

国際ロータリーのテーマ
「ロータリーに輝きを」

2014-2015 年度

国際ロータリー 2780 地区第 8 グループ

平塚湘南ロータリークラブ

週報

HIRATSUKA SHONAN ROTARY CLUB

事務局 〒254-0014 平塚市四之宮 5-8-20 TEL 0463-51-4870 FAX 0463-51-4840 <http://hiratsuka-shonan-rc.com/>

第 1111 回

例会

2014 年 8 月 29 日 (金)

- ◆長谷川会長 【会長報告】
- ◆誕生祝い 【杉崎会員】
- ◆交換留学生の紹介 【クロエ ウー さん】
- ◆卓話 【大儀見浩介様】



◎会長報告

大儀見様、今日は宜しくお願いします。今日は野球の話をしてします。21日に全国盲学校の野球大会がありましたので、開会式に数人で参加しました。神奈川選抜を少し見学致しましたが、メンバーは全部で全盲の方4人、弱視の方が6人の10人です。ピッチャーは全盲の人で、介添えの人がついて方向を教え、ゴロで投げます。弱視の選手は、立っていてゴルフのスイングのように打つのですが、全盲の選手は足を開いて地面に着きそうなくらいにバットをねかせて打つわけです。選手の頼りはボールが転がる音だけでそれを察知する。音に対する研ぎ澄まされた感覚には驚かされました。秋には乳搾りを一緒にやりますので大勢の方にご参加いただきたい。もう一つ野球つながりでお話したいのですが、甲子園の高校大会で、物議を醸した試合がございました。18日月曜日に高崎高校と宮城の岐阜高校の試合です。走って走りまくって高崎が10対0で勝ったという試合です。批判が一部で起きましたが、野球会の暗黙のルールでおかしいという事になりました。メジャーリーグでは暗黙のルールがありまして、大差がついた試合では盗塁をしないというルールがあります。8回に8対0で勝っていたのに9回にすぐ走った、これがいけないという事です。しかしこれはプロの話であって高校野球においては、大差が有っても必ず勝るとは限らない訳で、現にそういうことがありました。セーフティリードなどないわけです。それを高校野球に当てはめるのはいかがなものかと私は思います。皆様はいかがお考えでしょうか。

◎幹事報告

地区からの要望ですが、来年度世界大会がサンパウロで行われます。是非、参加をお願いします。9月5日のガバナー補佐訪問、12日にはガバナー正式訪問があります。ガバナーへの質問を来週お願いします。

◎誕生祝い

■杉崎 会員

有難うございます。今日、誕生日で65歳の節目です。目標はうちのクラブの50周年まで生きて嫌な爺になるのが目標です。



長谷川 会長



関口 幹事

情報研修委員長 杉崎会員 (左)
と長谷川会長 (右)



近藤 会員



原 博章 会員



大森会員とクロエさん

◎委員会報告

■親睦委員会

先日の花火大会はご苦勞様でした。会員29他合わせて110名でした。親睦委員会の人は自分を含めて大変良くやったと思いますので、拍手してください。来年もご協力お願いします。

■三富 会員

ホームページは佐藤会員にお願いして今月末には出来上がりますので見てください。是非活用してください。

◎出席報告

会員40名 出席義務者38名 出席者23名 出席率61%

◎交換留学生の紹介

クロエ ウー さんです。カナダのプリティッシュコロンビア出身です。

21日に来ました。今は井出さんのお宅で預かっていただいています。江南高校に通ってまして27日より学校に行っています。16歳の一年生で、ダンスクラブに入りました。もう友達も3人出来たそうです。かわいいので日本のお父さんだよと言ってしまったので、楽しく過ごせるように努めます。皆様もよろしくお願いします。



