

「時を育てるロータリー」

会長 宮崎 英彰



世界へのプレゼントになろう

TAKIKAWA ROTARY CLUB

本日は 第2946回 例会
プログラム

学校が取り組む「まちづくり」の現状
No.2768 10月1日(木)

次週以降の予定

10月8日(木) 糖尿病をめぐる最近の話題

10月15日(木) 米山記念奨学会の現状と今後の活動

10月22日(木) 地区国際奉仕委員会の活動

第2945回 例会報告

2015年 9月24日(木)

会長挨拶



9月は移動例会やイベントが多く出席報告やニコニコ発表が後回しになっています。今日配布された会報を見て頂ければ分かりませんが、ここでまとめたいと思います。

9月3日は、定時総会で会長ノミネーが決まりました。

9月4・5日は第2510地区親睦野球大会で結果はご存じのとおりでした。

9月10日は移動例会で、職業奉仕委員会担当の精進料理を食べると題して興禅寺をお借りしての例会でした。その例会終了後、滝川市体育協会応接室に於いて9月13日に開催されるたきかわコスモスマラソンに使用されるスタートゲートの目録贈呈式に幹事と池田社会奉仕委員長と臨席いたしました。このスタートゲートは、北門信用金庫と滝川ロータリークラブとの共同寄贈でした。9月13日の当日には来賓として迎えられ各キロ別スタートを見送り、表彰式にはプレゼンターとして3回壇上に上がり入賞選手にその栄誉を讃えました。スペシャルゲストの千葉真子さんは、非常に元気が良くてかねがね病氣かなと思っていましたが、会ってみますと勘違いでありました。プロとしてのエンターテインメントに長けていて盛り上げようとしていたことがよく分かりました。今後、社会奉仕委員会の事業においてこのマラソン大会についての報告があります。

9月16日は砂川RCとの合同夜間例会で私と副会長とM会員の3人で砂川のスナック1件行ってきました。

9月19日は、私の会長杯滝川RCゴルフコンペでしたが最近絶不調で成績は振るいませんでしたが、優勝、準優勝その他の方はニコニコ宜しくお願いたします。

9月は結構ハードだった様な気がしますが、10月もこんな調子が続きますが、会員皆様のご協力を再度お願いいたしまして会長挨拶と致します。

本日は、野田和男先生を迎えてメンタルについて教えて頂きます。野田先生どうぞ宜しくお願いいたします。

幹事報告



①. 赤平RCより10月の例会プログラムが届いております。

②. 来週10月1日は第10回定例理事会を開催致します。関係者は予定に入れてください。又、12月に担当例会をお持ちの各委員長さんは事業実施計画書の提出をお願いします。

③. 来月10月4日(日)は、岩見沢市にて地区大会が開催されます。登録者の方は掲示板の名簿をご

覧いただき、ご確認下さい。尚、バスご利用の方はスエヒロ前7時50分に出発しますので、時間厳守でお願いします。

先週のプログラム

◇青少年奉仕委員会担当例会◇

ーゲスト卓話ー



青少年奉仕委員会 山崎 修 委員長
プロフィール紹介

講師：野田和男様(パフォーマンスコーチ)
パフォーマンスコーチングカンパニー
「HAPPY CHAMP」代表

www.happychamp18.com

京都市生まれ 札幌市在住

アメリカのゴルフ選手を中心に、クライアントを持ち、今年も全英オープンに出場するPGAツアープレーヤーをサポート。勢力的に活動し続けております。日本のスポーツ界では、フィジカル・テクニカルトレーニングは時間を割いてトレーニングしますが、大会で勝つためのメンタルトレーニングはアメリカでは進んでおります。日本との違いも含めて、今日はメンタルトレーニングの事についてお話をさせて頂きます。

『スポーツとメンタルの重要性について』



パフォーマンスコーチ 野田 和男 様

【なぜ、優れたパフォーマンスを達成するために'今'が最も大切なのか?】

自分の望むパフォーマンスを創り出すために、コントロールできる唯一の場所が'今'だから。過去はもう既に終わっていて、未来はまだ来ていない。今この瞬間に刻々と起っている環境変化に気づくためにもフォーカスは同じ'今'にある必要がある。



【そもそも過去や未来が存在する理由とは?】

過去は学びのために。未来は予測したり、創り出した現実をイメージするためにある。

【では、過去や未来は一体どこに存在するのか?】

記憶の中にだけに存在する。現代の科学では、記憶に関連する脳の部位はわかっているが、記憶そのものが貯蔵されている正確な場所やどのように貯蔵されているかに関してはまだ解明されていない。

