

2015 - 16年度 RI テーマ



世界へのプレゼントになろう

Rotary International
国際ロータリー会長
K.R. ラビンドラン



四つのテスト

言行はこれに照らしてから

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか

ベテランと若手の団結で
品格あるロータリー活動を!

第2660地区
八尾東ロータリークラブ
YAO EAST ROTARY CLUB
●創 立：1973年2月23日
●会 長：上田 郁生
●幹 事：上山 惣太
●会報委員長：堀内 伸也

今週のプログラム

2015 年最終例会

第 2071 回例会

- ① 開会 点鐘
- ② ソング 「奉仕の理想」
- ③ ビジターの紹介
- ④ 会務報告
「会長の時間」「幹事報告」
- ⑤ 委員会報告
「出席報告」「各委員会」「ニコニコ報告」
- ⑥ 年次総会
- ⑦ 閉会 点鐘

★食事は年次総会終了後スタート

来週の予定

* 12/25 (金) 定款による休会

* 1/1 (金) 法定休日による休会

2016 年初例会 日にち変更

第 2072 回移動例会

1月7日(木) 12:30-13:30

- ☆新入会員入会式 うらもと しゅうぞう 浦本 修三新会員
- ☆卓話「新年を迎えて」上田 郁生会長
- ☆上半期HC皆出席祝 上田会員
- ☆1月誕生月祝
坂原会員、長尾会員、山田会員、上田夫人
- ☆1月結婚記念日祝 中澤会員、高岡会員

前週の例会記録

2015年12月11日(金)

出席報告

例会数	会員数	出席数	出席率	備考
第2070回	28名	18名	72.0%	出席義務免除 4名(出1)
第2068回	28名	24名	92.3%	補 填 10名

ニコニコ箱

- 高岡さん、卓話楽しみです。よろしく!!
上田 郁生会員
- 高岡君、今日の卓話を興味深く聞かせてもらいま
す。
池本 繁喜会員
- 高岡さん、卓話ご苦労様です。 奥田 長二会員
- 高岡さん、卓話楽しみにしています。
山田 哲男会員
- 高岡さん、卓話ががんばって下さい。
武田 大輔会員
- 高知中央 RC 30 周年記念事業 第 2 回龍馬杯に参
加してきました。おかげさまで優勝してきました。
高岡さん、卓話よろしく!! 長尾 穰治会員
- 野球同好会の皆様、ガバナー杯&第2回龍馬杯優
勝おめでとうございます。お肉ありがとうございました。
山本 尚美事務局員

●今回合計 4,000 円

●累計 279,110 円



12月誕生月祝
石川会員

★例会場：(株)西武百貨店八尾店8階バンケットルーム TEL:072(997)0111 内線5580 ★例会日時：毎週金曜日12時30分

★事務所：〒581-0803 大阪府八尾市光町2丁目60番 西武百貨店内 TEL:072(997)0626 Fax:072(997)2620

★http://www.yaohigashi.org/ E-mail:yaohigashi@japan.email.ne.jp

会長の時間

11月28日29日と高知中央ロータリークラブの創立30周年記念行事である野球大会に野球同好会として参加してまいりました。前日の11月27日には例会を兼ねた前夜祭が行われたのですが、ゲストに明德義塾高校の野球部出身で俳優の高知東生（たかちのぼる）さんが登場されるなど盛大に開催されました。心温まるおもてなしをうけ感動いたしました。

2年前に、当クラブの40周年記念行事でも野球大会を開催し、全国からクラブを招きましたが今回ほどのおもてなしができていたのかどうか、遅まきながら反省している次第です。今後そのような機会があれば、お越しいただけるクラブの事を第一に考えおもてなしをしなければと思います。

この度の野球大会は、多くのロータリークラブの方たちと交流が深められ有意義で価値のある行事でした。因みに野球大会の結果は全国の強豪チームが集まるなか、ひさびさの優勝を勝ち取る事ができました。クラブの皆様応援ありがとうございました。

幹事報告

①次週は年次総会がございますので、皆様ご出席をお願いします。食事は年次総会後からスタートしますので、終了時間が遅くなります。アルコールを御準備しますので、飲まれる方は車での来会をお控え下さい。

卓 言 語

『メンタル』について

高岡 正和会員



●メンタルの意味

精神面、また、心（の持ちよう）に関するこの意味。

メンタルはスポーツ・仕事の面でも非常に大事。前向きな気持ちの持ち方で行動が変わる。

●イップスについて

イップスは誰もがかかる可能性がある精神的な病

気です。

代表的なスポーツでいうと野球・ゴルフ・サッカー・テニス・アーチェリー・卓球など、スポーツ以外でも音楽指揮者、外科の医者にも症状が現れる。

普段今まで出来ていたことが外部からのプレッシャーや自分の心の中で生じるプレッシャーによって極度に緊張を生じ、無意識に筋肉が硬くなり今までの思い通りのプレーが急にできなくなってしまう。

