

三條南ロータリークラブ週報

Sanjo Minami Rotary Club



会長挨拶

三條南ロータリークラブ会長

星野 健司

皆様こんにちは。

1/25 の例会が大雪で休会となり、丸山智会員の初めての卓話が流れてしまい、次の機会を探しましたが、なかなか難しい中、本日は「母子の健康月間」ということで、大溪先生から卓話をしていただく予定になっていましたが、快く丸山智会員に譲っていただきました。丸山智さん、お待たせいたしました、今日はたっぷりお話しください。

さて、本日の三條新聞に「ジャイアント馬場さんを名誉市民にする会」の発足が載っていましたが、最近よくマスコミに取り上げられるジャイアント馬場さんのエピソードをご紹介します

三條出身の有名人といえば、古くは女優の水野久美さん、新しいところでは俳優の高橋克実さんがおられますが、なんといってもジャイアント馬場さんが最も有名だったのではないのでしょうか。

本名・馬場正平さんは、昭和 13 年に三條市西四日町に生まれ、体重は 2,800 g、実家が青果商でお兄さんが戦死され、お父さんも病弱なため、体の大きくなり始めた小学校の 5 年生の頃から家業を手伝い、三條の 2・7 の市などに青果をリヤカーに積んで運び、加茂市や見附市の市には自転車にリヤカーを付けて運び、毎朝 4 時起きでそれから学校へ行ったそうです。

実家の手伝いで丈夫な体となり、小中学校から野球が得意で、三條実業高校の 2 年生の時、プロ野球の巨人軍にスカウトされ、人生で最も嬉しい出来事だったそうです。しかし、巨人軍から大洋ホエールズに移り、合宿所の風呂場で転倒し肘を痛め、4 年目で野球を断念されます。

その後故郷に帰れない馬場さんは、昭和 35 年力道山率いる日本プロレスに入り、非常に厳しい練習に耐え、外国人レスラーにも勝る体格と運動能力を持つ馬場さんは、修行先のアメリカでトップレスラーとなります。

出席率

会員 51 名中 31 名

先々週の出席率

84.00% (3/14)

先週のメイクアップ

3/28 次年度幹部会（新理事・役員会）へ

丸山征夫君	谷 晴夫君	馬場信彦君	平松修之君	星野健司君
木村 譲君	熊倉高志君	草野恒輔君	西潟精一君	野崎正明君
齋藤嘉一君	坂井範夫君	鈴木園彦君	田代徳太郎君	吉沢栄一君

3/29 三條北 RC へ 坂本洋司君

3/30 三條 RC へ 長谷美津明君 広岡豊樹君 池田亜津子さん

石山昌宏君 松崎孝史君 西潟精一君

3/31 三條東 RC へ 石山昌宏君 坂本洋司君 渡辺俊明君

四つのテスト

一言行はこれに照らしてからー

I 真実かどうか

II みんなに公平か

III 好意と友情を深めるか

IV みんなのためになるか どうか



—2015-16 年度国際ロータリーのテーマー

国際ロータリー会長	K. R. ラビンドラン [スリランカ]
第 2560 地区ガバナー	山 本 和 則 [新潟南]
第 4 分区分ガバナー補佐	鳥 部 文 雄 [燕]
会 長	星 野 健 司
幹 事	齋 藤 嘉 一
S A A	銅 冶 康 之

事 務 局 〒955-8666 三條市旭町 2-5-10

三條信用金庫 本店内

TEL 0256-35-3477 FAX 0256-32-7095

E-mail info@sanjo-minami.jp

URL http://www.sanjo-minami.jp

昭和 38 年師匠の力道山の不慮の死に伴い、アメリカで成功した馬場さんは 年棒 1 億円(現在の 7 億円ほど)で 10 年契約を提示されプロモーターに引き留められますが、義理を優先し日本プロレスのために帰国します。それからの活躍はご存知のようで、昭和 39 年には母校の三条実業高校のグラウンドで凱旋試合を行い、2 万人の観客が集まりました。

