



ありがとうございました

- 山東 勝彦さん 野田先生、本日はありがとうございます。お話を聞き少しでもスコアがアップすればよいのですか？
 - 野井 晋さん 夏休み、にぎやかに孫達帰って来てくれました。
 - 島 公造さん 2週休みました。
 - 谷口 文利さん 田原さん、ありがとうございました。大自然の中での食事満喫しました。ビールがうまかった。
 - 山本 進三さん 野田先生、本日卓話よろしくお祈りします。
 - 山本 進三さん すでにご存知と思いますが、弊社飲用水「美人湧泉」が初めてモンドセレクション金賞受賞しました。ありがとうございました。
 - 笹島 良雄さん 野田プロさん本日は有難う御座います。
 - 堀岡 忠男さん 田原会長さんのホテル狩りに御招待いただき有難う御座居ました。大橋市長さん夫婦を囲んでのお食事、夜はホテルの観賞、楽しい一時を過ごさせていただき有難う御座居ました。
 - 山野 武彦さん 先日の螢狩りにご招待誠に有難う御座居ました。田原会長さん初め役員の皆様方の絶大なサービス精神感激致しました。大橋市長さん御夫婦も大喜びでした。誠に有難う御座いました。
 - 檜畑 友洋さん 野田先生、その節はお世話になりました。本日の卓話楽しみにしています。
 - 檜畑 友洋さん 田原会長、先日はありがとうございました。たくさんのお話が見られて子供達も大喜びでした。
 - 赤井 雅哉さん 田原会長、ほたるの会ありがとうございました。
 - 田原 久一さん 先日のホテル観賞会にご参加ありがとうございました。
 - 瀧川 嘉彦さん 野田様本日は卓話よろしくお祈りいたします。
 - 上中 崇司さん 田原会長、先日はすてきな1日をありがとうございました。
- タイガース応援団一同

〔皆出席表彰〕

- 谷口 文利さん 1年皆出席
- 中山 恒夫さん //

本日の累計 50,900円(計14名 18件)(お誕生日お祝い 543,000円 皆出席表彰 75,000円 その他 1,713,258円 累計額 2,331,258円)

市内ロータリークラブ情報	クラブ名	日 時	内 容
	和歌山城南R.C.	6月21日(木)	卓話「ちょっといい話」佐藤 正光会員
	和歌山南R.C.	6月22日(金)	紀南地区応援移動例会(例会変更)
	和歌山中R.C.	6月22日(金)	クラブフォーラム
	和歌山北R.C.	6月25日(月)	休会
	和歌山アゼリアR.C.	6月25日(月)	最終夜間例会(例会変更)
	和歌山R.C.	6月26日(火)	最終夜間例会(例会変更)
	和歌山西R.C.	6月27日(水)	最終夜間例会(例会変更)
	和歌山東南R.C.	6月27日(水)	最終夜間例会(例会変更)

本日の例会 6月21日(木) 前回の例会 6月14日(木)

- 卓話「米山記念奨学生の私と母国ラオス、小学校への貢献」
米山記念奨学生 ドウアンピラー・ブッタワン君
- お誕生日お祝い
山本 進三さん 6月 5日
- ピアノ演奏
シェルブールの雨傘(Michel Legrand) 中井 利枝さん
雨の日と月曜日は(Roger Nichols)
- 卓話「メンタルとメカニカルのスキルアップ」
ミズノゴルフスクールPGA認定ティーチングプロ 野田 誠さん
- ロータリーソング
「四つのテスト」 中野 久生 ソング副委員長

メイキャップ状況(敬称略)
6月18日(月) 和歌山北R.C. 角谷 芳伸、黒田 純一、
島 公造、野田 真司、
松田 弘治

次回の例会 6月28日(木)P.M.6:30~ 於 ダイワロイネットホテル4F

●最終夜間例会

国際ロータリー第2640地区 例会場/ルミエール華月殿 和歌山市屋形町2-10 TEL (073) 424-9392 例会日 木曜日 12時30分
和歌山東ロータリークラブ 事務局/〒640-8142 和歌山市三番丁6関西電ビル5F TEL (073)432-4343・FAX (073)432-4845
創立/1959年2月23日 会報・広報委員会 角谷 芳伸 後 亮 松田 弘治 笹島 良雄 谷口 文利



友情と奉仕 家族の絆を大切にしよう

和歌山東
ロータリークラブ

国際ロータリー 第2640地区 和歌山東ロータリークラブ URL <http://www.werc.jp>
E-mail info@werc.jp

2012年6月21日(木) 週報 / VOL.53 No.45 (通巻2545)

会長報告

会長 田原 久一



皆様、こんにちは。会長報告をさせていただきます。

先日、6月10日(日)ホテル観賞会に御参加頂いた皆さん、有難うございました。ホテルはこの時期しか御座いません、楽しんで頂けたでしょうか？ 当日は雨も無く、満月でしたが、月が出る時間が遅かったので、最高の観賞日だったと思います。また、先週号で紹介させて頂きました、ツバメですが12日に巣立ちました。寂しくもあり、嬉しいです。

また、山本進三会員には株式会社山本進重郎商店が創業90年誠におめでとうございます。そして、源泉を詰め込んだ「美人湧泉」2012年モンドセレクション金賞受賞も併せておめでとうございます。

また、昨日の新聞には、若手経営者「ファイト宣言2012」上中崇司会員の記事を読ませて頂きました。若い人の時代に成っていると実感致しました。本当にうれしく思います。

残すところ、後2回になりました。昨年の7月7日就任の挨拶をしてから早いもので1年が過ぎようとしております。来週は、昼も夜もに成りますが、よろしくお祈りいたします。

幹事報告

幹事 瀧川 嘉彦



○次期会長・幹事のお祝い会を6月21日(木) 18:30よりアバローム紀の国で開催します。

○最終夜間例会を6月28日(木) 18:30よりダイワロイネットホテル和歌山で開催します。

どちらも多くの会員の方々の御出席をお願いします。

皆出席表彰

おめでとうございます!

