

湯河原ロータリークラブ



WEEKLY REPORT

世界へのプレゼント になろう

第 2631回 例会
平成28年 5月13日 (金)
天候 晴れ
合唱 君が代
我らの生業
四つのテスト

会長 佐藤 泰文

幹事 山本 明峰

事務所 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上 566 湯河原温泉観光協会内
TEL 0465(64)1234 FAX 0465(63)1716
例会場 静岡県熱海市泉 107 ニューウェルシティ湯河原
TEL 0465(63)3721 FAX 0465(63)6401
例会日 毎週金曜日 12:30~13:30

会長挨拶

連休で2週休会になり、その間も中々熊本地震の復興は進みません。伊勢志摩サミットは近づき、オバマ大統領が広島を訪問することが決まりました。新聞記事です。

「ヒロシマを訪れた事のある人々は、以後生きていく限り、世界に平和のメッセージを伝えることだろう」。ドイツの元大統領ワイツゼッカーさんの言葉です。広島の平和記念資料館には、各国の指導者らが足を運んだ際に残したメッセージが展示されています。

原爆の投下から71年。現職の米大統領の名前がヒロシマの来訪者として、初めて刻まれることとなります。「原爆の投下は間違っていなかった」、「政治的な遺産(レガシー)づくりにすぎない」と。米国内にはなお否定的な意見があると聞きます。被爆者の受け止めも複雑かもしれません。それでもオバマ大統領の決断を喜びたいところです。

広島では語り部が高齢化し、「8.6」を知らない若い世代への嘆きも聞かれます。だが知らないのなら、教えればいいだけのことです。昨年訪ねた原爆ドームでは、若者が夜アルバイトをしながら、ボランティアで被爆者らの思いを伝えていました。大統領の訪問が、こうしたヒロシマを語り継ぐ取り組みの後押しになればと思います。

オバマさんが踏みしめることになる、平和記念公園のその足元には、一瞬にしてがれきやチリと化した、人々の暮らしが地層のうに広がっています。原爆の実相を肌で感じ取り、声なき声を耳にした瞬間、政治的な思惑などは頭から消えてしまうに違いないでしょう。そのとき、オバマ大統領の口から、どんな言葉が発せられるのでしょうか。

幹事報告

ガバナーより

1. 5月のロータリーレート 1ドル110円

連絡事項 無し

スマイルBOX

会員誕生日 土屋一弘君 (5/11)

結婚記念日 平間章弘君 (5/8)

夫人誕生日 室伏学君 (ゆかり様・5/6)

夫人誕生日 神谷一博君 (裕紀様・5/8)

入会記念日 深澤昌光君 (5年・H23.5.13)

入会記念日 石川博君 (5年・H23.5.13)

入会記念日 土屋一弘君 (5年・H23.5.13)

入会記念日 常盤章夫君 (5年・H23.5.13)

小松雄成君 町の監査委員をつとめ、春の叙勲を受けました。

佐東丈介君 バッチを無くしました。

4月20日は湯河原ロータリークラブの創立記念日だったので全員でスマイル。

出席報告	ゲスト 0名	ビジター 0名	会員 24名
	欠席 6(免除者1名)		出席率 78.26%
	前回の修正出席率 95.65%		前々回の修正出席率 95.45%

事前メイクアップ 0名

ボウリングにおける美容と健康

どんなスポーツでも、体を動かし始めてから効果があるわけではありません。体がある程度慣れてきて、心臓が活発化してきたときより、影響が発生します。

それはスポーツを始めてからおおよそ 20～30 分後だと言われています。

つまり、これをボウリングに例えた場合、一人が 1 ゲームを投げる時間は個人差がありますが、大体 10 分程度と言われています。そこから数えると、ボウリングの効力が始めて現れ始めるのは 2・3 ゲーム投げたときからと言うことになります。

ボウリングで体質改善を図りたい！体力をつけたい！体を鍛えたいという方！！まずは、3 ゲームを投げてみて下さい。

最初は、「3 ゲームなんて、到底投げられない！！！」と思うかも知れませんが、ボウリングというスポーツは少ない運動量で様々な効果があります。ボウリングは他のスポーツと違って、投げては休んで投げては休んでというように、休憩を取りながら投げるスポーツなので、ペース配分によって 3 ゲームもそんなに疲労もたまらないと思われまます。そして、仲間と話しながら水分補給しながら楽しみながら出来るスポーツです。

