



WEEKLY REPORT No.1324

<本年度会長方針>

もっと知ってもらおう 我々の活動を

承認 1985年2月12日 例会日 木曜日 12:30 例会場 名古屋東急ホテル
会長 田崎 雅三 事務局 名古屋市中区栄4丁目6番5号丸越ビル6F
幹事 丹下 富博 電話 (052)251-0181 FAX (052)251-0337 〒460-0008
URL http://www.nagoya-osu.org E-mail office@nagoya-osu.org



第1552回例会

職業奉仕月間

平成28年1月21日(木)

外部卓話

於 名古屋東急ホテル

会員 56名

出席計算数

50名中44名出席

出席率 88.00%

前々回出席率 92.31%

例年プログラム

★鬼頭オオスシニングコース団長

・オオスシニングコース創立10周年

記念コンサート案内

★川畑青少年奉仕委員長

・受入青少年交換学生エドワ

ルトくんお誕生日会案内

★小澤幸男会員

・コンサート案内

★卓話

「ロータリーソング

「それでこそロータリー」

指揮者 松本 哲朗

ピアノ伴奏 富根 玲子

「ゲスト

愛知学院大学心身科学部

教授 西田 保さん

会費組織ゲスト(照井様様(友人)

株式会社 Deep's

代表取締役 神戸 達也さん

「ニコボックス

西田教授、卓話宜しくお願いま

す。 田崎 雅三・酒井 修
丹下 富博・高木 政義



田崎会長杯、寒さで
強風の中ありがとうございました。

吉田 隆彦

ゴルフ田崎会長杯、

メンバーとハンディ

に恵まれ優勝出来ま

した。堀江 英弥

西田先生本日よりお願いしま

す。 大原 敏正

西田先生、卓話宜しくお願いしま

す。 春日井和良

32年目のクラブライフ楽しめます。

岩崎 征一

田崎さん有難うございました。準

優勝させていただきました。頂い

たものをニコボックスに入れさせ

て頂きます。 岡田 尚彦

岡田さんおめでとうござります。

横井 衛

お久しぶりです。 杉浦 令淑

2月25日オオスシニングコース10周

年記念コンサートをを行います。皆

様よろしくお願ひします。

鬼頭 茂成

よろこそ神戸達也さん。例会を楽

しくしてください。 武藤恵美子

今日、会長の代わりに挨拶します。

よろしくお願ひします。

草野 勝彦

誕生日です。 加藤巴千彦

5人目の孫が初観音に誕生しまし

た。感謝。 岡部 快圓

会長挨拶(歴代会長挨拶)

第22代会長(05-06年度)

草野 勝彦



今日は元会長である私が、会長に代わって挨拶させていただきます。一言に挨拶申し上げます。

私を含め、我がクラブでもゴルフを楽しむ人が多く、今日の卓話をさせていただく西田先生のゴルフのお話を楽しみにしております。

西田先生、今日はよろしくお願ひします。

照井さんの友人の神戸さん、ゴルフ大好きと伺っています。例会を楽しんでください。

私たちがゴルフを嗜みますが、精神力が不足していますし、それより以前に技術力が不足しているのかなと思います。

私は、ゴルフの一番いいところは、うまくならないことではないかと思っています。練習しても本番を重ねても、その甲斐なく進歩しないので、もっと頑張らうと思

い、飽きずに続けられるのではないかと

思います。

また、ゴルフの話は話題として適していると思います。プロ野球の話ですと、球団の好き嫌いがあ

り、感情的になる場合も考えられますが、ゴルフは自分のことなので、相手を批判することもなく、格好

の話す材料になると思います。

先回のショート卓話でも申し上げ

ましたが、今私は、ゴルフが絶

不調ですので、ご配慮をいただき

たいと存じます。

西田先生には年寄りででもできる

改善策も賜れば大変ありがたい思

います。よろしくお願ひします。

卓話

「ゴルフのメンタルピックス」

愛知学院大学心身科学部

教授 西田 保さん



「ゴルフは年齢や性の垣根を越えて楽しめる生涯スポーツですが、集中力や気持ちの切りかえが必要なものなメンタルなスポーツでもあります。プレッシャーに押しつぶされ



ルフのメンタルトピックス」と題して、パフォーマンス・ルーティン、イメージトレーニング、マインドフルネスの3つについて、最新の情報をお伝えします。

パフォーマンス・ルーティンとは、プレーの前に行う一連の動きや仕草のことです。昨年のワールドカップラグビーで一躍有名になった五郎丸選手のポーズや、イチロー選手が打つ前に行う仕草や動作などが代表的なものです。ルーティンの効果は、余計なことを考えずに集中できる、自分の間合いが持てるなどがあげられています。プレーの邪魔をするプレッシャーや雑念といった魔物の入る余地がなくなるというところでしょうか。基本的には、自分が気持ちよくプレーできる動作や仕草を決めて、それをいつでもどんな時でも実行することができ、その時の思考や気持ちも絶えず一定にするという効果が期待できます。

