メダル 3個: 入江陵介 (22)、鈴木聡美 (21)

リレー入江、北島 (29)、松田 (28)、藤井 (27)

銅メダル 8個: 萩野公介 (17)、入江陵介、松田丈志、

立石諒 (23)、寺川綾 (27)、鈴木聡美、

星奈津美 (21)

リレー寺川、鈴木、加藤 (25)、上田 (24)

20歳代中盤から後半の年齢でのメダル獲得が目立つ



- 1、各選手に合った栄養指導(マルチサポート事業)
- 2、ベテラン選手を認め、評価する体制(社会人選手)
- 3、体の内側の細かい筋肉を鍛え、筋力と柔軟性を アップさせる

(ドライランドトレーニングを重視)

一昔前 → 水泳のトレーニング=泳ぐ

現 在 → 筋肉を効率よく使えるようにトレーニ ングする。

腕と脚の力だけでなく、体幹を使って水を引いてくる。 水中練習前にも 30 ~ 40分かけて体幹を締めてから トレーニングを行う。

ストレッチ、ドライランド、ケアに充分に時間をかけ

ることにより故障が少なくなる。

→競技寿命を延ばすことにつながる。

ジュニア期から習慣付けられることが望ましい。

腹筋がきちんとついてきて背筋とのバランスがよく なってくると、背中の筋緊張がゆるんで動きの連動 の強弱もつけやすくなり、疲労も残りにくくなる。

腹筋が弱く、バランスが悪いと・・・腰痛に繋がる。

腹筋の鍛え方が足りない

- →泳ぐ時の姿勢のバランスが悪くなる
- →背中の反りが強くなってくる
- →腰が浮きにくくなり、腰の位置が下がってしまう
- →キックを打つ脚の負担が大きくなる
- →大腿二頭筋(太ももの裏の筋肉、ハムストリングス) が張る
- →ハムストリングスの付け根はお尻の下であるため、大殿筋もかたくなる
- →骨盤のあたりまで痛みが移る
- →腰痛が起こる

ハムストリングや足全体をほぐしてから、次にお尻 をよくほぐしてあげないと、腰の張りは緩まない。

出席報告 〈会員 40 名、出席対象 36 名〉

12月4日例会	確定出席率 80.56%	12月18日例会	出席 32 名	欠席 4 名	出席率 88.89%
		<欠席>			
		黒栁告芳君・滝澤 勇君・田口周介君・今 和宏君			