激しいプロレスリングを連日のように行う馬場さんですが、家庭では油絵を描かれたり、歴史小説を読むなど、静かに過ごすことが多かったようです。また大の甘党で、特に大福と餡ころ餅には目がなかったそうです。そんな多くの方に愛された馬場さんですが、1999 年 1 月 31 日に 61 歳 の若さで亡くなります。日本武道館のお別れ会には 3 万人のファンが集まり祭壇には多くの大福が添えられたそうです。本日の挨拶は以上です、ありがとうございました。

新会員紹介

◆ 桑原 朋子(くわばら ともこ)さん



＜生年月日＞ 1977(昭和 52)年 2 月 4 日

＜勤務先＞ (株) JTB 関東 法人営業新潟支店
セールスマネージャー
〒950-0082 新潟市中央区東万代町 1-30
新潟第一生命ビル 3 階
TEL 025-255-5101
FAX 025-248-7687
E-mail t_kuwabara378@kanto.jtb.jp

＜趣 味＞ スキー

* 大先輩の皆様方よりご指導いただき、経験を積んでまいりたいと存じます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

幹事報告

齋 藤 嘉 一 幹事

山本ガバナー事務所より「4 月ロータリーレート」のご案内

4 月 1 日より 1 ドル=116 円 (3 月レートと変更なし)

委員会報告

野 中 悟 国際奉仕委員長

親 睦 旅 行 ご案内

今年度「国際研修旅行」が残念ながら中止となりましたが、多くの新会員の皆さんを迎えることが出来た今、親睦を大いに深めていただければと親睦・プログラム委員会の協力を得て、下記のとおり親睦旅行を企画いたしました。多くの皆様のご参加をよろしくお願い申し上げます。

記

とき・ところ 2016 年 6 月 5 日(日)～6 月 6 日(月) 山形県上の山温泉方面
※ 本親睦旅行実施の場合 6 月 6 日例会を振替させていただきます

宿 泊 先 上の山温泉 「日本の宿 古窯」

旅行代金 43,000 円(20 名様以上の場合) 49,000 円(15 名様以上の場合)

※ 旅行代金に含まれるもの：貸切バス代・宿泊代(2 食付)・昼食代(1 回)・
入場料・有料道路代・バス乗務員費用・傷害保険代
※ 旅行代金に含まれないもの：宴会時飲物代(3,240 円)・コンパニオン代・
バス車中および昼食時飲物代

出欠連絡 4 月 25 日(月) 例会時まで事務局までご連絡下さい

旅程表

日次	月日(曜)	行 程
1	6/5 (日)	12:30 三条市 三条燕IC 会津若松IC 15:00 米沢市上杉博物館 上杉神社 上ノ山温泉 16:00 16:50 頃 《宿泊地:上ノ山温泉》
2	6/6 (月)	09:00 10:10 11:30 ホテル 牧野観光フルーツ園 蔵王・御釜 09:15 10:50 ♣さくらんぼ狩りをお楽しみください。 13:20 白石温麺茶屋 白石IC 三条燕 IC 三条市 12:30【昼食】 16:45 頃
《宿泊のご案内》 上ノ山温泉：『日本の宿 古窯』 蔵王山や葉山が一望できる緑豊かな高台に建つ8階建ての宿。館内には1200年前の須恵器の窯跡があり、県の重要文化財に指定されている。著名人のらく焼800余点陳列。らく焼コーナーでは、らく焼が体験できる。蔵王を一望できる展望大浴場、紅花風呂各サウナ付き。話題のおしゃれなトイレ好評。山形の素材を生かした料理が自慢。		

ニコニコボックス

NIKO-NIKO BOX

～ 4月4日 14,000円
今年度累計 472,570円 ～

星 野 君 丸山 智さん、卓話ご苦労様です。
 齋 藤 君 丸山 智さん、卓話ご苦労様です。
 銅 冶 君 丸山 智会員、本日の卓話 よろしく
 お願い申し上げます。
 丸 山 (智) 君 本日、卓話をさせていただくこと
 になりました。よろしくお願いいたします。
 野 中 君 丸山会員、卓話ご苦労様です。
 親睦旅行、よろしくお願いいたします。
 大 溪 君 丸山さん、卓話ご苦労様です。
 田 代 君 丸山さんの本日の卓話、楽しみに
 しています。

