

例会報告

第2362回例会報告議事録

日時 26年11月11日(火曜日)

場所 ホテル マークワン 我孫子

時間 12:15点鐘

ロータリーソング「奉仕の理想」

ゲスト: 河内喜文様(中央学院大学ゴルフ部監督)

増谷信一様(柏西RC)

会長挨拶

上村文明会長



今日は中央学院大学ゴルフ部の河内監督を卓話にお迎えしております。ビジターで柏西クラブの増谷会員もいらしています。先日、柏西の40周年式典で流麗なる司会をされていて、台湾語も堪能でいらっしゃいます。式典には台湾から20数名参加されていて大変にぎやかで和やかな素晴らしい式典でした。我孫子もおおいに参考にさせて頂きたいと思ひます。

松本ガバナー補佐と丸田ガバナー補佐幹事が今日は柏南RCに訪問されています。皆さんによろしくお伝えくださいとのことです。

アメリカに留学中のバトヤさんがカリフォルニアワインとチョコレートを我孫子RCさんへということでプレゼントしてくださいました。奨学生でそういう事をしてくれた人は初めてだと思います。人の思いをよく感じる事の出来る素晴らしい人で、頑張っしてほしいなと思ひます。

理事会の報告をさせていただきます。

12月初めの総会に向けて瀧日会長エレクトがDLPに対応した組織案を作ってくださいました。

星野会員が休会をする旨、お話しがりましたが、規約に休会の規定がなく、休会に近い退会ということで、退会届を受理いたしました。一日も早い回復を願っております。

野田会員につきましては病状が定まらないということですが、次年度の幹事についてはご本人も体調を整えて必ずやるとのことですので、皆様も期待をしていただければと思ひます。

ご挨拶

柏西RC 増谷信一様



今日は中央学院大学ゴルフ部の監督がいらっしゃるということで参加させていただきました。ありがとうございます。

先日は柏西RCの40周年に我孫子RCからも大勢参加していただき、ありがとうございました。会長になり代りまして御礼申し上げます。

上村文明会長とは30数年前に柏青年会議所でご一緒させていただいた仲で、今日またお会い出来て大変嬉しく思っています。中央学院大学の理事をさせていただいていることもあり、河内さんを応援したいという気持ちで今日は来ました。

これからもどうぞよろしくお願い致します。

親睦委員会報告

村越会員代理



再来週11月25日(火)は移動例会で、つくばサイエンスツアーを予定しております。現在14名参加予定です。20名まで大丈夫ですので、よろしかったらご参加ください。

参加される方は11時にここホテルマークワンの前に集合していただき、つくばの洋食レストラン「アンジェ」で昼食をいただき、高エネルギー研究所とジャクサを見学して、5時半頃にこちらに戻る予定です。参加費はお1人3千円です。

出席報告

依田委員長

19名出席(全員で26名) 出席率73.1%

米山奨学委員会報告

鈴木委員長



11月の間、毎週お志をいただけたらと思っています。どうぞよろしく願います。

チャリティコンサートにたくさんの方に来ていただき、ありがとうございました。国際飢餓の方に13万円献金することができました。

幹事報告

服部幹事




- ・9月25日の情報研究会でテーブルディスカッションの書記になられた方は、今日、原稿をお持ちでしたらご提出ください。
- ・12月1日(月)のキングフィールズでの地区大会記念ゴルフにエントリーされた8名の方は全員登録できました。登録料は1万円です。
- ・ワインとチョコレートを贈ってくれたバトヤさんからのお手紙紹介。

ネルグ・バトヤさんからのお手紙

ロータークラブの皆様へ

こんにちは、いつもお世話になってます。
ネルグ・バトヤ (Nergui Battuya) です。
今頃、日本は秋も一段と深まり、日だまりの
恋しい季節となっていることと思います。
皆さんいかがお過ごしでしょうか?