目を閉じて運動遂行の様子を思い描くことを、イメージトレーニングと呼びます。そうすることで、目標ができるやれるべきことが明確になる。そのことに集中できる、パフォーマンス

がよくなる、実力が発揮できるといった効果が期待できます。自分が最高のプレーを行っている場面を想像することが基本になります。その際には、視覚、聴覚、嗅覚、筋感覚などのイメージを総動員して描くことが重要です。また、ラウンド中のナイスショットの様子を克明にメモ書きしておき、ラウンド終了後にそのメモ書きを頼りに再度そのナイスショットを思い出すという方法が効果的です。

マインドフルネスは、今現在起こっていることに注意を向け、良否や価値の判断にとらわれなくて、その現実をあるがままに受け入れている心の有り様とされています。これまでは、大事な試合での過緊張や不安は、パフォーマンスに悪い影響を及ぼすので取り除くといった考え方が支配的でしたが、過緊張や不安を低減することはそんなに簡単ではないことや、緊張を緩めてリラックスしたとしても成績がよくならず悪くなったという報告もありました。それならば、そのような緊張や不安の状況はそのまま受け止めておいて、今やろうとしていることに集中することの方が得策であると考えたのです。

ゴルフはメンタルなスポーツですが、プレッシャーのないゴルフなんてつまらない「胸のドキドキは、ゴルフをやっている証拠」という考え方で、「ゴルフを楽しんで頂

1月28日(木) 例会の案内
クラブフォーラム
「危険ドラッグ撲滅キャンペーン」
2月4日(木) 例会の案内
例会委員 2月20日(水)



田崎会長杯ゴルフ例会

平成28年1月19日(火)
於 緑ヶ丘カンツリークラブ

<優勝>
堀江 英弥
前半は寒さ、後半はさらに強風が加わり、悪コンディションの中、私も思うようにプレー出来ず諦めていましたが、メンバーに恵まれたこととハンディーにも恵まれ、結果として思わぬ優勝という二文字を頂きました。ありがとうございました。



<準優勝> 岡田 尚彦
<ニアピン> 木村 光徳 堀江 英弥 岡田 尚彦

	OUT	IN	GROSS	HDCP	NET
堀江 英弥	51	49	100	25	75
岡田 尚彦	47	40	87	12.0	75.0
吉田 隆彦	47	50	97	20.4	76.6
杉本 忠夫	53	44	97	16.8	80.2

節分例会(贈場例会) 於 大須観音 本堂下会議室
12時 30分 開始
12時 00分 受付
広報委員会 前田 隆久 大澤 伸悟・杉浦 令淑
*本文は、原則 頂いた原稿を転載しています。

Merhaba!

2016.1.7 E-mail from Türkiye Cumhuriyeti

新年、明けましておめでとうございます。名古屋大須クラブの皆さんもお元気で新年をお過ごしでしょうか？ 私は年明け早々に風邪をひいてしまいました。(汗) この数日間、健康的に大変でした。ということで、ご連絡も遅くなってしまい申し訳ございません。

1月の下旬に英語の試験を受けるので、最近ではアカデミックレベルで英語を勉強しています！日本語の後、かなり難しいです(笑) しかし、大学の先生になれるために乗り越えないと行けないのね。。頑張ります！

ご健康で幸多き一年となりますようお祈り申し上げます。今年もどうぞよろしくお願ひ致します。

2014-15年度米山記念奨学生 CIFTCI UMMUHAN (チフトウチ ウムハン)



1月10日から3日間、デューク大学のMIDPプログラム(デューク大のロータリーピースフェローは全員がMIDP-Master of International Development Policy 学部です)1年生にノースカロライナ大のピースフェロー1年生も加わり、ワシントンDCでの研修があり、そちらの準備も始めたり。この研修はインターンや就職のためのネットワーキングが目的で、国連、国際・国内団体や会社などのミーティングが予定されています。MIDPの学生向けなので必ずしもノースカロライナ大の学生に合ったミーティングが準備されているわけではありませんが、色々な分野の方たちと出会えるのはとても楽しみです。さすがアメリカ! ネットワーキング! とても重要視されていて、ピースフェローのクラスでもLinkedInの授業(?)があり、自分のページの編集、クラスメイトのLinkedInの評価も課題の一つでした笑 何年か前に友人に言われてアカウントは作ったものの、何の情報も入れずほったらかしにし、アカウントも数年前に削除していたのですが…驚いたことに空白のページのまま残っていました笑 LinkedInやDevexなどのソーシャルメディア、履歴書の重要性をいたるところで耳にしますが、私のは相変わらずしっかりとしたものにはなっていません笑 アメリカで使用する版としてより良い履歴書にするための講習やメールを使用時の添削(?)なども適宜あり、授業以外にも学生たちにとってはとてもありがたいサービス盛りだくさんです。

