

週報

令和 3 年 10 月 29 日

2021~2022年度 No. 7

2021-22年度 国際ロータリーのテーマ



奉仕しよう みんなの
人生を豊かにするために

国際ロータリー会長 シェカール・メータ

プログラム

S A A 三村 剛孝君

☆点 鐘

☆ロータリーソング斉唱

「手に手つないで」

☆四つのテスト斉唱

☆食事懇談

☆会長の時間

☆幹事報告

☆委員会報告

①親睦委員会

・スマイルボックス報告

☆部内卓話

「ルーティンについて」

才津 喜彦君

☆点 鐘

現在会員					33名					前々回の欠席者(10/15)					10名	
本日	出席	20名	欠席	13名	免除(a)欠席	3名	免除(b)欠席	2名	出席率						71.43%	
前々回	出席	23名	MU	0名	免除(a)MU	3名	免除(b)MU	1名	修正出席率						79.31%	
月別出席率%	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6				
	本年度	78.71	休会	休会	81.53											
	前年度	83.33	87.63	79.27	76.75	80.65	80.27	全休会(0)	75.93	78.09	82.34	全休会(0)	80.48			

例会場
例 会
事務所
カンパーナホテル TEL(0959)72-8111
金曜日(12時30分~13時30分)
長崎県五島市末広町8-4
福江商工会議所内 TEL(0959)72-3108

会 長 山 下 克 己
副 会 長 吉 田 泰 之
幹 事 橋 本 武 敏
雑誌:会報委員長 出 口 雅 昭

会長の時間

会長 山下 克己君

皆様こんにちは。

秋晴れの大変心地よい天気になりました。

本日は、10月29日、10月度、第4例会、通算第7例会となります。

7回目の会長の時間を務めさせていただきます。

私は、読書が趣味ということにしていますが、現実には少なからず努力をしないと、なかなか続きません。それでも、若い頃から中国の古典に興味を持っていました。とはいうものの、若い頃そういう文献を入手する機会がなくて困りました。30代になって仕事の都合で出張する機会が多くなり、そのたびに、時間があると大きな本屋さんに行き、探したものでした。一通り、名の知れた古典について目を通したものの、一度読んだくらいでは理解が難しいものばかりで、何よりも困るのは、登場人物の数が多すぎて、整理が難しいことでした。読むほどに、中国という国のスケールの大きさというものをつくづくと感じました。

その中で、「呉越同舟」という言葉があります。敵同士が同じ船に乗り合わせる。という意味です。それでも、その船が難破するような非常事態に遭遇すれば、お互いに助け合うより道はない。と発展的に解釈します。ただ、呉越のことを良く知らないと、本当の意味がつかめない。呉越というのは、中国の戦国時代、現在の揚子江の下流域に栄えた王国で、しかも国境をはさんで対峙する「呉」という国と「越」という国のことです。この二つの国が、何度も闘いながら、勝ったり、負けたりを繰り返すなかで、負けたときの屈辱を忘れないようするためにしたことが、「臥薪嘗胆」という言葉になったということです。

この時期、兵法家として有名な孫子は「呉」に仕えており、一方、「越」の宰相としては、范蠡という賢者が越の王を補佐しておりました。最終的には、越が勝利し、呉が先に滅ぶことになりました。

この范蠡という人ですが、すごい人だと思います。仕えていた越王の人柄を見抜いていたということです。苦はともに出来ても、楽はともにできる人ではないと判断し、その功績も宰相という位も財も捨てて、越の国からさっさと退散し、別の土地に移り住み、しかも、例のないような大金持ちになったということです。その手段としたのが、コイの養殖であったと記録が残されています。で

すから、養殖の起源は約2500年ほど遡ることになります。

ちなみに、先週紹介したハマチ養殖の先駆者は、野網和三郎という人で、個人の私財をつぎ込んで、大変なご苦勞をされた結果ですが、今、私たちもその恩恵に浴しております。

幹事報告

幹事 橋本 武敏君

『当クラブ関係』

1. 地区大会について

- 11月27日に開催される地区大会について、当クラブにて出欠確認をさせていただき所、18名に参加して頂く予定となりました。ただし、コロナウイルス感染対策の観点から、実際に参加できる人数が制限される可能性もあります。その場合は、当クラブにおいても参加者を調整させていただくこととなりますので、ご了承、ご協力のほどよろしくお願いたします。

