



『ロータリーは世界をつなぐ』 Rotary Connects the World

RI会長 マーク・ダニエル・マローニー 第2590地区ガバナー 轟 淳次

川崎中原ロータリークラブ会報

KAWASAKI NAKAHARA R.C. WEEKLY/2019~2020

会長・徳安 久是 幹事・宮崎 玲児 会場監督・小林 正樹 会報委員長・市川 功一

事務所・〒211-0063 川崎市中原区小杉町 3-70-4 ホーユウパレス武蔵小杉 104

TEL.044-722-7282 FAX.044-722-0066 E-mail:info@nakahara-rc.com

◆例会場 ホテル精養軒 第1木曜日 PM12:30~ 第3木曜日 AM7:15~ TEL:044-711-8855

第 1464 回 (本年度 第 10 回)

令和 1 年 11 月 21 日 (木)

点 鐘 徳安 久是 会 長

司 会 小林 正樹 会場監督

唱 和 「四つのテスト」

会員出席報告

本日	会員数	出席	欠席	出席率
	26名	17名	9名	77.27%
前々回(10月17日)	欠席11名	Make up 3名		81.82%

欠席者：小泉会員、坂口会員、高木会員、都倉会員、渡久地会員

お客様紹介 徳安 久是 会長

- ◆ゲスト・スピーカー 藤森 由香様
- ◆下條恵理子様 (井元会員ゲスト)
- ◆土肥 菜波様 (坂本会員ゲスト)
- ◆細山 勝紀様 (川崎中原 RC 友の会会員)

入会式

ご入会おめでとうございます!

神林 久雄 会員 (川崎信用金庫
武蔵小杉支店支店長)



卓 話

冬季オリンピック 4 回出場
スノーボードクロス元日本代表 藤森 由香 様

私は長野県の人口 6,000 人の小さな町で生まれ育ちました。エコバレーというスキー場で 3 歳でスキー、7 歳でスノーボードを始めました。私は 4 度オリンピックに出場したのですが、まず 2006 年トリノ五輪で 4~6 人でレースをする競技を始めました。2010 年もう一度五輪に出場が決定したのですが公開練習中頭を打って出場断念。2014 年ソチ五輪の後、

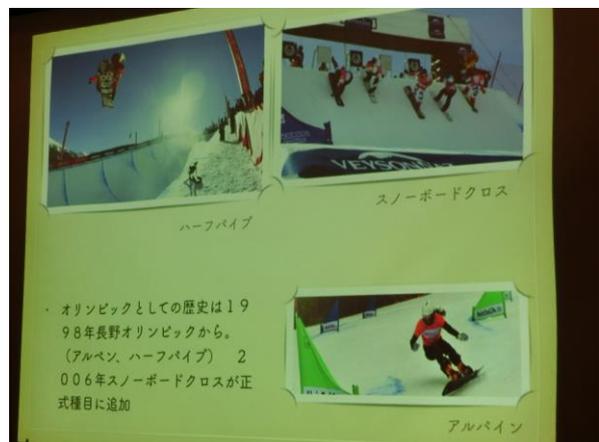


別の競技に転向してまた五輪に出場しました。今日はトレーニング上大切にしていたことをお話します。

2014 年に別の競技に転向した後 3 年間でナショナルチームに入って出場するのですが、競技者にとって 3 年間と言うのは短い期間。最近スノーボードのイメージは、チャラチャラして変な格好をしていると感じる人も多いと思うのですが、一つのスポーツを通して仲間と出会うことが出来ました。この夏、堀江貴文さんなどから誘われてニュージーランドに行ってきました。その仲間には有名歌手等もいて横のつながりが出来ました。その出会いの中に今回誘っていただいた坂本先生がいて、2011 年にガールズスノーボードのチームで DVD を作ったとき被写体になっていただいたので

す。スノーボードはオリンピック以外ではあまり話題に上がらないスポーツです。1965 年にできたスポーツで、サーフィンの板を切って紐をつなげただけのシンプルなものから始まり、1998 年からオリンピック種目になり、ハーフパイプと言う競技が始まり、2 人で走るアルパインの 2 種目が追加されました。

スノーボードはオリンピック以外ではあまり話題に上がらないスポーツです。1965 年にできたスポーツで、サーフィンの板を切って紐をつなげただけのシンプルなものから始まり、1998 年からオリンピック種目になり、ハーフパイプと言う競技が始まり、2 人で走るアルパインの 2 種目が追加されました。



2006 年にスノーボードクロスが始まり、私はその競技でオリンピックに出場しました。2014 年から正式種目に追加されたスロープスタイルと 2018 年からビッグエアーと全部で 5 つの種目があります。私はオーストラリアのある選手に感銘を受けるのです。



