



2013~2014

# KAWANOE WEEKLY

H. 25. 8. 20  
No. 8



高橋省三氏繪



ロータリーを實踐し みんなに豊かな人生を

2013-2014年度国際ロータリー会長  
□ D. バートン

- 会 長 星 川 和 紀
- 幹 事 毛 利 泰 治 郎
- 会報委員長 土 肥 義 紹
- 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

## あなたも 20km/h 速い球を、ケガなく投げられる！

野球場の寸法を知ってないよね？

本塁から一塁まで、一塁から二塁、正方形です。27m42cm。投手板から本塁まで約 18.44m、投手板の巾約 61cm、インフィールドライン投手板中心より半径 95 フィート約 28m 寸法が良く解りませんか？ 1 フィート 0.304794 メートル。塁間はちょうど 90 フィートです。本題は、速い球を投げるには。良い本を見つけました。球速を上げたい。あるいは制球力を上げたい。これらは少年野球からプロ野球まで、あらゆるレベルの投手にとって永遠のテーマです。特にスピードボールへの渴望は、世代を越え、国境を越え？時代を越えて受け継がれてきました。それだけに速球に魅力があります。でも速球だけがピッチングのすべてではありません。あくまでもバッターを打ち取る為のツールに過ぎません。他に、変化球、コース、タイミング、これらを含めたバッターとの駆け引きなど、覚えるべきことは山程あります。でも我々には時間と体力が残り少ないのです！我々は第一にすべきは、

みどりと自然を大切に

故障しにくい投球フォームから入る事です。ロータリー野球は？ケガをしないことです。そこでそれにふさわしい本を見つけました。「捻転<sup>ねんてん</sup>投法」です。下半身主導による鋭い捻<sup>ねじ</sup>りを利用して投げる為、上半身だけに頼る投げ方よりもはるかに故障しにくいフォームであることは確認されています。プロ野球の選手達が行う筋肉トレーニングの一部のメニューも紹介した写真も、方法も、本を読めばわかります？

いずれも一般の人が日々の練習の中に取り入れ、「強くて、速い捻り」を生みだせるだけの強い筋肉を身につけましょう。野球場の活躍は、できるかどうかはわかりませんが、なによりケガと無縁のロータリー野球を楽しくする為の一助となる本であります。向上心のある方と、ケガをしたくない方と、あと 20km/h 速い球を投げたい方は、この本を図書館で借りてでも読んでいただきたく紹介いたします。中村好志（スポーツトレーナー）＋水野雄仁（旧池高）「ピッチング革命」永岡書店 1, 200 円。

「捻転投法」で球速は確実に 20 km/h アップする。捻転投法は、ゴルフスイングにも取り入れることができるのでは……！と思う、今日この頃です。

追伸 バッティングセンターの球が新しくなり、白いので打ちやすくなりました。（H25年7月18日現在）川之江ロータリー野球同好会の未来を明るくする為の一步の為、一人一人メンバーが各人で出来ることを自宅や、会社に帰って行って欲しくて一筆啓上つかまつり候。

三谷 進一（川之江ロータリー野球同好会スコアー係？）

<sup>ちょうようきん</sup>「腸腰筋」を鍛えると速くて強い「捻り」が生まれる。腸腰筋を鍛えるトレーニングメニュー。足を引き上げる動作によって鍛えられる。

# 第2525回 例会記録 H. 25. 8. 13

## 出席報告

1. 出席会員 (61名中) 41名
  2. 出席免除 3名
  3. 当日出席率 70. 69%
  4. 前々回補足修正率 94. 92%
- 井川会員  
(7/30 東京新橋RC)  
大西豊会員  
(7/30 観音寺東RC)  
鈴木謙会員  
(8/9 伊予三島RC)

## 会長の時間

- ・「職業奉仕 四つの反省」紹介

## 委員長の時間

- ・出席報告 出席委員長 宮内浩二会員

## 会務報告

1. ザ・ロータリアン8月号
2. 第2670地区 国際短期交換プログラム委員会  
地区短期交換プログラム (2013-2014)  
受入れホストクラブへ御礼
3. 第2670地区ガバナー事務所
  - ・2013年規程審議会 決定事項のお知らせ
  - ・第12回ロータリー日韓親善会議のご案内
4. 第2670地区ガバナーエレクト事務所  
2014-2015年度(次年度)ガバナー事務所開設のお知らせ
5. 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161
6. 2013年8・9月 近隣クラブ例会のお知らせ (出席委員会)

## ニコニコニュース

三谷…昨日、長女が5歳の太郎と2歳のナギ子連れてドイツから帰省しました。古い家の掃除が大変だったと妻が言っておりました。女の子の孫は1名なのでとてもかわいいですよ。

鈴木昇…お盆で休会だとばかり思い込んでおりました。法事にて欠席いたします。

## 卓話 (親睦活動委員会担当)

「親睦活動について」

大西聖和会員

## 近隣RCの例会日

8月22日(木) 観音寺RC

(観音寺商工会議所)

8月23日(金) 伊予三島RC

(三島商工会館4F)

8月27日(火) 観音寺東RC

(夜間例会)

観音寺グランドホテルにて、メーカーアップ受付しております。

(10:00 ~ 14:00頃)

## 次週プログラム

8月27日(火)

(国際奉仕委員会担当)

定例理事会