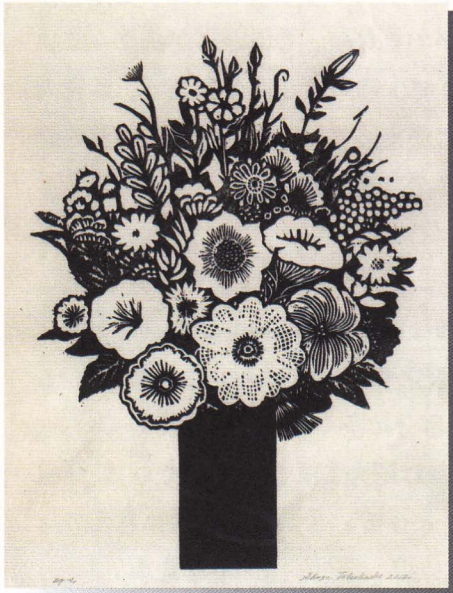




2012~2013

KAWANOE WEEKLY

H. 24. 8. 28
No. 8



高橋省三氏繪



奉仕を通じて平和を

2012-2013年度国際ロータリー会長

田中作次

- 会 長 鈴 木 昇
- 幹 事 大 西 聖 和
- 会報委員長 高 原 達 也
- 例 会 日 毎週火曜日
12:10~13:10
- 例 会 場 四国中央商工会議所
電 話 58-3530
F A X 58-6294
- 事 務 局 四国中央商工会議所
電 話 58-3530

若い柔道家達へ

大 平 学

今回は「若い柔道家達へ」という内容で書かせて頂きます。

天理柔道出身の篠原選手・野村選手・穴井選手、すごいですよね。今回のオリンピックで穴井選手は惨敗しましたけれど、どうすれば彼らのようになれると思いますか。皆さんと何が違うのでしょうか。素質でしょうか、努力でしょうか、他の何かが関係しているのでしょうか。

さて、最近のスポーツ界の取り組みですが、アスリートの遺伝子を検査して、パフォーマンスを向上させ、選手にあった競技や種目、あるいはトレーニング方法を解明しようとしています。実は、全日本の柔道でもこの検査を実施しました。現役選手には、まだ不安材料もあるため、過去のオリンピック・世界選手権大会のメダリスト男女19名の遺伝子を検査いたしました。結果、どうだったと思いますか。予想では、他の競技同様、瞬発力が持久力がずば抜けて優れていると思われました。ところが、そうではなかった。19名

みどりと自然を大切に

のメダリストは、瞬発型6名・中間型7名・持久型6名と、バラバラだったのです。これはいったいどういうことなのでしょう。

天理出身の遺伝子の研究者、村上和雄先生が「生命の暗号」という本の中で、次のように述べられています。「カエルの子はカエル、遺伝子に書かれていること以外はできない。」ショックでしたね。私の設計図に書かれていることしかできない。もう全てが決まっている。160 cm足らずで、手足の長さはこのくらい、小太りで、筋肉はこんなもので、瞬発力はこれくらい、云々。つまり、勉強でも柔道でもすでに決まっている。皆さんはこれを聞いてどう思いますか。努力しても、しなくてもそれらは全て設計図に書かれていて、すでに決まっている……。

動揺したままでしたが「生命の記号」を続けて読みました。その時です。村上先生曰く、「しかし、遺伝子の80%～90%は眠っている。使われないままになっている。もしも、あなたが眠っている遺伝子を目覚めさせば、あなたは天才やチャンピオンになれる。」このページを読んだとき、鳥肌が立ちました。「まだまだ自分は多くの可能性を秘めている」「眠っている遺伝子を目覚めさせる」、その方法を少しだけ紹介しましょう。それは、「自ら考え」「自ら選び」「自ら学ぶ」そして「その意欲」。どうぞ、今から自発的に考えて行動してください。きっと何かが変わるでしょう。

天理教の教えで親神様からお借りしている体をどう使うかは私たちの心次第です。心一つで眠っている遺伝子、すなわち才能や能力が開花するのではないのでしょうか。

さて、篠原選手・野村選手・穴井選手になるための二つ目のポイントを紹介しましょう。どのくらい技を掛けたら一流になれるか、ということです。アメリカのスポーツ科学専門の教授による研究です。これはアメリカの一流選手を追跡調査した結果です。一流選手全てに共通していえることは、一つの技術を身につけるために大体百万回の反復練習をしているということです。ここから計算すると、例えば、柔道で背負投の第一人者になるためには、毎日300本（打込・投込・乱取）×年350日×10年くらいが必要ということです。そうすれば野村選手みたいな背負投が掛けられる。気が遠くなりそうな話ですが、しかし、誰にでもチャンスがあります。どうぞ100万回の反復を目指してください。

