



桐生ロータリークラブ週報

国際ロータリー第2840地区 2014-2015年度 国際ロータリーのテーマ

2015年



クラブ会報・情報委員会

LIGHT UP ROTARY

R.I 会長 ゲイリー C . K . ホアン

善意というものがないなら
ロータリークラブは唯の社交クラブだ。
職業は金儲けのためでしかなく、
社会奉仕というも施しにすぎず、
国際奉仕は外交以外の何ものでもない。
パストガバナー 前原 勝 樹

会長 坪井 良廣 幹事 須永 博之

後藤圭一・桑原志郎・塚越平人・吉野雅比古・立澤俊明

2月16日号

第2931回例会

(2月9日(月)第2例会)

- | | |
|---------------|----------------------|
| 1. 点 鐘 | 7. 委員会報告 |
| 2. ロータリーソング斉唱 | 8. IM開催について |
| 3. 来訪者紹介 | 9. 卓 話 |
| 4. 出席100%表彰 | 「2014 ホノルルマラソンに参加して」 |
| 5. 会長の時間 | 高橋 弘史 君 |
| 6. 幹事報告 | 10. 点 鐘 |

出席100%表彰

牛腸 章君 28回



会長の時間

本日は幹事の須永君がお休みで、副幹事の桑原君が本日の例会進行役で御座います。副幹事の桑原君は、去年の幹事ノミニー時代でちょうど今の時期に予行練習をしましたので、今回2回目です。

桐生市の一大イベントであります堀マラソンが昨日開催されました。桐生ロータリークラブメンバーも多数参加されたようです。今日は、ホノルルマラソンの卓話ですのまさにタイムリーであります期待いたしましょう。

本日例会終了後に第1回目の次年度理事役員予定者会議が開催予定で御座います、いよいよ次年度が始動してまいりました。残りの事業を気を抜く事無く走りぬけ次年度にバトンを渡したいと思っておりますので宜しくお願いいたします。

(報 告)

- ・2/2 定例理事会
- ・2/5 親睦活動委員会 家庭集会

(予 定)

- ・例会終了後、次年度理事予定者会議
- ・2/12 IM懇親部会
- ・2/16 例会終了後、クラブ協議会

幹事報告

- ・RID2840 ローターアクトより4月26日(日)高崎ビューホテルにて開催されます第15回地区年次大会のご案内が届いております。
- ・桐生青年会議所より新年互礼会に際するお礼状が届いております。
- ・桐生西、桐生中央、桐生赤城の各RCより週報到着。
- ・例会終了後、次年度理事予定者会議を開催致しますので、よろしくお願い致します。

委員会報告

出席委員会

本日の出席(平成27年2月9日)
総員66名:出席42名
平成27年1月26日例会修正出席率:83.33%

☺ ニコニコボックス

須永博之君...完全出席を目指していましたが残念ながら例会欠席となりました。桑原副幹事司会進行お願い致します / 北川洋君...おかげさまで無事堀マラソンが終了しました / 高橋弘史君...卓話をさせていただきます / 水越稔幸君...高橋会員マラソンの卓話楽しみで～す!! / 飯塚荘一君...高橋弘史君の卓話ありがとう / 後藤圭一君...高橋弘史君の卓話楽しみです。期待しています / 後藤圭一君...誕生祝 / 牛腸章君...出席100%表彰 / 荒木千恵子さん、田中一枝さん...塚越平人会員に写真を戴きました。ありがとうございます。

IM・ガバナー歓迎会開催について

2月21日(月)桐生市市民文化会館にて、当クラブがホストクラブとなり開催致します。当日参加される方は、ご協力よろしくお願い致します。

- 14:00 桐生市市民文化会館 集合
最新青色ジャンパー着用
- 15:30 点 鐘
- 16:00 分科会
第1分科会
『経験を力に、次代へ
～シニアメンバーからの提言～』
- 第2分科会
『奉仕活動の今後
“5RC合同事業の可能性を探る”』
- 18:00 竹内ガバナー歓迎会

卓 話



「2014 ホノルルマラソンに
参加して」

高橋 弘史 君

走り始めたきっかけは、「健康管理」と「周りの環境」でした。兄が NIKE のランニングウェア (GYAKUSOU) のデザインを手掛けおり、そういった環境が周りにあったことが大きいと思います。昨年春から始めたマラソンも様々なトレーニングを組み合わせることで次第に成長し、初フルマラソンとして臨んだ本大会は、目標タイム 4 時間 (キロ 5 分 40 秒) を上回る 3 時間 32 分 (キロ 5 分) で走り切ることができました。レース当日は強い雨と風に見舞われましたが、自分にとってはそれが幸いしたのかも知れません。気温の高いカンカン照りより走り易かったように思います。当日までのトレーニングも順調で、コンディションも最高でした。どんなに走り込んでも疲労が溜まっていたり、故障していたりでは良いパフォーマンスはできません。本番に標準を合わせ、いかにベストコンディションを作り出すかが肝なのです。レース中のタイム計画やエネルギー補給も大事です。今回 30 キロまではオープンペース、そこから上げていくペース配分や 5 キロ毎にエネルギー補給する計画を立てました。(フルマラソンは約 3000 キロカロリー消費する)もちろん給水は必須です。結果、今の自分にできる最高のパフォーマンスができたと思います。そして、当日までのトレーニングにより(週 5 日の走り込みなど)次第に体重や体脂肪率にも変化が現れ、悩んでいた肩こりや腰痛も改善され始めました。走り終えた後の爽快感も格別で何とも不思議なスポーツで、心身のリフレッシュ効果抜群です。また、走ることから学んだことがあります。マラソンはまぐれのないスポーツだと思います。が故に、日々の積み重ね、それに必要なのは忍耐力とモチベーション、己との闘いです。しかし双方ただただ苦しいだけではやってられません。地道な積み重ねに、ほんの小さな喜び、やりがいい、達成

感を見出しながら奮闘して行きます。もちろん仲間との情報交換で切磋琢磨することもありながら。「人生、山あり谷あり給水所あり」水分補給のタイミングは計画的にしなければ走り続けられないわけです。まだ初めて 1 年足らず、人生観で例えたら少々大袈裟かもしれませんが、もしかしたらそんなところかもしれません。たった数キロで息切れしていた自分がフルマラソン完走、今年は 4 月にはかすみがうらフルマラソン、間にいくつかハーフマラソンに出場し、ホノルルにも参加予定です。これから先、タイムにこだわるのか、距離にこだわるのかはわかりませんが、(トレイルマラソンや 100 キロマラソン)いずれせよ「継続は力なり」。これからも走り続けたいと思います。



【例会予告】

2月21日(土) 第2分区A IM
桐生市市民文化会館
14:00 集合
15:30 点 鐘
16:00 分科会
18:00 ガバナー歓迎会

23日(月) 21日(土) IMに振替の為、休会

3月 2日(月) 夜間例会
「赤城山利き酒会」
18:00 点 鐘 近藤酒造
19:00 豊田館
20:30 点 鐘