



厚木ロータリークラブ週報

JAPAN 第2780地区

Atsugi Rotary Club Weekly

会 報	副 幹 事	幹 事	長 事 務	山 黒 西 高	柳 山 黒 西 高	田 口 柳 迫 橋	純 巖 告	昭 雄 芳 哲 宏
--------	-------------	--------	-------------	------------------	-----------------------	-----------------------	-------------	-----------------------

地域を育み、大陸をつなぐ

2010～2011 国際ロータリー会長 レイ・クリンギンスミス

例会場 厚木商工会議所 5F 大会議室

例会日 毎週火曜日 12:30～

事務所 厚木市栄町1丁目16番15号 厚木商工会議所内

http://www.atsugi-rotary.jp メールアドレス info@atsugi-rotary.jp TEL.046-222-5811 FAX.046-222-5821

第2437回例会（10月5日）☆司会 難波有三 SAA

点鐘 …柳田純昭 会長

斉唱 …君が代・厚木 RC の歌

ゲスト紹介

井上正敏様 (レオスイミングスクール 荻野 専任コーチ)
 酒井博光様 (レオスイミングスクール 厚木 インストラクター)
 西宮勝利様 (レオスイミングスクール 県央統括主任コーチ)



チョウ ルイ 張 瑞さん (ロータリー米山記念奨学生)

ビジター紹介

大川 浩氏 (東京羽田 RC)

会長報告

◎ガバナー事務所より

- ・職業奉仕セミナー開催のご案内
日時：11月4日(木) 受付 15時30分
セミナー 16時～18時
場所：藤沢産業センター8F「情報ラウンジ」
- ・社会奉仕セミナー開催のご案内
日時：11月1日(月) 受付 14時45分
セミナー 15時15分～18時
場所：藤沢産業センター8F「情報ラウンジ」

◎厚木市教育委員会より

- ・第22回心と街のクリーン作戦について(お礼)

◎厚木市より

- ・厚木市セーフコミュニティ認証記念「市民・安心・安全フェスタ2010inあつぎ」

*認証式典

日時：11月19日(金)17時30分～18時45分

場所：ロワジュールホテル厚木 2F 暁紅

*認証祝賀会

日時：11月19日(金)19時～20時45分

場所：ロワジュールホテル厚木 3F 相模

会費：6,000円

◎社会福祉法人 神奈川県共同募金会より

- ・「赤い羽根共同募金」協力をお願い

幹事報告

◎例会変更

*寒川 RC

- ・事業所訪問 特別養護老人ホーム「きくの郷」

日時：10月25日(月)→17日(日)12時30分 点鐘

現地集合：10時30分

*綾瀬春日 RC

- ・移動例会 (コスモス例会)

日時：10月13日(水)9時30分 点鐘

場所：綾南公園

◎週報

1. 厚木中 RC

理事・役員会報告

2010～2011年度 厚木 RC 第4回理事・役員会議事録

今日のお祝い 「おめでとうございます。心よりお慶び申し上げます。」

*誕生日

壽永純昭君 (10月14日)

川上 肇君 (10月14日)

黒柳告芳君 (10月18日)

*夫人誕生日

会田 明君 (敏枝夫人 10月13日)

今日の例会 (10月12日)

「職業奉仕・親睦活動合同例会」

担当：職業奉仕・親睦活動委員会

次回の例会 (10月19日)

「職業奉仕について」

担当：壽永純昭君

開催日時：2010年10月5日(火)
13時40分～14時30分

開催場所：厚木商工会議所4階408号会議室

1、会長挨拶：柳田純昭会長

2、議題

- ①「テーブル代表者会議」について
- ②「セーフコミュニティ」について
- ③「地区大会」について
- ④「認証状伝達記念例会」について

11月16日(火)

- ⑤「職業奉仕・親睦委員会合同例会」

10月12日(火)

- ⑥ その他
なし

委員会報告

◎「職業奉仕親睦合同例会のご案内」

職業奉仕委員会・親睦委員会

JAXA(宇宙航空研究開発機構)相模原キャンパスを訪問。

「黄金井酒造」に移動し、酒蔵等を見学。

「セルバジーナ」にて親睦会。

今日のお花



キンモクセイ (寿永純昭君)

スマイル

大川 浩様 (東京羽田 RC)

毎回お世話になります。

柳田純昭会長・黒柳告芳幹事・西迫 哲副幹事

東京羽田RC大川浩様ようこそいらっしゃいました。

卓話「競泳選手強化・育成について」

ご緩くりお越し下さい。

前迫静美君

レオスイミングスクールのみなさん卓話楽しみにしています。

山口巖雄君

10月2日妻田、あゆみ両保育園の運動会、500名の保護者をはじめ多くの参加をいただき盛大に開催出来ました。吉岡さんのご協力により500人のパン喰い競争は小人からお年寄まで大人気でした。ありがとうございました。