私は元気です。皆さんにカリフォルニア州で
有名なワインと CHOCOLATE を送ります。
よろしければ、おいしくお召し上がりください。

ロータークラブの発展と皆さんの
健康をお祈りします。

いつもありがとうございます。

ネルグ・バトヤより
N. Battuya
2014-11-11

ニコニコBOX

お名前	メッセージ	金額
上村文明会長	河内監督 有りがとうございました。	1,000円
小池会員	中央学院大学 河内監督をお迎えして。	2,000円
鈴木会員	チャリティーコンサート多くの方の御参加いただきました。	1,000円
当日計		4,000円
今期累計		148,000円



かねてからお話ししておりました、中央学院大学ゴルフ部の河内監督をお迎えする事ができました。河内監督からすると、私にだまされたというような感じをひょっとしたら持っていらっしゃるかもしれません。少しずつ声をかけさせていただき、今日に至りました。

今年は関東大会、全日本大会、春秋と四連覇しました。ゴルフというのは非常にメンタルなスポーツです。そこをコントロールする監督はすごく素晴らしい監督だと思います。

プレーヤーとしても非常に素晴らしい方で、水戸ゴルフではクラブチャンピオンを何回も取っていて、3年前、クラブチャンピオンだけが出場できる大会で初日トップで、全日本で8位でした。ゴルフ界ではトップアマです。

卓話

中央学院大学ゴルフ部監督 河内喜文様



監督なのに「こうち」ということで非常に紛らわしいのですが、すぐに覚えてもらえるという事で逆にそれを長所としてやらせてもらっています。

今日は本当に小池社長にうまく口説かれまして、やってきました。最初は食事しながら質問に答えるだけでいいから、という感じだったのが、だんだん「プロフィール出してくれる?」とか言われ、来てみると、こんな演台もあり、寒くて震えているのか、緊張して震えているのかわからないのですが、私たちゴルフ部で取り組んでいることとお話しさせていただきながら、今後も中央学院大学ゴルフ部を応援していただきたいですし、皆さんにとって何かご参考になればと思い、お話しさせていただきます。

私は大阪生まれの広島育ちです。広島のゴルフ場でキャディのアルバイトをしている時にたまたまそのメンバーだった須山健司さんと出会い、ゴルフやるの?と聞かれ、始めて半年で43が出るんだったら素質があるかもしれないから大学でゴルフやらない?と誘われ、今の私があります。出会いとか縁というのは大事にした方がいいと学生にも言っていますし、私もそれを心がけています。小池社長からお話しをいただき、今日また新しい縁がいただけるのではないかと思います。

この会場はお世話になっている上村会長が経営されているということで、うちのユニフォームや帽子をお礼でお持ちしたところ入口に飾っていただき、嬉しく思っています。

今年、急に女子が関東・全国に優勝しました。全国大会での団体優勝は全競技で中央学院大学始まって以来初めてだそうです。個人でのチャンピオンは過去、現在プロの富山聡、飛ばし屋で有名な額賀辰徳、現在芸能界で有名な武井壮が獲っています。

1年生は毎年1人かせいぜい3人しか入って来ないのですが、今年は1年生7名のうち3名がすごく活躍してくれました。他の学校からすると、中央学院大学は優秀な高校生をスカウトしたんだなと思われるかもしれませんが、私はいろんな取り組みをしてこの結果があると思っています。

今、しきりに言っているのは人間的成長なくしてゴルフの成長はない、ということです。昔はプロで通用するには、ちょっと生意気なぐらい、気が強いぐらいでないと勝負の世界ではやっていけないと言われていたと思うのですが、今は人としてしっかりしていないと結果が出せないということが気づかれています。

たとえば、オリンピックに出る選手のインタビューに対する応答が昔よりしっかりしています。フィギュアの羽生くんにしても二十歳とは思えません。彼らはいろんな本を読んだり、また、羽生くんの場合は東日本大震災を目の当たりに経験してフィギュアを辞めざるを得ない状況だったのを荒川静香さんに助けられて続けられたように、人としても成長しています。

10月終わりの大会も、私は学生たちに課題を与えました。

まず、第一に、マイナスの言葉、動作、表情をしないということです。やった瞬間にマイナスのホルモンが体中に流れます。それを10秒以内に解毒しなかったら、元の状態に戻すのに2時間かかります。どうしても今までの癖で「ちえっ」とか「くそっ」とかやると思うのですが、3秒以内にプラスの言葉とかプラスの動作や表情をすると、マイナスのホルモンが流れる前に止められます。10秒以内にプラスの言葉等を言わないと、マイナスのホルモンが流れ、それを元の状態に戻すには2時間かかります。特に今年の女子はどんな時も笑顔を絶やさずにやってくれました。