イップスの重さによって症状が違います。

失敗の記憶、新しい環境、フォームの変更など選手によって原因は様々です。

野球はチームプレーであることから「失敗してはいけない」

「自分の責任で負けてしまった」など大きな責任やプレッシャーを感じているのが原因。

【体験談より】

私自身も投手出身でイップスになっていた時期があります。原因は肩痛からの投球フォームの崩れからです。

自分の狙っているところにコントロールできない。

腕に力が入らず振れない。指先に力が入らずボールが抜ける。

ボールが先行すると四球を出してしまうと思いボールを置きに行く。

周りからどう思われているのか気になる。

10mぐらいのトスバッティングさえコントロールよく投げられず、相手に迷惑をかけたことを覚えています。

周りからは、『打たしていけ』とか『ストライクを先行しろ』とか言われることがありますが、そんな事を言われなくても分かっているのですが、ストライクを狙いについても入らないのが現状です。肩痛の影響もあるのですが、私自身投手が出来ないのもこれが原因だと思います。

イップスは誰しもがかかる可能性がある病気ですが、特にかかりやすい人というのは、真面目で、責任感が強く、心の優しい選手に多いと言われて

います。

【イップスの克服方法】

克服方法としていくつか紹介します。

●まず、自分がイップスになった事を認めること。

そしてイップスになったことは、神様が与えてくれた試練だと割り切ること。

プロのアスリートでもイップスになるので、決して恥ずかしく思わないこと

●野球の場合は、全て相手がいる場合（相手にボールを投げる為）になる。相手に申し訳ない、チームに迷惑がかかるという心理的なプレッシャーから引き起こされる。

弱い気持ちが原因なので、逆に相手に悪いと思わない、チームに迷惑を掛けても死ぬわけじゃないと自分の中で割り切ることでリラックスできるようになる。

●技術的な部分ですが、イップスになる原因は、プレッシャーにより無意識に手首が硬直して全くスナップスローができていない事です。

有効な練習方法は、寝転がって回転を意識して天井目がけてスナップスローで投げる練習を繰り返すことで感覚を養う。

●条件付きノック。守備につかせ、意識して大暴投を連発して投げさせる。

ある程度暴投させたら『自分の好きな時にまともな送球するよう指示』あくまで自分のペースでやらせる。その後は大抵まともな送球がいきます。

●守備位置をコンバートするののひとつ。

内野手の場合は、外野へコンバートする。スローイングに対する気持ちが内野に比べ楽になる為。

●投球フォームの改善

イップスの選手の殆どは、投げ急ぐため、体重が軸足に乗らず、タイミングが早く投球方向に体重が移動し、小手先だけの投げ方になっている。

正しい投球動作に対しての説明と投球練習を繰り返す、いい感触でリリースした時のイメージを覚えさせる。

このようにイップスは、メンタルの病気なので、自分自身全て前向きに物事を考え、割り切ることが克服の第一歩だと思われる。

12 月度定例理事会報告

幹事：上山 惣太

●日時：2015年12月11日(金)

例会前 11:03~12:20

●場所：例会場

●出席者：理事役員8名

1. 会計報告 11 月分⇒承認。
2. 下半期会費請求書の件⇒計画書通りで承認
3. 人事案件について
⇒垂井会員の退会を 12/31 付けで承認
4. 新入会員の所属委員会の件
⇒安田会員、浦本会員共に例会運営委員会に所属とする。安田会員は、武田会員・長尾会員のグループに、浦本会員は坂原会員・堀内会員のグループに追加する。(承認)
5. フィリピン訪問の件及びお土産の件
⇒フィリピンに行くメンバーについては来週中に確定する。今回は上限 15 万円として奉仕予備費より補助金を支出する。
クラブからクラブへのお土産代 3 万円×2 は親睦 交際費から支出する。(承認)
6. IM 及び 45 周年記念準備委員会発足の件
⇒アンケートを作成し、会員に意見を募る。
(継続)
7. ガバナー補佐候補者選出の件
⇒ガバナー事務所に詳細を確認する。(継続)
8. 高知中央 RC 30 周年記念式典の件
⇒参加希望者を募る。当クラブ 40 周年記念式典の際に頂いた同額 (2 万円) を親睦 交際費より支出する。(承認)
9. クラブジャンパー作成の件
⇒作成する方向で、値段等を調べる。(継続)
10. 新入会員歓迎会の件
⇒浦本さんが入会后、1 月末頃を予定。(継続)
11. 事務局休暇の件
⇒12/17 (木) & 12/25 (金) の休暇を承認

以上



第2660地区
八尾東ロータリークラブ
YAO EAST ROTARY