



# 飯能ロータリークラブ会報



唐竹晩秋 Karatake in late autumn

© photo by Isao Yoshida

## ロータリー：変化をもたらす

RI会長 イアンH.S.ライズリー

2570地区ガバナー 細井保雄

第3グループ  
ガバナー補佐 木川一男

### 「RI戦略計画を皆で一緒に実行しよう!!」

第2780例会 2017. 11. 29

——ロータリー財団月間——

天候 晴 (NO. 54-22)

会長 和泉由起夫 幹事 土屋良一

例会日 水曜日(12:30~13:30) 当番 安藤君、新井君

例会場：ホテル・ヘリテージ飯能sta.

☎(042)975-1313 〒357-0038 飯能市仲町11-21

事務局：飯能商工会議所内 〒357-0032 飯能市本町1-7

☎(042)974-3111(代) FAX(042)973-1662

http://www.hanno-rc.org/ E-mail: hannorc@hanno.jp

- ・点鐘 和泉会長
- ・ソング 我等の生業
- ・卓話 鈴木秀次様

#### 【会長報告】

11/19紫雲閣(東松山)で第2回クラブ奉仕部門セミナーが開催。会員増強・維持、公共イメージアップの勉強をしました。イメージアップ「秘訣10か条」は1)ロータリアン自らが誇りを持ち輝く事です。2)常に相手に対しての思いやりをもつ事です。3)ロータリーブランド、バッジ等を常に身に付ける事です。4)何時如何なる時もロータリーの素晴らしさを他人に語る事です。5)人として誰も居ない所でも紳士淑女として振舞ってください。6)人として出せるものは元氣よく一杯出しましょう。お金も言葉も思いやりも愛情も奉仕の心も。7)名誉・ブランド・金銭にとらわれず相手の幸せを願いましょう。8)地域社会・仕事・家庭・全ての活動とロータリーもイコールと思しましょう。9)ロータリーで学び世界で奉仕、心も体も金銭も実践がPR。四つのテスト的なものです。10)ロータリアン以外の多くの人と共に利他の活動をする事です。

ガバナーが最後におっしゃったのは「短い時間でRCを第三者に伝えましょう」。米国では「エレベーター・トーキング」と言うそうです。

先週は休会でしたが、持ち回り臨時理事会を開催。IM実行委員長に中里昌平、副実行委員長に新井景三、神田康夫、各氏が満場一致で承認されました。

#### ◎中里(昌)IM実行委員長の挨拶

「若い人にやって頂いた方が」とお話ししたのですが、木川さんのお立場から言われると歳で断る事が出来ずお受けしました。成功に向け神田(康)さん、新井さん共々一生懸命やります。皆様のご協力をお願い致します。

#### 【幹事報告】

IMは来年2/18(日)13時半ヘリテージ飯能6Fで開催。組織は検討中。「全員出席」をお願いします。ロータリーレート1ドル=112円。11/28職奉部門セミナー第3G分科会、6クラブの出席でしたが、A.F.シェルドンの考え方を中心に議論しました。

#### 【委員会報告】なし

#### 【出席報告】無届欠席0 馬場出席向上委員

会員数		当日		前々回修正 出席率
全数	対象	出席数	出席率	
57名	6名	51名	89.47%	87.72%

#### 【M U】

11/16 (入間) 半田君

11/19 (地区) 和泉君、木川君

11/22 (地区) 加藤君、中里(光)君、田中君  
町田君

11/28 (地区) 土屋(良)君

#### 【SAA報告】

◎ニコニコBOX

・鈴木先生、本日は例会よろしくお願ひ致します。  
吉島君

・車の免許書替で視力不足で落とされましたが、大木眼科の娘さんのおかげで免許を頂きました。妻の誕生日お祝い有難うございます。平沼君本日計 11,000 円、累計額 463,001 円。  
◎ 6 日例会当番は馬場、藤原会員です。

## 【卓 話】

### 講師紹介

吉島会員

所沢にお住まいです。1970 年、早稲田大学教育学部を卒業、米国・ワシントン大学で修士課程、千葉大学で医学博士を取得。早大所沢キャンパス開校時(87 年 4 月)に教師として入り、助教授、教授、人間科学学術院の運動制御バイオメカニクスの教授とられました。本年 3 月、70 歳で定年退職。その時、青木宣親選手からシアトルマリナーズのユニホームを贈られたそうです。今も名誉教授として身体運動のしくみ、運動制御、バイオメカニクスを研究され、最近では、超高齢社会に対応する人間性の回復、快適な生活のために身体運動の解明を続けておられます。