ロータリーのピースフェローはそれぞれ自分の学部(デュークの場合は上記のように全員がMIDPプログラム、ノースカロライナ大の私の同期はグローバル・スタディが3人、ジャーナリズムが1人、そして私が母子保健学部)に加えてピースセンターの授業があり、前期はデューク大にて紛争解決入門を、後期はノースカロライナ大にて紛争の管理(? Conflict managementです)を履修します。後期の授業はイスラエル出身、現在ノースカロライナ大の中東学部(?)で働いている元ピースフェローが教授のようです。「交渉」することを中心に授業が進んでいくようで大変そうですがとても興味深い内容となっています。

ノースカロライナ大の公衆衛生校にはピースフェロー修了後も、博士課程に進んだり大学での仕事に就いている元フェローが数名います。そのうちの一人はイラクのクルド地方出身のお医者さんで、ロータリーの奨学生としてバンコクでも学び、その後ピースフェローとなりノースカロライナ大の母子保健学科を今年の5月に卒業しましたが、ご存知の通り、イラク及びクルド地方の状況が悪化したためこちらにご家族と残っていらっしゃいます。日本赤十字の方々との仕事の経験もありとても親日家で、時々ランチをしながら私のあまり知らなかったクルド地方について教えていただいています。

自分が外国にいる間に自国の状況が争いのために悪化して帰国が難しくなるというのは日本ではほとんど考えられない状況ですね。モリタニアでは、IOMに勤務時、イエメン大使館員の友人が、ある日突然電話をかけてきてIOMに相談に来ました。イエメンで戦争が始まり自分の住んでいた地域が爆撃を受け姉妹が二人亡くなってご両親は田舎に移ったものの彼の帰るところがなくなったうえに、イエメン大使館での契約が終わりイエメンにも戻れないし、モリタニアで無職となりどうしていいかわからないと…。元大使館員で、ある日突然このような譲許になり、よりによってモリタニア…就職できるわけでもなく、自国へも戻れず、UNHCRに難民申請をしてみることもぐらいしかできず、ただでさえマリやシリアからの難民が多数入国してきているモリタニアの状況で彼も難民として認めてもらえるかどうか…。学歴も職歴もある人が難民申請をするには、プライドもあるでしょうからより苦痛に感じるでしょうね。ホント、想像しがたい心痛お事柄が世界にはたくさんありますね。いろいろな苦楽はありますが、武力紛争に巻き込まれずにこれまで来られていること、とても恵まれていて感謝しなければと思います。

最近のシリアやイスラム国関連の状況もそうですが、ホントに何とも言えない世の中になってしまっていますね。アメリカの銃社会もいろいろな事件をもたらしていますが、アメリカらしい経験と言え、少し前のカリフォルニア州で起こった銃乱射事件、同じ日の朝、前期最後の授業の最中、大学から一斉メールとテキストメッセージが届き、学内のある建物に銃器を持った人物がいるかもしれないので自分のいる場所から外に出ず、窓や扉はすべて閉めるようにと…。何事もなく、無事に解決しましたが、チャペルヒルでも昨年イスラム教徒が3名殺されてしまっているのが皆敏感です。私たちのいた教室、中から鍵がかけられないことが判明し、学部長「椅子を扉の前で組んで人が入るのを防ぐように」と…。でもその扉、外に開くんですけど…と生徒の一人。これもアメリカっぽくて笑えました。一斉メールの前に大学内にサイレンが鳴らされたそうですが、私たちの教室ではそれも全く聞こえず笑 非常時への対策はまだ課題が多くあるようです。そんなメッセージを受けた日の午後、カリフォルニア州での銃乱射事件でしたからびっくりしました。

パリでのテロ事件の後、マリのバマコのホテルでもテロがありました。バマコへはIOMモリタニアの同僚が出張中で心配しましたが無事でした。バマコには国連のピースキーピングミッションで働いている友人がいますが、ピースキーピングのスタッフを始め、人道支援のスタッフ、民間人などマリ北部ではたくさんの人たちが犠牲になっていて、彼女もホント、息をつく間がないほど大変なミッションに携わっています。平和維持や平和構築、難しいですね。モリタニアやマリ隣国で受け入れている難民がマリ北部へ帰れる日もまだ近くはないようです。