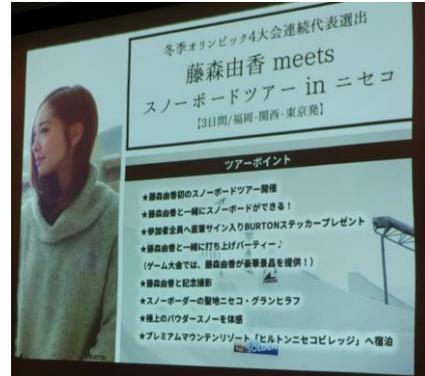
ハーフパイプで金メダルを取った後スノーボードクロス、スロープスタイルに転向しソチ五輪に出場。この人が私のターニングポイントになりました。趣味程度にやっていたのが自分もスノーボードクロスとスロープスタイルの両方で五輪に出られないかなと思いました。

2014年ソチ五輪が終わった後スロープスタイルの全日本に出場します。2位に入りナショナルチームに入れるチャンスが出来たのですが、コーチにクロスかスタイルかどちらか選りなさいと言われて権利を1年間放棄しました。そしてスノーボードをやりながら世界を廻って練習の環境も移して、次の年にチーム入りを目指してベーシックなものを上げて行きました。その中で2015年に覚悟を決めて、競技をスロープスタイルに移しました。

そして3年間でオリンピック出場を目指すのですが滑っていない時間をどれだけ有効に使うか。常にメンタルトレーニングを行い、プラスの言葉のみ使う。28歳は遅いかも知れない、ではなく色々経験して若い子にはないものがあると、自分を肯定し高められる言葉を使いました。寝る前に大きな大会のユーチューブを見てわくわくしながらイメージトレーニングをしていました。それと早い段階で年間の計画をつくり、月の計画、毎日の計画をつくる。次の日の目標を前の晩に作ることで当日朝からしっかり動くことができるし、だらけない。これを毎日繰り返すことにより時間の使い方がうまくなった。またケガと隣り合わせで3年間では両手を骨折したこともありました。これはベーシックなことをやらなかったから起こったと思います。疲れもケガにつながり、若いころは寝れば疲れは飛んでしまったのが歳と共に休憩の仕方や練習の内容も自分の体と会話をしながら変わっていききました。質のよい練習をするため時間を有効に使いました。トレーニングの質で重点を置いたのは、成功したとか失敗したとかで気持ちがどんどん左右される。失敗が何度も続くと気持ちがめげてしまう、そうするとモチベーションがどんどん下がってくる、集中できなくなる。トレーニングが続けられなくなることが日々ありましたが、そういう気持ちに左右されずに何でうまくいったか、何でうまくいかなかったのか分析だけします。そうすることによって毎日の練習が楽しくなって練習量に変化がもたらされ、コーチがいなくても自分の中でうまく改善できるようになりました。日々のトレ

ーニングをどれだけ良くするか、自分自身を分析してよく知ることだと思いました。

こうして短い3年間、コーチがいない中イメージトレーニング、日々のメンタルトレーニングを続け、オリンピック出場が出来たのです。また競技を転向したときスポンサーが付かず、本気でやるのなら自分のお金でやろう、と海外遠征も自費で行ったところ、その覚悟を見て？一社がなってくれたのです。



3年間ケガもたくさんしましたが自分と向き合える時間でした。この頑張りを子供たちや色々な人に伝えていきたいです。今度北海道、ニセコでスノーボードツアーを行います。

皆さまぜひご参加ください！

ニコニコ報告 井元 雄一 親睦委員

◆徳安久是会長・宮崎玲児幹事

日に日に寒くなってまいりました。藤森様、本日は宜しくお願い致します。神林久雄さん、入会おめでとうございます。ようこそ川崎中原RCへ。これから宜しくお願い致します。ピアニストの下条恵理子様、ようこそおいで下さいました。ありがとうございます。

◆井元 雄一 会員

本日はピアニストの下条恵理子さんをお連れしました。下条さん、RCの例会楽しんで下さい。私が幹事を務める団体の機関紙コスモス通信が発行されました。中面右下の写真に私が少し写っています。業界設備と法律づくりにもがんばっていますので、応援お願い致します。

◆小林 正樹 会員

神林様ご入会おめでとうございます。お待ちしております。

◆親睦委員会一同

スノーボーダーの藤森由香さん、本日の卓話楽しみにしていました。年末家族会楽しみにしててください。

◆SAA一同

天気予報では今朝は、関東でも今季一番の寒さになったそうですネ。藤森様今日は朝早くからお越し頂き有難うございます。楽しみにしておりました。

◆「みんなニコニコ」

江口 進会員・高瀬 建夫会員・内藤 松雄会員
藤村 伸一会員・島田 叔昌会員・市川 功一会員
山本 剛会員・神谷 直会員

ニコニコボックス	本日	14,000 円	累計	214,500 円
記念日ニコニコ	本日	0 円	累計	40,000 円