坪 井 君 暖かくなったり、寒くなったり・・・
 もうすぐ桜も満開になりますね。
 丸山さんの卓話、期待しています。
 西 巻 君 丸山さん、卓話ご苦労様です。
 野 崎 君 丸山さん、卓話ご苦労様です。
 楽しみにしております。
 野 島 君 丸山さん、卓話ご苦労さんです。
 馬 場 君 丸山 智会員の卓話を期待して
 おります。
 渡邊(光)君、田口君
 BOXに協力いたします。

卓話



「自己紹介と最新のトレーニング事情」 丸山 智 会員

- ・ 丸山 智 (まるやま さとし) 昭和40年7月5日生 三条市旭町 1-15-25
- ・ 三条市立裏館小学校卒業
- ・ 三条市立第二中学校卒業
- ・ 新潟県立三条商業高等学校卒業
- ・ 長岡短期大学経営学科卒業
- ・ 北信越柔整専門学校卒業 (柔道整復師養成校) 石川県金沢市
- ・ 平成元年 柔道整復師国家試験合格 柔道整復師免許取得



- ・ 富山県富山市、石川県金沢市、小松市、加賀市の整形外科病院及び接骨院にて計 9 年（学生時代含む）研修、勤務
- ・ 平成 7 年 5 月 三条市林町 2-15-25 にて丸山接骨院開院
- ・ 平成 16 年 6 月 三条市林町 2-16-10（現在地）にて新規移転開院
- ・ 平成 18 年 4 月 同所にスポーツコンディショニングスタジオ スポコンオープン



- 所属 （公社）新潟県柔道整復師会理事（事業部長）
日本柔道整復接骨医学会（認定柔道整復師）
新潟県柔道連盟 三条柔道クラブ理事
日本スポーツ整復療法学会
ジャパンアスレチックトレーナーズ協会（認定 AT、認定 SCS）
キネシオテーピング協会（認定指導員）
日本陸上競技連盟医事トレーナー部会会員