- なお、登録料は実際に参加する人数分のみ納付することとなっております。できれば、参加して頂く会員様の負担を軽減すべく、クラブによる一部負担、または全部負担など、次回理事会にて対応を検討したいと思っております。

2. その他

- クールビズの終了について、今月をもってクールビズ期間が終了します。
- なお、来月第1週、来週11月5日の例会は休会となりますので、お間違えのないようお願いいたします。

『地区関係』

1. 例会場変更のお知らせ

- 武雄ロータリークラブ

『その他』

1. 福江中央ロータリークラブより週報第8号が届いています。

委員会報告

出席報告

- ◆10月29日（免除(a)欠席者）
中村 博義君 植松 郁雄君 釜崎 洋君
- ◆10月29日（免除(b)欠席者）
谷川 和啓君 北島 博志君
- ◆10月29日欠席者
神之浦文彦君 谷川 久利君 森田 大輔君
有川 真史君 山下 実君 松岡 孝博君
坂井 成光君 小畑 和男君

親睦委員会

スマイル報告

- ◇中村 栄治君 吉田さん、ゴルフのスコア78おめでたうございます。あと2年弱で70歳になりますが、片手シングルを目指して頑張ってください。
- ◇張本 民雄君 私にとっては夢のようなスコアでした。吉田さん、おめでたうございます。
- ◇才津 喜彦君 卓話をやらせてもらいます。よろしくお願ひします。
- ◇山下 克己君 才津喜彦さん、卓話よろしくお願ひします。
- ◇吉田 泰之君 ”
- ◇橋本 武敏君 ”
- ◇戸田 博之君 ”
- ◇中村 吉廣君 ”
- ◇中村 陽二君 ”
- ◇柳田 靖夫君 ”
- ◇山里 一郎君 ”
- ◇平村 和弘君 ”
- ◇片山 雅文君 ”
- ◇西上裕一郎君 ”
- ◇宮本 光藏君 ”
- ◇三村 剛孝君 ”
- ◇出口 雅昭君 ”
- ◇寺澤 信義君 ”
- ◇清瀧 誠司君 早 退。

合計 19,000円
通算合計 181,000円

部内卓話

「ルーティンについて」

才津 喜彦君



今回は、最近よく聞かれるようになった「ルーティン」についてお話しさせていただきます。ルーティンの意味を調べてみました。

ルーティンとは、『習慣的・定型的な手続きや仕事』という意味です。

コンピュータ・プログラムにおいては、特定の処理を行う一連のコマンドの集合体を指します。プログラムの中で繰り返し必要となる処理をルーティンとして分離することが多く、プログラム全体の進行を管理するものを「メインルーチン」、メインルーチン実行中に別途用意したものを呼び出す場合は「サブルーティン」と呼びます。

アーティストックスイミングにルーティン競技というのがあり、音楽に合わせて演技し、技術・同調性・演技構成などを競うことを指します。

選曲・振り付け・構成が自由な「フリールーティン」と、決められた要素を順番通りに演技する「テクニカルルーティン」があります。

またスノーボードや、今年の東京オリンピックより新競技として行われたスケートボードでは、技（トリック）を連続して決める競技構成のことや、次回開催のパリオリンピックより正式競技になるブレイクダンスでは、決まった動作（振付）で踊ること、即興と対になる概念だそうです。

スポーツにおけるルーティンとは、プレイの前に選手が一定のパターンの動作をとるメンタルコントロールのひとつの方法で、大事な試合では緊張・興奮・不安などの影響で、ベストパフォーマンスを発揮できないことがあるが、練習段階から「定型」を決めておき、本番でもそれを履行することで精神状態を落ち着け、安定したプレイにつなげる意図があるという事です。

元々、惰性或マンネリといったネガティブなイメージであった「ルーティン」という言葉が一般

化したのは、アスリートが取り入れていると話題になったからとされています。

よく知られているのが、メジャーリーグで活躍したイチロー選手。たとえ彼のファンでなくても、彼がバッターボックスに入った際のルーティンはイメージできるのではないのでしょうか。バットを構えるとき、必ず自分のユニフォームの袖を引っ張り、バットの先端を相手のバックスクリーンへ向けていました。

また彼は試合だけではなく、試合前の準備から、食事、トレーニング、用具の手入れまで、入念にルーティンが続けていたことでも知られています。

では、なぜイチロー選手がルーティンを取り入れたのでしょうか？

その理由は、「自分の心身の不調や異常に気がつきやすいから」と言われています。毎回決まった時に同じことを行うことにより、その日の状況をほかの日の状況と比較しやすくなる。いつもと違うことを修正することで、失敗やけがをする確率を減らしているのです。また、緊張する場面でルーティンを行うことは、普段の練習と同じ精神状態をつくり出すことにつながります。