- 中山 恒夫さん 1年皆出席 通算16年
1996年5月入会
- 谷口 文利さん 1年皆出席 通算16年
1996年4月入会



出席報告 会員数 44名(内出席規定適用免除会員16名) 中野 久生 出席副委員長

6月14日(本 日)	28名	75.7%	5月31日(メーキャップ後)	32名	88.9%
------------	-----	-------	----------------	-----	-------

皆さん、出席してください。

1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか

1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか

卓話「メカニカルとメンタルのスキルアップ」

ミスノゴルフスクールPGA認定ティーチングプロ 野田 誠さん



ゴルフは大きく分けて5つのパートでスコアメイクしています。

- 1-ショット
- 2-ショートゲーム
- 3-コースマネジメント
- 4-フィジカル
- 5-メンタル

世界で戦うトッププレイヤーは、5人の専門家がサポートしています。スイングをチェックするティーチングプロ、メンタル面を教えるスポーツ心理学者、身体づくりを担当するトレーナー、食事面をケアする栄養士、全てをコーディネートするコーチ。各々の専門家が結集し、チームでナンバー1を目指しています。当然本人の努力が一番大切な事ですが、個人一人の力ではどうにもなりません。

今日の話はメカニカル（技術・身体）：メンタル（精神・心）のスキルアップです。

ゴルフにおいてメカニカル対メンタルの比率はどの位と考えていますか？

両方とも大切です！特に双方のバランスが重要です。

練習場ではメカニカルを、コースではメンタルを鍛える場ではないでしょうか？

ハンディーキャップはメンタルの強さを数字化したものだと思っています。

また熟練ゴルファーは精神面の強さを、初心者は技術面を重要視する傾向があります。

球聖ボビー・ジョーンズは、ゴルフは5.5インチのコースでやるゲームだと！

耳と耳の間すなわち頭（脳）の使い方のことです。

また「もしわれわれがゴルフばかりでなく、日常のどんなときでも心をコントロールできるようになったら、実に多くの恩恵がえられることであろう」と語っています。

コースでは毎ショットごとに多くの事を短時間に判断し実行をします。

✕ 不安・緊張・焦り→正確な状況を把握できず、よい状況判断と決断ができないため、体が硬くなりギクシャクしたスイングになりミススイング（ミスショット）になる。

○ 集中・リラックス→成功のイメージが湧き、勇気と自信をもってショットができる。

アニカ・ソレンスタムとピア・ニールソンによるとメンタルとは神経伝達物質・ホルモンのコントロールであると！

その方法をご紹介します。

メンタルのスキルアップ

ハートマス研究所のフリーズ・フレイマー装置（心臓の能力開発ソフト）em Wave

◎心拍変動の安定化で心と体の調和（コヒーレンス）業績や学習、健康を最大限に高めるテクノロジー

◎学ぶ・癒す・集中する・実行する・成長する・抜きん出る・バランスを保つ力を築く！

- 1-思考や感情が、心拍リズムに与える影響をリアルタイムで表示
- 2-自分のストレス原因を発見し克服へ
- 3-瞬時に感情・思考・肉体とのバランスを安定させる
- 4-仕事や学習、そして人間関係における「ストレス」の打破
- 5-最高の充足感とパフォーマンスを得られる「ゾーン」に到達
- 6-3種類のゲームにより楽しくトレーニング

メカニカルのスキルアップ

主従の関係を守り単純な動きでスイングする。

◎バランスのいいポスチャー

◎筋肉より骨格を使う（レバーシステム）

◎肩甲骨と股関節の動かし方でシンプルな動きのスイング

◎テンポ・リズム・タイミング・ジャストミート

メンタルを意識した練習法

1. スコアや打ちたいショットの目標を設定して、それを達成した時の自分の感情をイメージしながら練習をする。
2. 抜けるようなインパクトの感触、心地よい澄んだインパクト音、イメージ通りの弾道、どれかひとつでも上手く打てた時に、フィニッシュの体勢まま、その感覚を何回も思い浮かべる。（感触・聴覚・視覚）感覚器官の記憶

この練習の繰り返しにより、スムーズなスイングで再現性や反復性が向上します。

今日、ご紹介したゴルフに対する考え方を参考に、皆さんがスキルアップできる事を心から願っています。

ゴルフは自分自身と向き合い、自分の不安を浮き彫りにするスポーツです。

その不安に正面から立ち向かい、この素晴らしいゴルフを愛せる人、ゴルフが純粋に楽しいと思える人が、真の強いゴルファーです。

2011-2012年（6月）持ち廻り理事役員会議事録

山東 勝彦会員 出席規定適用免除会員申請（6月21日より）…承認