次にストレッチ等です。うちの部員はスタートの2時間前にゴルフ場に入って、コアトレーニングやストレッチをやって、朝ご飯を食べて、練習して、スタートします。

3つ目は、試合期間中にケーキやアイスクリーム等のデザートを食べないように心がけようと言いました。疲れると糖分を取ると良いと言いますが、ケーキやアイスクリームのように砂糖がいっぱい入っているものを食べると糖分を分解するのに体内のビタミンB1が必要になります。疲れを取る

為のゴールデンタイムである夜中の11時から2時の間に体内にどれだけビタミンB1が残っているかが大事なのですが、昼間に糖分を取ってビタミンB1が使われていると、夜中に疲労物質を分解する時にビタミンB1が足りなくなります。昼間、一瞬は気持ちが楽になるかもしれませんが、試合が長期に渡る場合は糖分は100%ジュースやみかんで取るようにしようと話しました。

そういう3つの課題をもって取り組んでくれました。

それでも、ゴルフはいい結果が出る保証はないのですが、とにかく1打を縮める為にベストを尽くそうと言いました。それを通して、物事に対してベストを尽くす、という癖が脳につきます。

うちのメンタルトレーニングはSBT(スーパーブレイントレーニング)と言うのですが、脳科学に基づいたトレーニングです。脳に癖をつけるという事、ベストを尽くすという癖をつけることが大事です。将来の方が大事で、社会に出て就職するにしても、プロを目指すにしても、ベストを尽くす事は大事です。スコアの結果を求めるより、本来、部活のあるべき姿は、人としてどう成長させるか、だと思います。

スポーツをやっている人は勉強がおろそかになっていると思われがちですが、それも変えて行かなければならないと思います。「これぐらいいいか」と思って勉強していると、スポーツで一生懸命練習していても「これぐらいいいか」が出てきます。脳に癖をつけることが大事です。

日常生活もしっかりやります。脱いだ靴をきちんと並べる事もゴルフ上達に全然関係ないよう関係があります。妥協しない、突き詰める癖をつけることになります。何かがおろそかになれば、自分が一生懸命していることもついついおろそかにしてしまいます。

どんな状況になっても笑顔でいれば、みんなが気持ちよくいられます。うまくいかないとふてくされる人がいると、すごく雰囲気が悪くなって気を遣って一緒にやりたくなくなります。連続ボギーを打とうが笑顔で前向きでいれば気持ちいいですし、応援者も増えるでしょうし、選手自身も成長できます。そういうことを心がけてやっています。

今年もうまく行きましたが、今度レギュラー争いになった時に落ちた子達はどう振る舞うかが非常に大事になってくると思っています。選手で活躍し続けるより、落ちた時にどう振る舞うかの方が将来の為には役に立つと思っています。

今回、3年生の子がレギュラー落ちした時に、翌朝、ホテルのメモでしたが一人一人の選手に手紙を書いてスタート前に渡してくれました。もらった瞬間、選手たちはスイッチが入ったように見えました。「嬉しいです!コースで苦しくなったら、これ見ます!」と言っていました。私も嬉しかったです。来年は、落ちた選手がいかにサポートしてくれるか、そこが私が気をつけるべき点だと思っています。

今年、優勝できたのは、私の言う事を学生達が素直にやってくれて、努力してくれたからです。素直な選手の方が本当に伸びます。

これから勝ち続けても応援してもらえるチーム作り、そして、そこで育った選手達が社会の色々な所に出て活躍する、そういう学生を育てて行きたいと考えております。

このご縁をきっかけに、これからも応援していただければと思います。本当にありがとうございました。



質疑応答

Q:子ども達をやる気にさせるには、どのようにしたらよいでしょうか。

A:脳科学的に言うと、いかに脳をウキウキワクワクさせるか、いかに興味を持たせるかという所に持って行くといわれています。

Q:孫がゴルフを始めたのですが、コーチに付けた方がよいでしょうか。

A:いいコーチを見つける事が大事だと思います。コーチもいろんなレベルの方がいます。ただ単にスイングの形だけ整えばよいというコーチもいます。タイガー・ウッズのスイングの映像と比べてレッスンするコーチはあまり良くないです。スイングはその人の体型や筋肉や柔軟性等によって変わるそうです。いかにその人にとって効率よくスイングできるかが大事なので、そこを指導できるコーチを見つけるべきだと思います。

