



2011～2012 年度  
国際ロータリー会長

カルヤン・パネルジー

# Weekly Report Niigata



心の中をみつめよう  
博愛を広げるために

2011～12 年度 国際ロータリーのテーマ



2011～2012 年度  
新潟ロータリー会長

佐藤 紳一

新潟 RC 4 月第3例会 (2012.4.17) No.2940

(1) ロータリーソング「我等の生業」斉唱

(2) 佐藤 紳一会長挨拶

4 月 1 5 日に 2 0 1 2 年新潟ロードレース大会がやすらぎ堤・信濃川を桜満開とはいきませんでした。つぼみが膨らむ中 1 0 時にスタートしました。約 2 6 0 0 人の参加者、私は 5 キロに出場し 3 1 分。春先としてはまあまああ成績でした。

高橋尚子さんのことばを少し紹介します。

今はハードルがなくなり、きつくなったらやめる。時間がないからやめる。とかもありです。走るというと苦しい持久走を思い出す人がいますが、「頑張らなきゃ」とか「止まったらだめだ」ではなく、ハードルを低くすればいいのです。外に出て歩くだけでもいいですし、花を見て立ち止まってもいい。「〇〇しなければ」というのではなく「〇〇してもいいよ」と思ってもらいたい。週 1 回でもいいです。それを「週 1 回しか」と責めるのではなく「週 1 回も」とほめてください。場所はアスファルトではなく芝生や不整地を走るのがいいです。少し地面がガタガタしたところを走る方が身体のバランスをとるために小さな筋肉を鍛えることができるからです。またアスファルトに比べ、土は地面からの跳ね返りの力が小さいから筋肉をより使います。同じ距離を走っても 2 倍の効果があります。あと走る前後 1 0 分はしっかりストレッチをすると疲労度が全然違います。呼吸法は特別なことはありません。好きなようにすればいいと思います。佐倉アスリートクラブ小出義雄代表は「動物は好きなように吸っているだろう。それでいいのだ。」とおっしゃり、また市民ランナーのみなさんもいろんな楽しみ方をしながら走っています。楽しみに王道なしです。

私も自分目線で走りストレス解消しています。町を見て、人々を見て、自分と向き合い、気分もすっきりとし、悩みも小さくなるように思い、一番最後にロータリーのこと少し考えます。

(3) 委員会報告

金親 顯男地区大会親睦ゴルフ大会幹事報告

4 月 1 3 日開催 於 紫雲 GC

団体優勝 長岡西 RC 準優勝 長岡東 RC

3 位 中条 RC 新潟 RC 1 1 位

当 RC 1 0 以内入賞者 6 位 笠井明君

4 月 2 1 日～2 2 日 地区大会記念写真



第2560地区2011～2012年度 地区大会を繰の下で支えた人達



#### **(4) 幹事報告(高橋 秀松幹事)**

4月17日(火):午後2時~4時 ANAクラウンプラザホテル新潟にて 4月22日(日)本大会のスケジュールに沿ったリハーサルを行います。

4月19日(木):オークラホテル新潟 午後1時~2時  
4月21日(土)研修会のスケジュールに沿ったリハーサルを行います。

地区大会集合時間の確認

4月21日(土)午前11時15分オークラホテル新潟

4月22日(日)午前7時15分ANAクラウンプラザホテル新潟

#### **(5) 会員スピーチ『平成24年度税制改正について』**

**SMBC日興証券(株)新潟支店長 井上 裕詞君**