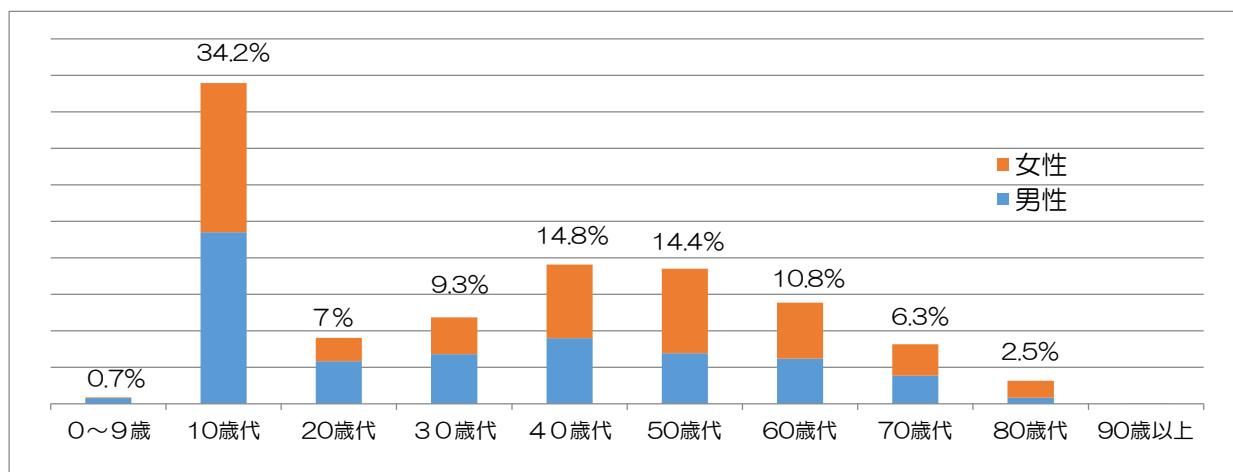
○ 柔道整復師

- ・ 捻挫、打撲、挫傷（肉離れ等筋肉損傷）、骨折、脱臼（応急処置）（継続の施術は医師の同意必要）等の外傷に対して施術する国家資格。接骨院、整骨院、ほねつぎ等の名称。
- ・ 現在 112 校（内 15 大学に学部）
国家試験 平成 27 年 受験者 6,858 名中 4,503 名合格 合格率 65.7%
- ・ 平成 10 年までは 14 校 年間合格者 1,050 名
柔道整復制度施行以来続いた母校の北信越柔整専門学校は 75.1%
- ・ 試験科目
学科 ○基礎医学系 … 解剖学、生理学、運動学、病理学、衛生学、公衆衛生学
○臨床医学系 … 一般臨床学、外科学、整形外科学、リハビリテーション学、柔道整復理論、柔道整復実技、関係医事法規
実技 ●柔道整復実技（整復法、固定法、包帯法等）
●柔道実技
- ・ 機能訓練指導員（介護保険制度）
- ・ 現在、県内施術所数は（公社）会員 286
- ・ 進路 … 接骨院、整形外科医院（病院）、介護施設（機能訓練）、スポーツトレーナー、フィットネス施設など

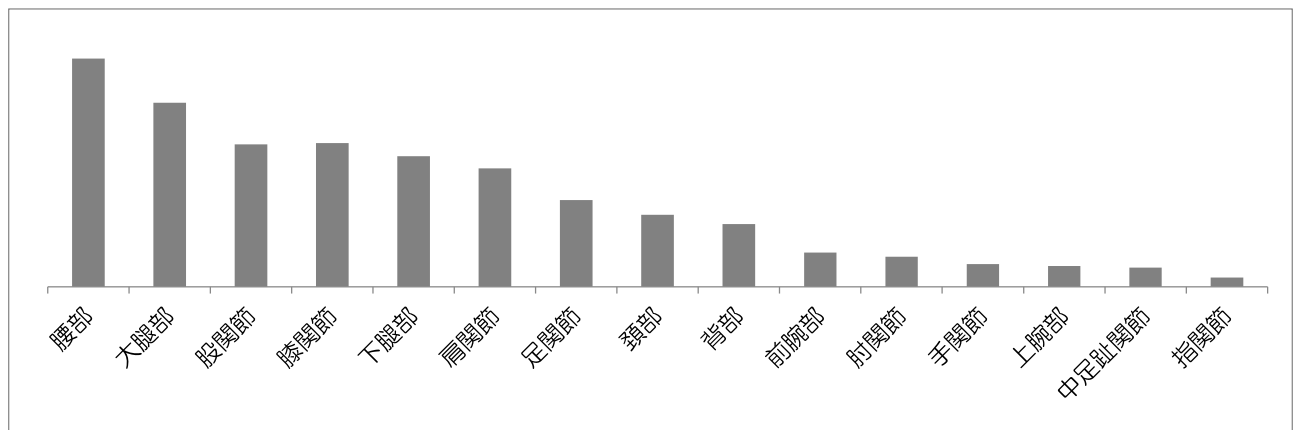


○ 丸山接骨院

来院者のほとんどが何らかのスポーツに関わっている



各競技、各種目により特性があり、損傷やトラブルの発生する箇所はさまざまである。



バスケット、サッカー、柔道、空手、剣道、バレーボール、陸上競技（短距離、長距離、ジャンプ等）、バドミントン、卓球、テニス（ソフト、硬式）、野球、レスリング、銃剣道、スイミング