壽永純昭君

妻の誕生日のお祝い有難うございます。来週は小生の誕生日です。食事会は、一緒に済みます。

前田賢一君

本日結婚記念日をありがとうございました。19年になります。ほんの20分前まで一緒に妻といたのですが、互に全く自覚がないのでお花でも買っておどろかせてあげたいと思います。

会田義明君

先週は事業開設のお祝いありがとうございました。引き続き今週は父の誕生日そして入会記念のお祝いありがとうございます。併わせてスマイルさせていただきます。

鈴木茂男君

先週お誕生日のお祝いありがとうございました。また妻のお誕生お祝いにステキな花をいただきまして重ねてありがとうございます。

西嘉洋一君

所用のため早退させていただきます。

福住桂司君

所用により早退します。

金沢文明君

本日は所用があり早退させていただきますのでスマイルいたします。

担当：米山尚登君

講師：レオスイミングスクール県央統括主任コーチ 西宮勝利氏

レオスイミングスクール荻野 専任コーチ 井上正敏氏

レオスイミングスクール厚木 インストラクター 酒井博光氏

はじめに、現在私が指導しています選手及び選手クラスの説明を致します。

	男子	女子	合計
高校生	2名	2名	4名
中学生	3名	3名	6名



- ☆ 日本選手権・インターハイ・国民体育大会・全国ジュニアオリンピック入賞者1名
- ☆ 2009年度日本水泳連盟強化認定・全国中学・全国ジュニアオリンピック入賞者1名
- ☆ 全国ジュニアオリンピック・全国中学校大会出場経験者3名

練習時間	日	月	火	水	木	金	土
補強	OFF	30分	30分	30分	30分	30分	30分
水中	OFF	1時間半	1時間半	1時間半	1時間半	1時間半	1時間半
練習距離	通常 3,000 ~ 4,000M 【強化練習時 5,000 ~ 12,000M】						

次にトレーニング内容をご説明致します。

(気をつけて指導しているポイント)

- ◇表情◇・◇フォーム◇・◇トレーニングタイム◇・◇自主性◇・◇年齢にあった指導◇・◇ボディーケア◇・◇UP・DOWN◇・◇HR(心拍数)◇・◇柔軟性◇・◇練習強度◇

○私のクラスで決まっているいくつかのルールをご説明致します。

(ルール)

1. 練習を休まない。
2. 学業と両立する。
3. 自分の事は自分でこなう。
4. 家の手伝いをする。
5. 体調を崩さない努力をする。
6. 感謝の気持ちを持つ。
7. スポーツ選手としての自覚を持つ。

○選手達の実績(過去含む)※最高位のみの標記

1. 神奈川県大会優勝
2. 関東大会優勝
3. 全国中学校大会優勝 2冠獲得
4. 全国ジュニアオリンピック優勝大会新記録樹立 3冠獲得
5. 国民体育大会優勝
6. 日本選手権準決勝進出
7. 神奈川県学童新記録樹立

8. 神奈川県中学新記録樹立

9. 日本中学校新記録樹立

○ トレーニングにおける考え方。

私は『指導者』として選手には常に夢を持ち、大好きな事を一生懸命やって欲しいと思っています。その為にはコーチも日々努力し、選手達の練習の辛そうな顔が大会で『満面の笑顔』になるように協力してあげたいと思っています。

○ 選手としての考え方

本気で戦おうとするスポーツ選手の世界は非常に厳しい所です。楽しんで手に入るものは多くありません。もちろんスランプにもなります。周りのプレッシャーもあります。その中でどう成長し、努力するか、どう乗り越えるのか、どう気持ちをコントロールするのかを学んで行かなければなりません。これらは選手達が社会に出てからも必要な事だと考えております。水泳・競泳を通じて、私は選手達に多くの事を学んで欲しいと思います。そしてレオスイミングスクール学んだ事を将来の気持ちの財産にしてもらえたら良いと考えます。

○ 選手担当コーチとしての目標

■ レオ全校の選手強化

■ チームで神奈川県 NO. 1

■ 日本代表選手輩出

■ **オリンピック出場選手輩出 (夢)**

■ **オリンピック 3 連覇 (夢)**

ご清聴有難うございました！



出席報告 <会員 37 名、出席対象 32 名>

9月21日例会 確定出席率 92.31%	10月5日例会 出席 32名 欠席 6名 出席率 86.49%
<事後メイクアップ> 滝澤 勇君 (9月24日 厚木県央 RC)	<事前メイクアップ> 黄金井康己君 (9月29日 伊勢原 RC)
	<欠席者> 十亀健志君・黒柳智太郎・高橋 宏君・常磐重雄君・門田高明浩