



ロータリーは機会の扉を開く

会報

2020 ▶ 2021
WEEKLY REPORT

留萌ロータリークラブ
会長目標

60年の歴史に敬意と感謝を
そして、これから100年に
向けての礎を築こう!

会長/辻本 哲也 幹事/燕 美雪

プログラム

(第24号・第25号)合併号

●本日

来賓卓話「留萌から卓球のオリンピック選手を育成する」
留萌卓球協会 理事長 桜井 匠氏

結婚記念日

桜元 克 則
中出 敏 彦

●次週予定

ー法定休会ー

No. 2889

第24回 4月21日

出席報告

前例会

会員総数.....26名
出免会員..... 3名
出免出席..... 3名
基準会員出席.....17名
出席率..... 76.92%

前々例会

第22回 4月7日

欠席会員.....26名
内メイクアップ..... 0名
修正出席率..... 69.23%

例会/毎週水曜 12:15～13:15 留萌産業会館2F

🖋️ 会長報告

- 4月9日商工会議所議員会議室にて、留萌クラブ創立60周年実行委員会が開催されました。式典の準備が話され、段々と緊張感が高まっています。
- 深川で開催される第1グループのIMの発表者は関野会員に決定しました。関野会員よろしくお祈りします。

📁 幹事報告

- 深川ロータリークラブより、3月4月の会報と4月例会案内を受領しました。
- 芦別ロータリークラブより、3月会報を受領しました。
- この度のガバナー月信に、地区大会オンライ

ン参加の手法についてのお知らせが掲載されています。登録されている方にコピーを配付致します。どうかご一読お願いします。

👤 委員会報告

奉仕プロジェクト委員会 田中(卓)委員長
～地区補助金事業 贈呈式～



ニコニコBOX

- 澁谷ガバナー補佐、ようこそ留萌クラブへお越しくございました。よろしくご指導ください。 辻本会長
- 澁谷ガバナー補佐、ようこそ留萌クラブへ。月曜日に第2回被選理事役員会を開催しました。いよいよです。 高橋エレクト
- 澁谷ガバナー補佐、ご苦勞様です。プログラム担当します。会報のニコニコが間違っていました。西原先生は1万円です。 鈴木会報委員長
- 義母の葬儀ありがとうございました。無事初七日を終えました。 田中(美)会員
- 澁谷ガバナー補佐、ようこそ留萌クラブへ。贈呈式に出席の皆様、本日はよろしくお願ひします。 青山会員
- 本日ハイブリッド地区補助金贈呈式、田中委員長よろしくお願ひします。澁谷ガバナー補佐、ようこそ留萌クラブへ。 関野会員

前 回	435,000円
今 回	22,000円
累 計	<u>457,000円</u>

プログラム

「ガバナー補佐公式訪問例会」

R I 2510地区第1グループ

ガバナー補佐 澁谷 賢治様

ご歓迎頂きありがとうございます。元々、札幌時計台ビルのFM北海道という所で番組を15年ほど担当しておりましたので、話せと言われると意味の無い事であれば2～



3日でも話す自信があります。しかしそうする訳は出来ませんので、本日は出来るだけ簡潔にお話をしたいと思います。また本日は皆さんから歓迎を受けまして、大変うれしく思います。日頃辻本会長さん兼幹事さんが皆さんの先頭に

立ってクラブ活動を引っ張り、地区の運営にも多大なるご協力をいただいております。この場をお借りしましてお礼申し上げます。残念ですが、第1グループでは妹背牛クラブが今年度を持ちまして解散してしまいます。12グループの中でも大変仲の良いグループでしたが、とても残念でなりません。4つのクラブを合わせますと200年以上の歴史を持っているグループはなかなか無いと思います。

今年度もいよいよ終盤に入ってきました。最後の地区大会、そして第1グループのIMと準備に追われておりますが、現在、このコロナ禍において、この感染を受け入れざるを得ない、こう言った時代の中、私達はと言うふうに行動を起こしていけば良いのか、勿論ロータリーの精神は変わりません。その中で行われる地区大会につきましてご説明をさせていただきます。

今年度の地区大会のテーマは「リアルとオンラインのハイブリッド地区大会」。これはロータリー史上初めての事だと思ひます。一応規模と致しましては、5月16日札幌パークホテルを会場と致しまして、10時：会長幹事会180名程度、13時：本会議400名程度、15時30分：記念懇親会450名程度、という規模で行われます。これはあくまで皆さんの健康観察の中で、個々のご意志の中でご参加願うという事で捉えています。幸い会長・幹事さんにご協力いただきました第1グループでは、総勢105名中103名の登録をいただきまして、池田地区大会実行委員長からもお褒めの言葉を戴きました。今回はウェブ参加という方も大勢いらっしゃいますが、何とかこれを成功させていきたいと思っておりますし、ガバナーも最後の大事な仕事だという事で協力の要請が参っております。私達ロータリーは、国法に従うというのがロータリーであります。ただ今の現状を見ますと、私が毎日見ているのが、R I会長のホルガー・クナー氏のドイツという国では、もう現在感染者は300万人を超えています。死者も8万人を超えています。R I本部があるアメリカのエバンストンではこの10倍3000万人が感染しております。数10万人がお亡くなりになっております。これほどの感染