## 老後に役立つ日本発 イチロー選手のトレーニング法

早稲田大学名誉教授 医学博士 鈴木秀次様

〔映像併用〕イチロー選手は 44 にもなっても何故大リーグで活躍出来るのか。彼が取り入れる「初動負荷理論」はトレーナーの小山裕史氏が開発、指導しているものです。科学的トレーニング法は北米等から入ってくるものが多いが、ある所に集中してやるものだからケガをし易い。この「初動負荷理論」に基づくトレーニング法は日本発で、イチロー選手は 25 年間ほとんどケガで休んだ事はありません。史上初 10 年連続 200 本安打。年間 262 本安打(04 年)。日米通算 4,358 本の安打も史上初。自宅に専用マシンを置き、日頃から身体に手入れをして今日まで来ています。

イチロー選手は何故小山氏を慕い師事したのか。「身体運動には神経筋制御とバイオメカニクスの見地から見て、好ましくない、不合理な要素がある。例えば、力んだ硬い動き、強引な動き、バランスの良くない動きは、パワフルでしなるようにはならず、逆に疲れ易く故障し易い。チーターの寝そべっている姿は実に柔らかで緩んでいる。歩く姿は柔軟で軽快。一旦、獲物を狩る姿は極限まで大きなモーションとなり素早くパワフルで強靱である。このような筋の活動様式がスポーツでの競技力向上にも必須条件である」(小山氏)。チーターの動作形態のしくみに格別の興味をもち、どのようにしたら滑らかでパワフルな疲れを知らない動きになるかを追究し、初動負荷トレーニング法を構築してイチロー選手等、多くの人に使われております。

初動負荷理論の定義は「反射の起こるポジションへの身体変化およびそれに伴う重心位置変化等を利用し主動筋の弛緩～伸張～短縮の一連動作を促進させ、且つ、主動筋と拮抗筋との共縮を防ぎながら行う運動」。「反射」という生体生理学機能を使ってトレーニングが成り立ち、「弛緩～伸張～短縮」という強弱のリ



ズムで行う。綱引きのように「共縮」という現象が体内で起こると、力を出しても良い動きになりません。それを防ぐような運動が含まれているという事です。

小山氏は 94 年頃からいろんな人を育てながらやって来ましたが、「科学的裏付けを」という事で、私の研究室に 04～11 年の間、在学して、研究しました。彼はとことんやる人間なのです。

東京五輪の時、私は高校生で聖火ランナーをやりました。「どうしたら陸上競技で強くなるか」にずっと興味をもち、研究を続けて来ました。神経生理学とバイオメカニクス、物理学的現象とを組み合わせ、どのような動きをすればいいのかを研究するのが私の領域「ニューロメカニクス」(造語)です。ストレッチ、気功、太極拳も研究しました。今年の最終講義時には教え子達が著書『役に立つニューロメカニクス』を翻訳出版してくれました。私の 30 年間のゼミの卒業生は 400 人以上。大学教員、小・中学校教員、医師、ユニセフ、JAXA 等に就職。青木宣親選手は大学の卒業生です。今後、ニューロメカニクスをスポーツ界に普及させたいと思っています。

小山氏は修士論文で、初動負荷トレーニングでの動作について、博士論文では、神経筋が動くためにどういう理論が必要かを実験・証明しました。リラックスした状態から瞬間的に力が出ないと良い動きには繋がりません。ギアの組み合わせによる、手首や膝関節の動きの自由度の大きい専用マシンを開発、これによってスポーツ活動に必要な筋肉が神経制御的に鍛えられる事が分かりました。「理に適った動作特性である」として、彼の論文は 2010 年、インパクトファクターの高い論文に認定されています。現在、彼は鳥取に本拠を置く「(株)ワールドウィングエンタープライズ」代表、「B.M.L.T.生命医科学研究所」所長として活躍しています。

別の院生は、初動負荷マシンによるトレーニングの効果を実証するため、力調節の安定性の比較を 8 週間行い、統計をとって論文にしました。日常動作テスト(階段昇降、椅子の立ち上がり動作)等の改善が見られ、この論文は 2012 年に発表、彼は学位をとり、現在も東大で研究活動を続けています。

トレーニングの動作の特徴は、反射的運動、弛緩～伸張～短縮の繰り返し、かわし動作(約 600 の骨格筋をうまく使ってやらないと良い運動にはならない)等で、動きはしなやかになり、共縮で硬くなる事も起こらなくなります。簡単に言うと「反射機能の強化」「からだほぐし」「柔軟性強化」「筋力強化」によって動作・故障の改善が可能となるわけです。負荷は強くないので、小学生から高齢者までトレーニングに通える。疲労も無く、しなやかで動き易くなります。

イチロー選手のサイン。体づくりに徹し、ケガをせず成績も上がる。初めての日本発のトレーニングを是非広めて頂きたいと思います。