ルーティンをもっていると、ホームグラウンドでやっている気持ちになり、自信がよみがえります。いつでもどこでも、いつも通りの力を発揮することができるのです。

他には、2015年ラグビーW杯南アフリカに歴史的勝利をした時の立役者、フルバックの五郎丸歩選手です。五郎丸選手のルーティンはいわゆる『五郎丸ポーズ』と言われ、その年のユーキャン『新語・流行語大賞』トップテンにも選ばれました。五郎丸選手のルーティンとは（1）蹴る位置にしゃがみ、ゴールポストを見て、ボールを2回回してからセット。（2）立ち上がり、後ろに3歩下がり、左に2歩動く（ボールの位置に対し、ゴールポストへの直線から左45度の角度で入っていける位置に立つ）。（3）右腕をひじまで脇につけ、手のひらを前に押し出すように腕を振る。（4）身体の前で手を組む（これがいわゆる「五郎丸ポーズ」）。（5）8歩の助走で蹴る。

いつでも、どんなケースでもゴールに向けてキックをする前には、これらのルーティンが同じ順番で行われます。（2）や（5）の歩数も決して変えてはなりません。これらの一連の動作が、五郎丸選手の気持ちをキックに集中させるそうです。ルーティンを取り入れてから、五郎丸選手のキック成功率は、81%という世界トップクラスの水準近くまで上がったそうです。

ルーティンを行っている最中、五郎丸選手は「キックを成功させなければ」などという考えはなく、「僕はキックを蹴るときには何も考えていない。頭にあるのは、自分のルーティンがしっかり守られているかどうかだけだ」と語っていたそうです。つまり、キックに集中しているのではなく、ルーティンそのものに集中しているのです。ルーティンの各動作について、きちんとできていたか、毎日点数をつけることまでしていたそうです。「いかに正確にキックを蹴るか」と同時に「いかにルーティンを正しく行うか」の訓練をしていたのです。

ルーティンの最中は、スタジアムの歓声もヤジもブーイングも聞こえず、風が強かったり、暑かったりといった感覚も、「失敗したらどうしよう」といったネガティブな感情に苛まれることもなく、ひたすら目の前のすべき事「ルーティン」に集中する事で、そのままキックにスライドすることがベストなパフォーマンスを生む事になったそうです。

また、スポーツ選手だけではなく歴史に残る偉人にも、ルーティンを上手に取り入れた成功者がたくさんいます。

相対性理論を提唱した物理学者アルベルト・アインシュタイン氏が行っていたのが、「仕事に取りかかる前に成功イメージを思い描く」というルーティンです。目の前の仕事が終わる瞬間など「具体的かつ近い将来」をイメージすることで、向かうべきゴールが明確になり、仕事の能率や質が高まったそうです。

視聴覚の障がいを抱えながら社会福祉活動家・教育家として活躍したヘレン・ケラーは、「イライラした時は、これをすると落ち着く」ということで、植物に触れたり、においを嗅いだりするルーティンを行うことで、自分の感情をコントロールしやすくなったそうです。

イギリスの第61代チャーチル首相は、「明るい色で思いのままに油絵を描く」というルーティンをもっていました。「明るい色を使う」ことにも、楽観的な思考を促す効果が期待でき、落ち込んだ時や嫌なことがあった時に「明るい色で絵を描く」ことは、合理的なリフレッシュ効果が期待できるそうです。

最近では、「モーニングルーティン」や「ナイトルーティン」の動画をYouTube上にアップするムーブメントが増えてきています。

ルーティンの効果は主に、「集中力を高められる」「やる気スイッチが入る」「気分の切り替えが

できる」「努力を習慣化できる」などと様々です。

ルーティンをもっておくと、自分のメンタルを自由にコントロールしやすくなり、特に緊張に弱い方や気分のアップダウンが激しい方は、自分なりのルーティンを身につけておいてはいかがでしょうか。

とかなんとか言いながら、本日の卓話は来年度の自分自身に向けての卓話になってしまったようです。来年度は、このように人前で話す機会が増えそうなので、自分なりのルーティンを見つけ、自分をコントロールできるよう努力していきたいと思います。皆様、ご清聴ありがとうございました。