話は変わりますが、私は天理高校で柔道をやってきました。しかし、高校時代はほんとうに辛かったですね。いつも辞めたい、辞めたいと思っていました。なぜ逃げ出さずに続けることができたのか。それは当時監督をされていた加藤先生の「今日だけ頑張りなさい」「あと一回だけ稽古しなさい」とおっしゃった言葉があったからです。この言葉だけで3年間を乗り切ることができました。今も「今日だけ全力で頑張ろう」と自分に言い聞かせてやっています。己に勝つとは正しくはこういうことなのではないのでしょうか。自分自身が自分自身に語りかけて、自分をいい方向に導く。自分が自分の先生になって、自分をリードしていく。これが重要だと思います。どうぞ、自分自身のリーダーになってください。

第2475回 例会記録 H. 24. 8. 21

出席報告

1. 出席会員 (61名中) 45名
2. 出席免除 2名
3. 来訪ロータリアン
(伊予三島RC)
曾我会計事務所 所長 曾我孝志様
(株)コスモパル 社長 横内幸廣様
(株)伊予銀行三島支店
支店長 土居慎一様様
4. 当日出席率 76. 27%
5. 補足修正率 (7月31日分) 100%
(メイクアップ会員)
山 川会員
(7/27 伊予三島RC)
・補足修正率 (8月7日分) 100%
(メイクアップ会員)
宇 田会員
(8/7 大阪東南RC)
井 川会員
(8/9 東大阪東RC)
山 川会員
(8/10 伊予三島RC)

会長の時間

- ・家庭集会報告 A班 高原達也会員

会務報告

1. 公益財団法人ロータリー米山記念奨学会
ハイライトよねやま 149
2. 2011-2012年度国際ロータリー第2670
地区インターアクトクラブ年次大会実
行委員会
インターアクトクラブ年次大会報告書
について
3. 公益財団法人 米山梅吉記念館
米山梅吉記念館
館報2012年 秋号 (V01. 20)
4. 四国中央ふれあい大学
・「ふれあい大学通信」8月号
・第87回ふれあい大学講座「金子み
すずの世界 -20弾」の開催につ
いて (ご案内)
* 第87回講座の招待チケットを2枚いた
だいておりますので、ご希望の方は事務局
までご連絡下さい。先着順とさせていただきます
のでご了承下さい。

5. 2012年8・9月

近隣クラブ例会のお知らせ (出席委員会)

委員長の時間

- ・50周年記念誌に掲載する写真について
50周年記録委員長 星川和紀会員
- ・出席報告 出席委員長 石川豊和会員

ニコニコニュース

鈴木昇…篠原実行委員長、石原復興支援委
員長、宇高復興支援副委員長、大
西幹事、陸前高田訪問誠に疲れ
様でした。

大西聖…篠原50周年実行委員長、石原復
興支援委員長、宇高副委員長と私
4名で、8月7日、陸前高田市を
訪問いたしました。

石川豊…今年度最初の月であります7月に、
2回目の例会100%が達成されま
した。1ヶ月に2回はすばらしい
と思います。これからもよろしく
お願いします。

石 原…8月7日陸前高田へ行ってきまし
た。

井上由…久しぶりのSAAに喜んでおりま
す。先の土曜日、夕方、又鳥近辺
へ釣りに行ってきました。釣果は
3人で40cmのサバ10本、30cm
のアジ25匹、20cmのキス30匹
と久しぶりに浩然の気を養いまし
た。

篠原正…8月7日、陸前高田ロータリーク
ラブを、50周年実行委員会復興
支援石原紘一委員長、宇高光重副
委員長、大西聖和幹事と共に訪問
し、陸前高田市の復興の現状や七
夕まつりを見学、感慨深いものが
ありました。

高 島…鈴木会長より、指揮棒をご寄贈い
ただきました。皆さん、宜しくご
協力を!

高 原…8月5日、東京 帝国劇場にて松
本幸四郎主演のミュージカル「ラ・
マンチャの男」を見てきました。
2週間後の19日の公演が、幸四
郎70歳の誕生日で、記念すべき

1, 200回を迎えたそうです。すばらしい、しかし、あっという間の2時間15分でした。久しぶりに感動を覚えました。

宮内哲…紙まつりのかみえもんBOXの販売協力をお願いしていましたが、先週完売できました。ご協力ありがとうございました。

Fテーブル…今年度初の全員出席です。

卓 話 (社会奉仕委員会担当)

『陸前高田市を訪問して』

	宇高光重会員
50周年実行委員長	篠原正能会員
復興支援委員長	石原紘一会員
幹 事	大西聖和会員

近隣RCの例会日

8月30日(木) 観音寺商工会議所
8月31日(金) 伊予三島商工会館4F
9月4日(火) 観音寺グランドホテル

次週プログラム

9月4日(火)
(親睦活動委員会担当)
出席表彰・誕生祝