さてさて、明るい話題と言え!!! 一瞬でしたが、シアトルからノースカロライナ大学に出張にいらした西山さんとお会いすることができました!名古屋大学からの教授と博士課程の学生さんともいらしてくださいました。この名古屋大学の教授でもあるお医者様は私の学んでいる公衆衛生学科で修士号を取られていらっしゃり、こちらに住んでいらしたときにお気に入りだったレストランの一つで一緒にさせていただきました!西山さんとビールを飲みながらお話しさせていただくのは初めてでしたがとても楽しかったです!!一足先にシアトル入りされていらっしゃいましたから残念ながら壮行会ではお目にかかれなかったですからね。

(裏面へ)





前期が終了して、先週の木曜日、初めて私のホストカウンセラーのロータリークラブの例会に参加してきました。自己紹介をさせていただき、名古屋大須ロータリークラブの旗、お渡ししてきました。そしてオックスフォードロータリークラブの旗もいただきました。チャペルヒルから車で1時間ぐらいの所で木曜日のランチミーティングのため、授業の機関は参加することができず、今回が初めてとなりました。ホストカウンセラーのパートさんは相変わらず大きなフォードのピックアップトラックを貸してくださっており、おかげで今回、例会に行くことができました 笑 パートさんは歯医者さんで、クリニックを見せてくださったついでに葉の検診・クリーニングもしてくださいました。子どもだったら通いたくなるような素敵な子ども用の治療室があって、クリニックを見てもパートさんの人の好きが本当に良く分かりました。パートさんご夫妻は本当に頻繁にお食事に来て行ってくださり、サンクスギビングもパートさん宅で過ごしました。お二人ともプロのキッチン顔負けなお料理上手です！！

こちらに越してきた当初、家具から日用品から全て揃えてくださいましたが、つい先日は食事に行く前、洋服屋さんへ寄り、何をするかと思いきや、何着か服まで買ってくださいました 笑 アフリカ布の夏服ばかりで心配していただいたのでしょうかね、冬が越せるか…。リッキーマーティンのコンサートにも一緒に行きましたし、本当にびっくりするぐらい、そして申し訳ないほど、していただければ嬉しいです…。パートさんご夫妻がホストファミリーだった元フェローも二人、別々の時期に遊びに来て、この二人もパートさんご夫妻を大絶賛。本当に温かいご夫婦です。良くご旅行されるので日本にもぜひ、いらしてほしいですね!!!! 私のイタリアのホストカウンセラーとともに、日本のロータリーの方々にとっぼんでのおもてなし、したいです！

ということで、今回もずいぶん長くなってしまいましたが、前期が無事に修了したこと、ご報告です。私の学年は10名皆、無事に前期を終えることができました！本当に授業が大変で、図書館と自宅、授業以外ほとんど何もできない4か月でしたが、皆ほっと一息。旅をしている同期も実家に戻っている同期も、アメリカを楽しんでいる同期もそれぞれフレッシュ休暇を楽しんでいます。2年生のフェローの一人は体調を崩してしまい、秋にブラジルに療養に戻りました。来年の夏、戻ってきて私たちの学年に交じって残りの1年を終える予定です。ビデオメッセージでやり取りをしあったりしながら、フェロー皆で彼女の回復を応援しています。

新学期とインターンに向けてたくさんやるがありますが、目覚ましをかけずに寝られる生活を楽しみつつ、短い冬休みも満喫したいと思います。いやー、ここが田舎でよかったです、ホント。ニューヨークだったら節約人生、できないですね、私。笑 ここは田舎過ぎて街が恋しくなりますが、大学院生にはちょうどいいかなど。家の周りを最近初めて歩いてみましたが、びっくりするぐらい「森」です、ここ!!! 毎日森だなあと思いながら自転車で大学、通っていましたが、歩いてみてもやっぱり森!!!

私のひそかな後期の課題、雨で自転車で大学に行けない日はバスに乗るのですが、夜に暗くなってからバスで帰ると、相変わらず自分のバス停が分からずひとつ前か一つ次で降りてしまう!!! 景色が道路と木……目印がよくわからないのと、バスに乗り降りする人がいないとバス停を飛ばすのでバス停を数えても良くわからないのと、夜に雨で窓の外を見ようとしても自分の姿しか見えない……。もともとバスで通学・通勤したことがないので高速バス以外のバスは意外と苦手ですが、それに輪をかけての田舎の景色!!! 運転手さんに聞けばいいのですが、自分で降りられるようになりたく、雨の日の夜は気合を入れてバスに乗るのですが……!!! 街っ子だなあと思う瞬間です。

こんなことも来年の抱負に交えながら、残りの3学期も頑張ろうと思います。吐息の白い朝が続く久しぶりの冬。自転車で乗りながら人間の自家発電能力を改めて見直したり。しかし!! 昨日のクリスマスと今日のクリスマスは暖かい……。

皆さまも風邪などひかれませぬよう、お元気に残りの2015年、お過ごしください。良いお年をお迎えください。



澤屋 奈津子