の中、ロータリーはどれほどの事業がなされているか、我々第1グループに於いては、これだけの広い地域でありながら感染者が大変少なく抑えられています。活動につきましても色々工夫しチャレンジし、活動をしていると私は思っています。

これからの未来に向けましては、ロータリーは今までのコンプライアンスだけでは中々人も増やせない、活動もして行けない。ですので、これからはイノベーション改革という言葉をもって次年度高橋会長に託したいなと思っています。おそらく30代40代の若い奉仕の理念を理解している者も、修練している者もおります。そんな方々を温かい心で迎え、ヤンチャ世代と言われますが、そんなヤンチャな若者たちを集める事もこれからのロータリーの小さなエンジンになるかもしれません。これらの若い世代がロータリーの歯車を回してくれる時代が来ます。どんどん会員増強に励んで、ロータリーの理念を大事にしてロータリー活動を守っていければと思います。

本日、留萌クラブを訪問いたしました。本来であれば佐々木室長も一緒にと考えておりましたが、他の地域からは少しでも少ない人数で訪問した方が良く、単身私ひとりにて訪問させていただきました。何回も訪問させていただきたいですが、このような事情がありますので、思うようにいきませんが、今後ともよろしくお願い致します。ありがとうございました。

広報・クラブ会報委員会 鈴木委員長

本日は澁谷ガバナー補佐を迎えての公式訪問例会ですが、プログラムの担当が広報・クラブ会報委員会となっております。また、地区補助金事業の贈呈式もありましたので時間が足りなくなり、委員会の出番も無いだろうと思っておりましたが、思ったより早く終わってしまい多少慌てています。万が一のために地区の文献資料室からDVDを借りて来ましたので、それを見ていただきます。

最近、ロータリーの広報活動が重要視されており、地区でも公共イメージ向上委員会なるもの

のを立ち上げています。これはロータリーをより多くの人に知ってもらうための委員会です。昔のロータリーは人の目が届かない所に光を当てて、あえてそれをアピールしない事が美德とされてきましたが、時代が変わり、今は大いにそれを宣伝するようになりました。やはり新会員を入会させるには、広報活動も重要なんだと理解しました。そんな事で、本日地区の文献資料室から借りてきたタイトルは「ロータリーの沿革」というものです。新会員を入会させるにも会員自身がロータリーをよく理解していなければ勧誘はできません。皆さん、「ロータリーとは何ですか？」と聞かれたらどう答えますか。「世界初の奉仕団体と言われるが、ライオンズや他の奉仕団体とどう違うのか？」そんな質問も聞かれるかもしれません。奉仕の花を咲かせるにはやはり枝や葉っぱも大切ですが、しっかりとした根や幹が重要です。つまり基本理念を理解する事が重要だと思います。ロータリークラブは単なる仲良しクラブではありません。同じ奉仕の考えに賛同した仲間の団体です。昔の人は“ロータリーは哲学”だと言っていました。炉辺会合を開いてロータリーはこうあるべきだ、とかワイワイがやがやと話していたのを覚えています。

留萌クラブは今年60周年を迎えました。人間で言えば還暦です。0歳に戻り再出発です。奇しくも現在の会員数が26名。留萌クラブが誕生した時の会員数も26名です。これから未来に向けて、歴史は繰り返すと言います。100名とは言いませんが、少しでも多くのロータリアンが増えてくれればと期待します。

以上を持ちまして、例会プログラムを終了します。ご苦勞様でした。

プログラム

(第24号・第25号)合併号

- 本日
「創立60周年準備例会」
- 次週予定
「地区大会」〈オンライン配信〉

No. 2890
第25回 5月12日

出席報告

前 例 会	会員総数	26名
	出免会員	3名
	出免出席	3名
	基準会員出席	15名
	出席率	69.23%

前 々 会	第23回 4月14日	
	欠席会員	6名
	内メイクアップ	0名
	修正出席率	76.92%

例会/毎週水曜 12:15~13:15 留萌産業会館2F

🖋️ 会長報告

1. 4月20日被選理事会が開催されました。次年度の動きも活発になり、私の会長年度も残りわずかになってきたと実感する所であります。大阪・東京を中心にコロナが勢いを増し、深川のIMも見直されそうな気配もございませす。舵取りの難しい年度ではありますが、これを良い経験とし、今後に生かしていければと思っております。会員皆様のご協力をよろしくお願い致します。

