

- 【出席率】 会員61名中50名  
【先々週の出席率】 91. 23%  
【ゲスト】 新潟県自転車競技連名  
星野 真史 様
- 【先週のメークアップ】  
3/5 地区財団委員会へ  
野崎正明君 田代徳太郎君  
3/7 吉田RCへ 木原 崇君  
3/8 地区グループ討議打合せ会へ  
馬場信彦君 菰澤喜一郎君 鈴木 武君  
長谷川晴生君 荒澤威彦君 安達 裕君  
松崎孝史君 馬場一敏君 佐藤秀夫君  
齋藤嘉一君  
3/8~9 ローターアクト年次大会へ  
馬場信彦君 菰澤喜一郎君 鈴木 武君



## 会長挨拶

坂本 洋司 会長



ご挨拶を申し上げます。

長い冬も終わりに近くなって参りました。同時に私の年度も 3 分の 2 が終わり、今まで皆様方の友情とご協力のお陰で大過なく過ごして参りました。後 3 分の 1 ですが、今まで同様に宜しくご協力をお願い致します。いよいよ馬場ガバナー年度の三大事業「PETS」が 22 日にスタート、そして、5 月 17 日に地区協議会、6 月には待望の創立 40 周年事業と休む間もなく大きなイベントが目白押しです。後わずかと言って喜んでいるわけではございませんが、再度引き締めて参ります、よろしくお願い致します。

今日は、ゴルフについてお話を致しますが、本格的なゴルフシーズンももうすぐ、昨年辺りから若手女性プロ、石川プロの活躍等で、久しぶりにゴルフを取り巻く環境が明るくなって来つつあるそうです。先般、日経が実施したゴルフに関する調査によりますと、ゴルフをする人が 2 年前の調査より増えていて、全くゴルフをしたことのない人でも、やってみたくて答えた人は全体の 40%を占めているそうです。その中でも特に 20 代の女性にやってみたくてという意向が大変強いようで、その理由としてのコメントですが、なるほどなあと思うものもありまして、現代っ子の象徴でしょうが、スポーツマンで高収入の男性との出会いが？、また、ゴルフウェアがおしゃれだから、他はありきたりのコメントでした。



国際ロータリー会長  
ウィルフリッドJ. ウィルキンソン [カナダ]  
第2560地区ガバナー 渡辺 敏彦 [新潟南]  
第4分区AG 藤井 三明 [分水]  
会 長 坂本 洋司  
幹 事 船久保孝志  
S A A 大 溪 秀 夫

事務局  
〒955-8666 三条市旭町2-5-10  
三条信用金庫本店内  
☎0256-35-3477 Fax 0256-32-7095  
E-mail info@sanjo-minami.jp  
URL <http://www.sanjo-minami.jp>

- ・芝生の上でのプレーが気持ちよさそうだから
- ・健康に良いと思うから
- ・友人や会社の上司に勧められたから
- ・何となく面白そうだから

全体にですが、積極的にやってみたいという強い意向のある方は5%以下で、大半は機会があればやってみたいとの回答が多く、関連業界としてもそれらを踏まえて次の一手が求められるのではないかと感じました。

また、年代別のゴルファーですが、50代が一番多く、続いて60代、そして30代、20代、40代だそうです。50~60代が多いのは大体解りますが、40代の人達が少ないのはどういうことでしょうか？

恐らく、結婚暦10~20年でしょうし、子供の成長過程での家庭サービスが考えられます。また、会社では、課長・部長クラスで責任ある役職のため忙しいとか、その他には将来のために預貯金などではと思います。

また、昨年位から春や秋の最盛期には数年前に比べゴルフ場の予約が取りづらくなってきているようで、ゴルフ人口が少しは回復してきているとも言われております。

さて、本日は、平松会員のお世話でゲストスピーカーにスポーツトレーナーの星野真史様にお越しいただいております。宜しくお願ひ致します。

## 幹事報告

鈴木 罔彦 副幹事

- ロータリー米山記念奨学会より 功労クラブ表彰についてのお知らせ  
三条南RC 米山功労クラブとして感謝状が贈呈されます。

(19回目 特別寄付金累計額 19,405,203円)



～ 3月10日 18,000円 今年度累計 745,000円 ～

- 坂本君** 本日は、平松さんのお骨折りで、ゲストスピーカーに星野真史様にお越しいただいております。よろしくお願ひ致します。
- 鈴木(罔)君** 本日は幹事代理です。本日の卓話、平松さんご苦勞様です。
- 平松君** 本日の卓話をスポーツトレーナーの星野様にお願ひしました。気になる話が聞けるかと思ひます。宜しくお願ひします。
- 野中君** 本日13:30から「PETS」の説明会を実施しますので関係者の出席をお願ひします。
- 佐藤(栄)君** いよいよ「PETS」が近づいて参りました。皆様のご協力をお願ひ致します。  
ペット実行委員長 佐藤。
- 佐藤(嘉)君** 3月5日に長女が子供を産み、初孫ができました。本当のおじいちゃんです。
- 吉田(秀)君** 天田さんのお世話で秘境 ブータンへ行って来ました。観光客の入境も制限し、産業開発も求めず、国態を維持する姿は北朝鮮と似ている。
- 馬場(信)君** 新潟日報の「百年企業」に3回に亘って掲載されます。昨日の日曜が第1回目でした。
- 坂井(範)君** 上海の近くのニンボという所に行つて来ましたが、道路を30分走つている間に、輸出用コンテナに100台位会いました。今の中国を見た思ひです。
- 丸山(征)君** 昨日、山菜採りに飯山さん、坂井さんと西山方面に行き、生まれて初めて狸をジックリ見ました。生まれて初めてウニを採りました。
- 木原君、佐藤(秀)君、田代君、田中(悌)君、野崎君、野水君、馬場(茂)君** BOXに協力致します。
- 馬場(一)君** 久しぶりのボックス担当です。ご協力有難うございました。