【なぜ、'今'にフォーカスを向けることが、時としてそんなに難しいのか?】

フォーカスは、特性として感情によってコントロールされやすく、「記憶の中にしか存在しない、感情が付随した過去や未来」に囚われてしまう時があるから。

【フォーカスは大きく分けて2種類ある】

『自分の外側(事実=今ここにあるもの)』か、それとも、『自分の内側(意味=記憶の中にあるもの)』か。まず外側に「事実」が存在して、その後、内側(記憶の中)に意味が生まれる。意味には感情が付随している。特に、強烈な感情の場合には、一度フォーカスが意味(=感情)に向くと、すぐに「事実」に戻すことは容易でない。結果的に、「外側にあるもの」への気づきのレベルは下がる。

【感情の役割とは?】

感情は、脳が記憶の検索スピードを速くするために存在する。例えば、2011年3月11日の出来ごととは思いつくが、2014年の3月11日のことは相対的に思い出しにくい。感情とは自分が決めた(あるいは、受け入れた)ものごとに対する意味。ポジティブな意味づけをした経験はポジティブな感情と共に、ネガティブな意味づけした経験はネガティブな感情と共に分けて貯蔵される。

【では、どうすれば感情を変えて、もう一度'今'にフォーカスを戻したり広い気づきを取り戻すことができるのか?】

まずは自分が「記憶の中にしか存在しない、感情が付随した過去や未来」に囚われていることに気づく。それから、5感を使って意図的にフォーカスを「今」にあるものにしたり、できごとに対する意味を書き換えたり、感情を受け入れてそのチャージを下げたりなどすることで感情は変えたり手放したりすることができ、その結果「今」にフォーカスを戻したり広い気づきを取り戻すことができる。

【上記のような変化を起こすために、実際のトレーニングで使用する3つの基本ツール】

(1)愛(=受け入れること) (2)気づき(=学びと成長のための必須アイテム) (3)選ぶこと(=行動を起こす起爆剤)

【自分自身との、それから自分以外の人との、コミュニケーションの方法】

「感じていること」と「望んでいること」を分けて話す。

【さて、私たちが住む今の地球、世界、日本、地域社会にとって、最も大切な資産は?】

子供たち。文字通り私たちの未来。同時に、子供たちは私たちが忘れていた大切なもの(「今や人生を楽しむこと」、「我を忘れて集中すること」、「大切にないこと、ささいなことを気にしないこと」等々)を教えてくれる教師でもある。

【では、その子供たちがスポーツを好きになり、そして上達するために大切な事は?】

練習やプレーは時間を忘れるぐらい楽しいか? (「集中力は好奇心の副産物」) 十分に安全か? (「最高のパフォーマンスは肉体的かつ精神的な安全を感じている時に起こる」) シンプルか? (「誰でもできることを誰でもできないくらい繰り返す」ことがスキルの母。繰り返す事が誰にでも簡単で好きになる内容にする)

<参考図書>『才能を伸ばすシンプルな本』ダニエル・コイル著(サンマーク出版)。

アメリカのコーチたちの間でバイブル的存在になった『Talent Code』(未翻訳)の実践本。「才能は天賦のものか?それとも後天的に創り出すことができるのか?」という問いのもとに、スポーツ・音楽・教育などの分野で世界一の「才能」を輩出し続ける国や地域、及び学校に訪問取材して分かった黄金のルールをまとめたもの。

(文責): 野田和男

kazuo@happychamp18.com



ニコニコBOX

宮崎 英彰会員

9月13日コスモスマラソンで、プレゼンターとして壇上に上がらせてもらって。

佐藤 佳朗会員

9月13日コスモスマラソン無事終了して。池田社会奉仕委員長様・宮崎会長様に大変お世話になりました。

細田 光人会員

R12510地区野球大会にて、クラブ皆様の応援をいただき感謝申し上げます。残念ながら準優勝でした。来年は優勝を目指して頑張ります。二週遅れのニコニコです。

畠山かおる会員

9月16日新会員オリエンテーションを行い、柳委員長・三品直前会長にロータリーのいろはをご教示いただきました。有難うございました。

鈴木 忠男会員

ゴルフコンペにて準優勝して。

石黒 安雅会員

本年度RC第一回ゴルフ大会に優勝して、馬券も当たって!

五十嵐達明会員

9月20日RC地区大会(札幌)記念囲碁大会に出席して、5段に昇格。嵯峨ガバナーよりガバナー特別賞をいただきました。

山崎 修会員

担当例会を終えて。

ゴルフ同好会

第一回コンペ終了して。同好会会員より。

会長/宮崎 英彰
幹事/渡辺 浩司
編集/クラブ会報委員会

電子メール info@rotary.gr.jp
ホームページ http://www.rotary.gr.jp/

例会日●毎週木曜日 PM0:30
例会場●ホテルスエヒロ
事務局●ホテルスエヒロ 7F
〒073-0032 滝川市明神町2丁目2-16
TEL (0125) 22-3344
FAX (0125) 24-2755



クラブ会報は再生紙を使用しています。