- 桜井様、本日はロータリークラブへようこそいらっしゃいました。卓話よろしくお願ひします。先週ボックス忘れました。 燕 会員
- 誕生日です。ありがとうございます。
小原会員

- 桜井様、ようこそ留萌ロータリークラブへ。本日はよろしくお願ひします。 関野会員

前 回	457,000円
今 回	12,000円
累 計	469,000円

📁 幹事報告

- 砂川ロータリークラブより、3月会報を受領しました。
- 留萌商工会議所青年部の通常会員総会の礼状を受領しました。
- 4月22日は第11回定例理事役員会が開催されます。場所は商工会議所2階会議室です。理事役員の方よろしくお願ひ致します。

ゲスト

留萌卓球協会 理事長 桜井 匠様

📺 ニコニコBOX

- 桜井様、ようこそ留萌ロータリークラブへお越しくださいました。本日はよろしくお願ひ致します。 辻本会長

📖 プログラム

来賓卓話「留萌から卓球のオリンピック選手を育成する」

留萌卓球協会 理事長 桜井 匠様

今回、関野会員より熱心なお誘いを受けまして、尚且つとてもハードルの高い演題をいただきました。いつもですと卓球の指導で講習会とかはやったことがありますが、講話等は初めてで多少緊張しております。それでは、最初に私のプロフィールを説明させていただきます。桜井匠(さくら いたくみ)1975年5月31日生れの45歳になります。東光小学校時代は野球部で、卓球は小学校5年の時から始め、やりながらの野球部員でした。中学校は、留萌中学校に通い卓球部へ入部、高校は札幌光星高校に進み、卓球部へ入部。大学も埼玉工業大学へ通い、やは

り卓球部へ入部しました。大学卒業後は大学の卓球部コーチとして2年間務めました。その後留萌市へ戻り、留萌地域人材開発センターに勤めさせていただきました。職員として21年経ちます。その間、留萌モンスタースジュニアを立ち上げ、監督として12年目になります。私の個人成績は北海道中体連でシングルス優勝。北海道高体連でもシングル優勝。団体でも優勝を飾り、国民体育大会に北海道代表として2回出場しております。

ジュニア卓球チーム留萌モンスタースジュニアの活動・取り組みですが、登録人数は小学生2人、中学生7人の合計9名です。私ひとりです。私ひとりです。これ以上の人数は厳しいです。これ以下です。練習など物足りない人数になります。今までだいたい10名程度で活動して来ました。練習は週6日で、土日は遠征試合などで何時も出かけます。普段の練習場所はモンスタースジュニア卓球道場で、卓球台が2台置いて、月3万円を払って借りています。また私の職場でもあるパワスポ留萌でも卓球台が5~6台置ける部屋がありますので、ここでも練習をします。それから平日の夜間はスポーツセンターでも練習しています。

次にモンスタースジュニアでの目的と目標についてです。①として、目的と目標の設定と書いていますが、これは「何のためにやるのか?」「どこを目指すのか?」これが分からないと、人はやる気が湧かない事を子供達に伝えています。目的と目標の設定はやる気を高めるための根本とも言えます。「何のためにやるのか?」が目的で、その目的を果たすために「どこを目指すのか?」が目標になります。例えば、試合を見てもらって感動を与えたい(目的)。そのためには「優勝をする」(目標)になります。まずはやる気を出させるのが一番大切だと思っております。②として、メンタルの強化。毎日、目的・目標を確認し、明日や未来をイメージし、やるべき事を考える。「日誌」です。日誌には「セルフマネジメント効果」があり、自分で自分の行動をきちんと管理していくこと。これが重要ですが、ほとんど出来ていません。これが出来る子供は



すでに強い子です。私自身出来ていません。ですが、大切な事だという事は伝えています。「心・技・体・生活」にわたって、「今日はこうなれば最高」というイメージ通りの1日を目指しましょう、という事です。成長の三原則。「時を守る」「場を清める」「礼を正す」、これを実践し、清掃や奉仕活動、感謝の気持ちが自然に出るように!これら3つについては何時も子供達に言っています。③として、パフォーマンスの方程式。「何のために」という目的・目標を明確にすると、過去の失敗にとらわれる「マイナス思考」からどうすればよくなるか?と考える「プラス思考」へ変えていく事が出来ます。パフォーマンス(成果) = やり方 × 気持ち。理想的な心理状態とは、リラックスと緊張の丁度中間にパフォーマンスが一番上がる場所があります。これもトレーニングが必要で、緊張しすぎて、リラックスしすぎてもいけないので、そういうのもトレーニングしています。④として、セルフコントロールがあります。試合の時、プレッシャーのかかる大切な場面では誰でも緊張します。緊張を緩和して、リラックスした状態を作るセルフコントロールの方法を知っておく事が重要になります。緊張をほぐしたり、冷静さを取り戻したり場合のリラクゼーションの基本は、「呼吸」「脱力」「スマイル」であり、試合など本番に臨む時は、成功イメージをしっかり描いて、頭で勝ってから行くと良い。集中力を高める方法としては、「パフォーマンスルーティン」や「フォーカスポイント」を取り入れる。パフォーマンスルーティンとは、野球のイチロー選手がバッターボックスに入る時にする