最近のトレーニング事情

様々なもの多種多様だが、大きく分けると ①有酸素運動（エアロビック、エアロビクス） ②筋肉トレーニング（筋トレ、ウェイト）に分けられる。

① 有酸素系のエアロビクスは、近年ではダンスが主流になりつつあるが、それだけではなく、脈拍 110 以下で約 20 分の運動を行うことが本来のもの

② 筋トレは、最近ではウェイトだけでなく、油圧マシン、各種抵抗運動（ゴム、バンドなど）多様化してきた

・サーキットトレーニング

上記の有酸素運動と筋トレを短い間隔（30 秒～60 秒位）で交互に行う

・体幹トレーニング

体の軸となる胴体の筋肉を鍛えることにより運動の安定を図る

前体幹筋（腹筋群、胸筋群）

後体幹筋（背筋群、脊柱支持筋群）

・パーソナルトレーニング

マンツーマンでクライアントのニーズに応じて行うトレーニング

・加圧トレーニング

専門のベルトで締め、血流をある程度制限した状態で行うトレーニング法。（腕や大腿の付け根など）血流を制限した状態でトレーニングを行うことにより、上下肢内の乳酸濃度が高まる。トレーニング後、ベルトを外すと高濃度に溜まった乳酸が体内に流れ、脳下垂体が刺激され成長ホルモンが分泌される。

・最近話題の「タバタトレーニング」とは、独立行政法人国立健康・栄養研究所の田端泉博士が考案したもの

「20 秒運動して 10 秒休む」ー1 セット

これを 8 セット（4 分間）行うトレーニング法で、週に 2～3 回行う

運動種類は、ラン、バイク、ジャンプ、スクワット等 なんでもよく時間通りきちっと行うことが大事

4 分間で長時間トレーニングしたのと同等の脂肪燃焼効果があるとのこと

筋トレと持久力を同時に鍛えられると人気になっている

発育期、成長期のスポーツと身体発達

11 才以下 … 脳や神経系の働きが著しく向上するので、体操・ダンス・投げ・とび・走り・フットワークなど、さまざまな動作を体験させ、身体に動きやスキルを覚えさせることが大切です

12～14 才 … 呼吸器、循環器系の発達が著しくなるため、長距離走や球技などの長時間、運動を続けるようなものを持に行い、身体の持久性をつける時期です

15～18 才 … 筋、骨格系の発達が著しく、筋力や瞬発力をつけるような運動やトレーニングを行うことが有効な時期です

19 才以上 … 上記（19 才まで）で得た体力や運動能力をベースとし、各種競技のルールや戦略などもふまえた総合的な力を発達させるようにするのが望ましいです

*前期原則には、個人差があり、個々の発育発達に配慮し、その年齢やその人なりの運動を行うように注意してください。

*小学生、中学生の場合、試合の勝敗も大切ですが、あまりそればかりにこだわらず、高校、大学、社会人と先が長いので、負傷部位にあまり無理をさせないようにご指導下さい。



ROTARY NEWS



2016～2017年度 地区テーマ



基本を学び、 地域と共に

R I 第 2560 地区ガバナー

田中 政春 (長岡西 RC)



この絵は長岡の花火と長生橋をモチーフに描かれています。

新潟県長岡市には日本一の大河信濃川が流れています。

長生橋は川を挟んで人と人とを繋ぐ街のシンボルです。

信濃川を舞台に夏の夜空を彩る世界一の長岡花火は生命の躍動を伝え、見る人に感動を与えてくれます。

私たちは新潟の大地に恵をもたらす信濃川に感謝し、豊かな自然との共生を願っています。

原画は、日本美術院特待で長岡西 RC 会員でもある浦上義昭 画伯の作品です。

我等の生業



渡邊 光郎

(昭和15年 6月18日生まれ)

2006年 1月入会

職業分類

デザイン企画

事業所名

株式会社 誠晃舎

事業所住所

新潟市中央区女池南 2-1-16

事業所TEL

025-283-2525

事業所FAX

025-283-2944

事業所e-mail

watanabe@sk-net.co.jp

HP URL

<http://www.sk-net.co.jp>

株式会社 誠晃舎

「お客様の企画室」として

お客様の企画室として、販促物の制作や広告活動までお客様の事業の成功のため、幅広くお手伝いをさせていただいております。これからは皆様のニーズに対してデザイン・企画のソリューションを提供して参ります。

