



Weekly Report



ロータリーは出会いのひろば

佐世保北ロータリークラブ 2011～2012年度 RI 会長 / カルヤン・パネルジー ガバナー/ 岩永信昭

会長/中島閔二 幹事/深町 等 例会場/佐世保市島瀬町7番7号 西沢本店8Fカトレアホール（毎週月曜日）
 創立/1984. 4. 16 認証/1984. 5. 14 事務局/佐世保市島瀬町7番7号 西沢本店内 TEL 0956-22-7144 FAX 0956-22-1201
 E-mail office@sasebonorth.org Web http://www.sasebonorth.org

【本日】会員数45名 出席 30名 欠 席 5名 出席規定免除会員（10）出席 8名 ビジター 0名 出席率 86.67%
 【前々回】会員数45名 出席 27名 メークアップ 6名 出席規定免除会員（10）出席 9名 修正出席率 93.33%

《会員卓話》

「北島康介」前に進むチカラ ～折れない心を作る7つの約束～

緒方信行 会員



1. 「とことん素の自分と向き合う」

・人生にはいろいろな選択肢がある。その選択に責任を持てるのは、結局自分自身でしかない。「あの人がこう言ったから」、「常識的に考え

ると…」、そこに言い訳があるとすれば、その選択が間違っていたと思った時に後悔することになるのではないだろうか。そうならないための方法が「とことん素の自分と向き合う」ことだと僕は思っている。

2. 「進化のための変化を恐れない」

- ・目標は、簡単に叶えられないくらい高く設定する。その時々自分が抱ける最大限の夢や理想を目標にするといっても言いかもしれない。
- ・どんなに頑張っても実行不可能なのではないかと思えるくらい高い目標を設定し、そのためにやるべきことを考える。
- ・進化に変化は付き物だ。当然リスクもある。むしろそのリスクを乗り越えるからこそ、進化することができるのではないだろうか。
- ・進化するためには、変化が必要だ。現状が変わることを恐れていては、前に進むことができない。時には思い切って、すべてをゼロにリセットすることで今まで見えなかったものが見えてくることもある。
- ・何が幸いするか、災いするかは本人の気持ち次第。進化する気持ちを持っている限り、人は進化し続けることができるのだ。

3. 「やるべきことに優先順位をつける」

- ・優先順位をつけることのメリットは、自分が焦らないでいられるということだ。目標が大きければ大きいほど、そこに到達するのに必要な要素は増える。これらが整理できないまま一気に前に進もうとすると、なかなかゴールにたどり着けず焦りばかりを感じてしまうだろう。まずは要素を一つ一つ整理して、「何を」「いつまでに」「どこまで」達成すべきかを考えていくと、自分の課題がクリアになっていく。
- ・自分に大きな目標があるのなら、そのために必要なもの、不必要なものを見極め、ある一定のルールを設け、それを守る意識を持つことは重要だ。それによって、目標に向かう真っすぐな姿勢もできてくるはずだ。

4. 「体の声、心の声に耳を傾ける」

- ・自分を知り、好不調の波を知れば、勝負すべき時も見える。そこが「勝負強い」自分になるための第一歩といえるだろう。どんな人でも365日24時間、百パーセントの力を発揮することはできない。絶対に負けられないこころ一番という場面で、自分の持てる力をすべて出し切れるということだ。
- ・肉体も精神も常に波のように変化し続けている。必要なのは、勝負すべきタイミングに向けて、自分の肉体と精神のコンディショニングを整える作業だ。そこに無頓着していると、勝負すべき勝負をかけ、思わぬ痛手を被ることにもなりかねない。
- ・勝負の瞬間に向けてコンディショニングを整えていくために、僕は自分の体調や精神状態などを見続ける二つの「目」を持つようにしている。自分の状態を素直に感じる「主観の目」と、その主観に対して冷静に分析する「客観の目」。この二つを使い分けることで、正確に自分の状態を把握することができるのだ。
- ・無理だと思って諦めるか、無理ではないと自分を信じるか、それは意識の切り替え一つで変わる。僕がいつでも前向きでいられるのは、どんな時でも自分に対して、いいイメージを持ち続けるようにしているからだ。

- ・練習をする時は、2ヶ月後や半年後にその成果がきちんと表れている自分をイメージする。試合の前になるとスタートからゴールまで完璧な泳ぎをして、勝ってガッツポーズをしている自分までを思い浮かべ、その通りになるように自分自身を焚き付けていく。
- ・ネガティブな気分の正体は、「失敗したら（負けたら）どうしよう」という不安だろう。しかし自分のベストさえ尽くしていれば、敗北や失敗は必ず糧になる。
- ・僕に一つだけ才能があったとすれば、それはとにかく「負けず嫌い」の性格だった。
- ・負ける度に課題を発見し、次へ向かうことができる。悔しく思う、その気持ちも大切だと思っている。悔しさは未来への原動力になる。すべてをこういうふうにポジティブに考えていくことで、自分の精神面のコンディションを保つようにしている。