私の名前はクロエです16歳です。
一年間日本語の勉強頑張りますので、
宜しくお願いします



大儀見 浩介 様

◎卓話者 大儀見浩介様 ご紹介

大儀見様は株式会社メンタリスタの代表取締役で、中学時代にはサッカーをやっておられ全国大会にも出られました。同期には元日本代表の高原直泰（清水エスパルス）や浦和レッズの鈴木啓太さん等がいられます。プロにも誘われましたが、そのまま大学院まで行かれ、メンタルトレーニンの事などを学び今に至っておられます。2011年にご縁が有ってなでしこジャパンの大儀見(旧姓、永里) 優希さんと結婚されました。今日は無理をお願いしまして、なでしこジャパンのメダルとロンドンオリンピックの時のビデオを持って来ていただきました。現在、東海大学を始め、多くの学校やスポーツ団体のメンタルトレーニングを指導し、著書も多数出されテレビ・新聞・雑誌等で活躍されています。



■卓話 大儀見浩介様

私の仕事はメンタルトレーニングのコーチする事です。簡単に言うと心のトレーニングをする事です。心はトレーニングすることで誰でも強くする事が出来ます。普段はプロスポーツのサポートをしています。依頼が有りまして時々育成年代の子供たちや保護者の方にも講習会等開かせて頂いています。本日は小沢先生とのご縁でこのような機会を頂けて感謝しております。有難うございます。

私の会社、「メンタリスタ」というのはサッカー選手の最高呼称のファンタジスタとメンタルトレーニングをくっ付けた造語です。主にスポーツ選手のマネジメントをさせて頂いています。今日はメンタルトレーニングの領域について少しお話させて頂きます。心が0からマイナスになった時にそれをサポートするのが「カウンセラー」「臨床心理士」「精神内科医」の仕事で、メンタルヘルスと言いますが、0からプラスにするのが「メンタルトレーニング」「コーチ」「コンサルタント」の仕事です。もっといえばもともと強い心を持っている人、モチベーションの高い人をさらに伸ばしていく、それがメンタルトレーニングです。今から20年前に国際スポーツ心学会でこのスポーツ活動の分野を分けて、二つの分野がタックを組んで取り組んでいきましたという事になりました。しかし、実際には北京オリンピックの時など海外ではメンタルトレーニングの専門家が15名から50名でサポートしているのに対し日本はゼロです。監督やコーチ・保護者などの個人レベルでしかないという現状です。近年になってやっとこの辺りがまとまってきたものの、日本では7年前にこの分野を分けましょうという議論が起きましたが、結局まとまらずに今に至ってしまいました。海外はメンタルヘルスコーチ、コンサルタントとして専門家が活動しています。専門資格を取るのに大学院・博士課程・その後養成時間の研修単位等を設けてトレーニングを行っていく準備をしていくという事が有りますが、日本ではほとんど勉強できませんので、一年に一度アメリカにわたり勉強しています。中期的な滞在をしながら学会を通して勉強して、それを日本に還元するというのが近年の仕事になっています。

歴史的な話をさせて頂くと、科学的な根拠・裏付けがある分野です。1950年代の初頭に旧ソビエトで初めて研究がスタートしました。想像するに軍事目的で宇宙飛行士用のトレーニングです。一人で孤独に耐える心を作っていくというものです。1960年代になるとスポーツの世界に应用されるように

なっていく素晴らしい成果を上げますが、ソビエト連盟の崩壊とともにそういった情報が韓国に流れていき、独自の進化を遂げていきます。現在はアメリカを中心に研究が盛んになっています。アメリカの学会が10月にラスベガスで有りますが、行きますと世界中から800名余りの専門家が集まります。その現場ではスポーツ用のメンタルトレーニングが教育用・ビジネス用・ステージパフォーマンス用に応用されて素晴らしい成果を上げているという発表が行われています。

たとえば心臓外科の方が手術に際して正確さを期すためのメンタルトレーニングを取り入れているという話がありました。トレーニングなのでトレーニングをやめると衰え続けていくがトレーニングをしていると強くなる訳です。