第24回 4月21日(水) 天候/晴

行動や、ラグビーで言えば五郎丸がやっていたポーズが有名です。またフォーカルポイントとは一点を見つめて気持ちを落ち着かせたり、集中力を高めたりする方法です。自分自身を奮立たせる言葉によって、大事な場面で自分の気持ちを高めて、スイッチをオンにする「セルフトーク」があります。これは例えば、巨人軍の桑田投手が球を投げる大事な場面で、投球前にボールに向かってブツブツ話しかけている、これがパフォーマンスルーティンです。桑田選手はこれに加え、ボールのある一点を見つめる事によってフォーカルポイントも取り入れています。次に⑤予測と準備ですが、嫌な事も含めて、起こり得る状況をあらかじめ考える。これが予測。起きる可能性がある事にしっかり対応出来るようにする。これが準備。予測と準備を万全にしておけば何が起きても「想定範囲内」として対応できる。⑥として、指導理念は私自身プレイヤーズファースト、選手優先だと思っています。何にでも選手優先で考えましょう、という事です。これは日本卓球協会の指導の方で掲げている言葉になります。監督だから偉いのではなく、選手のために何が出来るのかであり、卓球を楽しめる環境づくり。卓球を通して色々な経験をさせたいと思っており、これが私の指導理念となっております。最後の⑦として、アスリートの言葉を子供達に伝えております。卓球で言えば、伊藤美誠選手の「負けて良かったとは思えないが、負けたからこそ、また頑張れる」まだ20歳ですがオリンピック代表選手です。若い選手で期待しています。平野早矢香選手も卓球の選手で「成功するよりも、成長することが重要です」平野選手は既に引退していますが、ロンドンオリンピックの代表選手で、銀メダリストになっています。それとバスケの神様と言われたマイケル・ジョーダンの言葉に「人生で何度も失敗した、それが成功の理由だ」これは私が好きな言葉です。「1センチでもいいから前に進むんだ」これはサッカーの三浦カズ選手の言葉です。「努力は見えない所です。その努力を積み重ねると人に見えるほど結果が出る」これは野球の長嶋茂雄さんの言葉です。

子供達に色々な選手の言葉を伝えていきます。

次にモンスターズジュニア卓球道場について少し説明いたします。建設事務所が空いているという事で月3万円で借りまして、卓球台を2台置いて練習しています。練習に使うマシンは5万円位します。床はコンパネを敷いて補強しています。一番の利点は毎日自由に使えるという所です。その他にパワスポ留萌でも練習をいたしますが、体育館ではなく木工系実習室を利用しています。結構な広さがあり、卓球台が5～6台置けます。参加人数が多い場合にパワスポを利用しています。モンスタージュニアのキャプテンは小学校5年生がしており、この子も小学校2年生の時に全国大会を経験しています。昨年もチャンスがあったのですが、コロナの関係で全道大会も中止になったりと、残念な所ですが、それにもめげずに練習に励んでおります。

モンスタージュニアに所属する選手で、私の3番目の娘ですが、現在留萌中学1年生で、昨年(令和2年)に2020年度ホープスナショナルチーム(HNT)選手選考会で東日本ブロックにおいて最終決勝リーグで3位に入り、日本代表入りを果たしました。アンダー12という事で12歳以下の部ですが、2020年12月8日～12日男女ホープスナショナルチーム合宿(東日本ブロック)が静岡県富士市で行われ、2021年2月28日～3月4日に女子ジュニアナショナルチーム・ホープナショナル合同合宿も静岡県富士市で開催され、3月8日～12日まで男女ホープスナショナルチームの合宿にも参加しています。令和3年度はアンダー15のジュニアナショナルチームに選出され、5月末からの合宿に参加する予定ですが、このコロナでまだどうなるのかは分かりません。本日の卓話の題目であるオリンピックに一番近い選手だと思っています。

本日の卓話の資料を作っている時に思ったのですが、留萌みたいな小さな町でも夢は叶うと思う気持ちがあれば、小さな町でも、小さい町だからこそ、出来る事がたくさんあるんだという事を考えさせられた卓話でした。本日はありがとうございました。