# 卓話

## 「メタボリックと簡単トレーニング」

新潟県自転車競技連盟

スポーツトレーナー 星野 真史 様



自転車競技連盟専属スポーツトレーナーの星野でございます。自転車競技新潟県国体強化チームトレーナー&コーチ、競輪選手育成、自転車競技国内と国際大会での審判員そして、「JOYFITスポーツクラブ」にてチーフインストラクターを行っています。

### 1. メタボリックシンドローム

○一般的には・・・

ウェスト周囲：男性 85 cm 以上、女性 90 cm 以上の方をメタボリックと言われています。

○正しくは上記に加えて、以下の3つのうち2つ以上

上があてはまった場合に、メタボリックシンドローム（メタボリック症候群）となります。

- ① 血中脂質： 中性脂肪（トリグリセリド）値 150mg / dL 以上と HDL コレステロール（善玉コレステロール）HDL コレステロール値 40mg / dL 未満のいずれか、または両方
- ② 血圧： 収縮期血圧（上）が 130mmHg 以上、拡張期血圧（下）が 85mmHg 以上
- ③ 空腹時血糖値： 110mg / dL 以上

### 2. 今すぐできる、メタボリック簡単確認

- 運動している時間は週に 60 分以下
- 最近、ズボンがきつくなった
- お腹の肉をつまめる
- 動物性タンパク質と言われる食べ物が大好き
- お酒を毎日飲む
- タバコを吸う

以上の内3つ以上該当のする方は生活改善をオススメします。

※正しいメタボリック検査は医師の元で受診を行い診断していただいで下さい。

### 3. 運動と摂取消費カロリー

①軽く汗がでるような運動から始めましょう。

- 話をしながらでもできるスピードでウォーキングまたはジョギング（30分以上）

↓  
ご自身の体調・体力に合わせスピードを変化させる

- 筋力トレーニング

↓  
大筋群をトレーニングしよう（モモ前・モモ裏・腹・胸・背中）

- モモ（前・裏）の筋力アップは欠かせません

↓  
ウエイトトレーニング＝筋力強化を目的とする  
モモ（足）は動かすことによって、血液の流れに勢いをつけてくれます。  
そして体を温めてくれるのです。どういう意味かわかりますか？  
脂肪を燃やしてくれるのです。

## 皆さん、1枚のサーロインステーキをイメージして下さい。

そのサーロインステーキを自分の脂肪に例えます。

では、火で熱しられる前のフライパンの上にサーロインステーキをのせます。

どうなりますか？ → 何もなりません

しかし、サーロインステーキをのせたフライパンは火で熱しられ、徐々に温まってきました。

ステーキについている油（脂肪）はどうなりますか？ → 溶けます。

人間の体も同じだと思って下さい。

筋肉が大きければ、運動をした時に脂肪は燃えやすくなります。

体重の多い人は、冬場体が温かい。

筋肉量が多くて、少し動くと血液の回りが良くなる。

お相撲さん：体脂肪率平均 24%弱（元横綱千代の富士関 体脂肪率約 10%）

### ②食事

腹囲 1 cm 減らすには体重約 1 kg 減を目安とします。

1 kg の体重を減らすには、**7000 kcal** 消費しなくてはなりません。食事療法（栄養士にご相談下さい）プラス運動（スポーツトレーナーにご相談下さい）が一番いいと思われます。

ちなみに 1 ヶ月で考えた場合は、1 日 **230 kcal**（白米山盛り 1 杯分）消費になります。

↓

計算を行ってみましょう

①腹囲（ウエスト）は何 cm ですか？ \_\_\_\_\_ cm

②目標とする腹囲のサイズは何 cm ですか？ \_\_\_\_\_ cm

③確実に減らすコース

↓

①-② = \_\_\_\_\_ ÷ 1 cm / 月 = ③ \_\_\_\_\_ カ月

とにかく痩せたいがんばるコース

↓

①-② = \_\_\_\_\_ ÷ 2 cm / 月 = ③ \_\_\_\_\_ カ月

④目標達成するまでに減らさなければならないエネルギー量は？

①-② × 7000 kcal = ④ \_\_\_\_\_ kcal

④ \_\_\_\_\_ kcal ÷ ③ \_\_\_\_\_ カ月 ÷ 30 日 = 1 日あたりに減らすエネルギー \_\_\_\_\_ kcal

### 4. バランストレーニング（スタビライゼーション）

スタビライゼーションというのは、主働筋・インターマッスルを同時にトレーニングできるものです。これから筋肉のバランスを整えていきます。

○2人1組になり、プレイヤーとナビゲーターに分かれます。

○プレイヤーは、片足で立ち（膝 90 度）両手を広げバランスをとります。

ナビは、立っているプレイヤーの前後左右を回り、片手もしくは両手で軽くポンとおして下さい。

○プレイヤーは筋肉に力をいれ 30 秒間我慢です。

### 5. 立ったままできるウエイトトレーニング

○スタンディングバックエクステンション

○スクワット

○スタンディングシットアップ

○スタンディングツイスト

○スタンディングバックエクステンション

最後に 1 つ皆さんへ

皆さんは貯金をされていると思いますが、今後はその貯金の金を筋肉の筋に変えて蓄えてみて下さい。将来寝たきりになる原因が一つ減ります。