集中しろと言われてたらどうするか？やる気を出せと言われてたら何をやるか？大きな声を出して返事する、ほんとにどうか？気合を入れると言われてたらどうするか？叫び続けるのは無理です。

根性を出せと言われてたら何をしますか？根性とはという質問に答えは色々です。高校生・中学生に根性とはと聞くと、きつい、苦しい、と答えます。一流選手が考える根性とはそのスポーツに対する思い入れの強さですという答えが返って来ます。能動的ですね。やらされるという受動的なものでは無い。チャレンジしろと言われてたらどうしますか？プラスに考えろと言われてたら？でも。子供たちに目玉焼きを作れと言っていると作れるわけです。具体的にやる事が分かる、目玉焼きがどんなものかわかるから作れるのだが、前の質問はどんなものかわからないから答えが出ない。根性・気合い・集中と言われてもなんだかわからないから作れない。

私は子供たちが自分たちで質問の意図、どうすれば気合いが入り、どうすれば集中が出来、どうすればいいのかが分かるようになる環境を作ってあげたいと思っています。日本では心技体、三つをバランスよくトレーニングすることが大事だと言います。選手に聞くと勝つためには心を鍛えることが一番大事だと言います。が、普段の練習では技・体はやるけど心はやっていない。一番大事な心を鍛えるスキルが無いわけです。

私は普段8つのトレーニングを紹介しています。目標設定から始めて試合に対する心技的準備、自信を高めるトレーニング等8つです。目的としては「実力発揮」「上達の促進」「人間の成長」です。中学生にサポートする場合も週に何千万も稼ぐ選手の場合も同じようにアプローチして行きます。

要するにヒューマンファースト、アスリートセカンドです。人間の成長なくしては技に磨きはかからない。ということをお大切にメンタルトレーニングを発信させて頂いています。



清水 会員

◎スマイル報告

- 長谷川会長 大儀見様本日の卓話宜しくお願い致します。
- 芦川会員 先週の花火大会、親睦委員の皆様、ご苦労様でした。大変楽しく過ごせました。本日卓話の大儀見様ようこそお越しくございました。
- 大森会員 ようこそ大儀見様。本日の卓話宜しくお願ひします。ようこそクロエ！ En joy JAPAN Chloe
- 小沢会員 大儀見様ようこそロータリークラブへ。今日は卓話と貴重な裏ビデオではなく、裏映像があるそうで楽しみにしています。
- 黒柳会員 9月3日に中村文昭という講師をよんでサンライフで講演会をします。興味のある方は連絡下さい。大儀見様卓話楽しみにしています。当クラブでもメンタル相談していただきたい会員がたくさんいます。宜しくお願いします。
- 清水会員 料理人の清水です。花火の時の料理はいかがでしたか？いつも花火は見たことは有りませんが来年も頑張ります。ちなみに私は花屋です
- 真道会員 スポニチ軽井沢72 108ホールチャレンジゴルフに参加し初日エージショートを達成しましたが、ホールアウト94名中グロス10位ネット39位でした。雨の為10名が脱落でした。
- 杉崎会員 誕生祝有難うございます。昨日は孫を連れてサマーランドへ行ってきました。最悪天気でした。
- 中村会員 先週の移動例会（花火大会）は天候にも恵まれ、盛大で良かったですね。なかんずく私を除いた親睦委員会のメンバーの奮闘ぶりには頭が下がります。本当にご苦労様でした。
- 古木会員 急に涼くなりました。
- 三富会員 涼しくて営業が楽です。
- 牧石会員 おふくろと盆休み中に3回食事に行きました。1回目ステーキ、2回目焼肉、3回目中華、中華も肉系でした。帰りに葦でパフェを食べて満足と言っていました。まだまだ長生きしそうです。
- 柳沢会員 本日は米山セミナーで途中退席します。しっかり勉強してきます。
- 山口会員 先週は花火大会で役員の皆さんお疲れ様でした。
- 吉野会員 花火大会お疲れ様でした。食事が大変おいしかったです。