Q:練習をほとんどしないのですが、道具も大事でしょうか。

A:道具も大事です。重さ、固さ等、その人に合っているクラブを持つ事は大事です。あまり練習されないのであれば、イメージトレーニングはした方がよいと思います。いいプレーをしている自分を想像しながら寝るといいです。寝る10分前というのは脳のゴールデンタイムらしく、そこでいいイメージを描いて寝ると良いそうです。仮にイメージ通りにいなくても、次はうまく行くと思うように心が

けていけばよくなるのではないのでしょうか。いきなり諦めてしまうと、残りの17ホールはうまく行かないと思います。

Q:選手はクラブはオーダーメイドですか。

A:選手によります。レギュラークラスだとモニターでメーカーさんがテストングをしてクラブセットを作ってくれたりします。今はいろんな種類が出ているので、色々試されて、適したデータを出されて買われるとよいと思います。

Q:どんどん距離が落ちているのですが。

A:ストレッチをするとよいと思います。筋力トレーニングをするより、ストレッチとかをやって関節の可動域、柔軟性を持たせてスイングアークを広く取れるようにするのがよいと思います。毎朝5分、10分でもストレッチをなさるだけでも違ってくると思います。

河内喜文氏プロフィール

昭和40年12月25日生(48歳)

中央学院大学ゴルフ部監督

昭和59年3月広島県立賀茂高等学校卒業。

賀茂高等学校在学中に広島東映カントリークラブにてキャディーアルバイトをしている時に、中央学院大学ゴルフを創設した第1期卒業生の須山健司氏と出会い、中央学院大学への進学のかきかけとなる。

昭和59年4月中央学院大学商学部商学科入学。

ゴルフ部に在籍し、4年次に主将を務める。入学時、関東学生ゴルフ連盟のCブロックだった中央学院大学を4年次に初のBブロック昇格を果たす。

昭和63年3月中央学院大学卒業。

4月中央学院大学に事務職員として奉職し、ゴルフ部コーチを務める。

平成14年4月監督就任。

男子は、平成4年にAブロック昇格。平成6年と平成19年に全国大学ゴルフ対抗戦で準優勝。

女子は、平成4年にEブロック団体戦に初出場。その後Aブロックまで昇格し、平成13年に信夫杯争奪日本女子大学ゴルフ対抗戦で3位入賞するも、女子部員が集まらず団体戦への出場ができずEブロックまで降格。平成19年に団体戦へ復活し、平成23年Aブロック昇格。平成26年は、全国・関東共に春・秋連覇を果たし、団体戦4冠を達成。

プレーヤーとしては、日本ミッドアマチュアゴルフ選手権3回出場、関東倶楽部対抗で水戸GCの代表選手として2006年に団体優勝。現在のハンディキャップは+2。

閉会の言葉

上村文明会長

メンタルトレーニングのお話し、引き込まれて聞いてしまいました。大変充実した例会でした。河内さん、本当にありがとうございました。

今週の表紙「手討蕎麦 旭庵」千葉県我孫子市天王台2丁目3番40号

天王台駅から歩いて約7分の場所にある、週末には行列ができるほど賑わう本格手打ちそばのお店です。店内はゆったりした造りで、大きなテーブル席とお座敷で構成されています。メニューは季節毎の天麩羅やセットに加え、ご飯ものまで豊富にあります。細切りの端正な江戸蕎麦は喉越しも素晴らしく、店先の松もきれいに手入れされていて、老舗の風格を感じます。

ロータリーの友事務局 ホームページ www.rotary-no-tomo.jp メールは web@rotary-no-tomo.jp

環境NPOオフィス町内会が中心となって2005年に立ち上げた新たな間伐促進活動が「森の町内会」です。この活動に賛同して「印刷用紙」や「コピー用紙」を使用する企業は2009年9月現在、92社にのぼり、その環境貢献として促進される岩手県岩泉町・葛巻町・青森県三沢市での間伐は、年間30haの規模になっています。グリーン購入大賞で大賞を、山村カコンクールで林野庁長官賞を受賞しています。



この印刷物に使用している用紙は、森を元気にするための間伐と間伐材の有効活用に役立ちます。

我孫子ロータリークラブは、環境貢献として、「森の町内会」を応援します。