『ボウリングの人体への効果』

1. 新陳代謝が他のスポーツよりずば抜けている

ボウリングにおける 1 ゲームのエネルギー消費量は平均 40 カロリーと言われています。排出脂肪量は約 10 グラム程度と他のスポーツと比べて決して高い数値ではありませんが、エネルギー代謝は平均 4.0 で、代謝率による労作区分ではボウリングの運動量はかなり高いとされています。これはどういう事かということ、人間はそれぞれ 1 日に最低限必要とされるエネルギー量というものがあります。それが代謝エネルギーというもので、例にとると一般成人の男性でおおよそ 2000 カロリーを必要としています。

(注：通常代謝の場合「キロカロリー」を「カロリー」で表す場合もある。)

しかし、時代の流れによって食生活の乱れや不規則な生活などがその代謝の妨げになり、いわゆる「新陳代謝」が良くないとされつつあります。それによって代謝率が下降傾向になり隠れ肥満などの症状になっている方が多くなってきているようです。

ボウリングはその他に、精神面にも肉体的にも極度な疲労は見られず、健康的なスポーツであるので子供にも老人にもボウリングはどんな人にも適しています。

2. 疲労感が余り無く、健康管理に最高

ボウリングは少ない運動量で様々な効果がある。つまり疲労感が余り無いスポーツです。それは投球感覚が空く為だろうと考えられます。スポーツ医学的には極度の疲労感が出たら運動を休止し、肉体を休めることが大切とされています。ボウリングは必然的に休止作業があるため健康の維持・管理には非常に向いていると評価出来ます。

3. 今話題の「有酸素運動」の代表的スポーツ

ボウリングは糖質と脂肪が半分ずつ消費される理想的な有酸素運動です。有酸素運動とは、酸素を大量に取り入れながら出来るだけ長く継続して行う全身運動のことです。心臓や肺の機能を高め、組織・細胞に酸素を送り込むことによって健康を増進させる運動法なので、ボウリングは健康にも美容にも最適と言われています。と言うのは「ダイエット」にかなりの効果があります。

4. 腰痛にも

ボウリングは足腰の筋肉に適度な負担をかけて、ジワジワと筋肉の運動効果が現れてきます。腰痛の主因は腰の筋肉の衰えと言われています。ボウリングを楽しみながら徐々に腰の筋肉を鍛えていけば、最初は辛くとも鍛えられることで腰痛はなくなるでしょう。

5. ベストな心拍数を保てる

心拍数とは、1 分間にどれだけ心臓の鼓動が鳴ったかを表す数値で、この数値が高ければ過酷な運動をしていることになります。

それぞれのスポーツにはそれぞれのペース配分がありますが、ボウリングの持つペース配分は心拍数を最適の状態にアップしてくれ、最適の状態に保ってくれます。

最適とされる心拍数は、1 分間に

40 代・・・130～145

50 代・・・125～135

60 代・・・120 前後 が目安です。

ボウリングのプレイ最中にこの心拍数がアップされ温存されるので、上記のような美容・健康・カロリー脂肪消費に効果があるのです。

6. リズム・平衡感覚までも

ボウリングによって、リズム感やバランス感覚も保つことが出来ます。人間にとって平衡感覚は大切なことです。

ボウリングのボールはとても重いです。投げるときに自然と投球体勢が崩れることは当たり前かも知れませんが、それは姿勢がなっていない場合に、多く見受けられがちです。

何度も投げることによって、平衡感覚は絶対養われます。

尚、最後に「パッキーボウルの元気ボウラー」を紹介します。

- | | | | |
|-----|-----------|-----------|--------|
| 1 位 | 富岡武二さん | 昭和 3 年生まれ | 満 88 歳 |
| | リーグアベレージ | | 138 ピン |
| 2 位 | 佐藤利典さん | 昭和 6 年生まれ | 満 85 歳 |
| | リーグアベレージ | | 167 ピン |
| 3 位 | (女性) W さん | 昭和 6 年生まれ | 満 84 歳 |
| | リーグアベレージ | | 155 ピン |



会長挨拶



石川会員

湯河原ロータリークラブ