5. 「プレッシャーを力に変える」

- ・「心技体」の中で、僕が最も重視しているのは「心」だ。その5割以上をメンタルの部分が占めているといっても過言ではないだろう。僕が「本番に強い」と言われるのは、重要な大会であればあるほど、気持ちが充実して強い泳ぎができるからだ。
- ・心は、体調やテクニックをカバーしてくれるが、その逆はありえない。
- ・僕の泳ぎを支えてくれているのは、間違いなく強い気持ちだ。自分なりにその中身を考えると「強い自信」と「ほどよい集中力」、そして「プレッシャーとの上手な付き合い方」の三つで構成されている。この三つが揃って初めて、僕は僕らしく強く泳ぐことができるのだ。
- ・目標に向かって進んでいく時、絶対に見失ってはならないのは「自信」だ。「自分ならできる」、「自分は絶対に目標を達成できる」と信じる気持ちを持ち続けていなければ、困難にも立ち向かっていくことができない。
- ・もしどうしても本番に弱いという人がいたら、まずは高い目標を設定して、そしてそれを達成できる自分をイメージしてみればどうだろうか。イメージする作業を続ければ、それは無根拠だったとしても自信につながるはずだ。そして、何があったとしても一度心に生まれた自信だけは失ってはならない。そうすれば、いざという時、普段の時分以上の力を発揮できるはずだ。
- ・本番に強くなるためには、集中力も欠かせない要素になる。何か目標を達成しようとするとき、気持ちが散漫な状態では、やはり大きな力を出すことはできない。ただこの集中力はほどよいバランスを持つことが大切だと僕は思っている。重要なのは、決して目盛りが百まで振り切ってしまうことだ。百パーセント気持ちが集中した状態では、自分の世界に没頭してしまい、周りの様子を感じることができなくなってしまう。
- ・ネガティブな思考に陥りそうになったら、自分の出発点に帰り、「絶対に勝つ」、「勝ちたい」という気持ちを確認すればいい。そしてその思いで頭を一杯にして、不安が入り込めないようにする。

- ・人間は気持ちに制御されている部分が多い。気持ちが萎縮すれば、体も萎縮するし、逆に気持ちがのびのびとしていれば、体ものびのびと動くようになるのだ。
- ・本番に強くなるための要素、「強い自信」と「ほどよい集中力」、そして「プレッシャーとの上手な付き合い方」。この三つに共通しているのは、そのどれにも自分の心を動かす豊かな「想像力」が必要だと言うことだ。

6. 「頑張りすぎない勇気を持つ」

- ・休みは、前に進むための活力源。マイナスではなく、プラスの行為だ。ウサギとカメのウサギは無駄に休みすぎたから失敗しただけ。カメに追いつかれる前に再スタートを切れば良かったのに、油断し、サボったから負けたのだ。休んだこと自体が間違っていたわけではない。サボることと、休むことは違う。サボるとは自分がやるべきことを怠る行為。休むとは、自信を楽にして、次に向かう力を蓄える行為だ。ちゃんと意味を考えながら休めば、モチベーションが上がり、毎日を前向きに過ごすことができる。
- ・勉強でも仕事でもかまわない。1時間頑張らなければならないことがあるとしたら、まずは30分集中してやってみる。30分が無理なら15分でもいい。短い時間でも集中して事にあたれば、効果はあるはずだ。
- ・どんなに忙しいときでも、最低限、十分な睡眠とバランスのいい食事には気を配るということ。この二つが崩れると、体力が落ちていくだけでなく、目標に向かう気力も湧いてこない。睡眠を削って、食事もとらずに努力を重ねても、いつか破綻してしまう。本気で前に向かって頑張る意思があるのなら、休む意思もしっかり持つべきだろう。
- ・休みは決してマイナスにならない。むしろ、目標達成までの長い道のりの中でいつどんなタイミングで休みを取るかを考えていけば、その休みが前に進む力に変わるのだ。

7. 「それでも一人では戦えない」

- ・誰も一人では生きられないし、一人では戦えない。仲間がいてくれるからこそ、今の自分がいる。そう思える時、僕はいつも以上の力を発揮できるような気がする。
- ・人は誰でも自分を受け入れてほしいし、肯定してほしい。相手のことが好きであれば、こちらもなるべくその人を肯定したいと思う。しかし本当の仲間とは、時には自分にNOを突きつけてくれる存在なのではないだろうか。お互いの本音をぶつけあい、語り合うことでより強固な信頼が生まれると僕は信じている。そのために必要なのは、まず自分をさらけ出すことではないだろうか。僕は自分を取り繕ったり、飾ったりするのは好きじゃないし、得意でもない。でもそのおかげで、たくさんの仲間達と本気で話せるのではないかと思っている。
- ・もし何かにつまずいたり、行き詰まったりした時、一人で悩まないで周りを見回してみればいい。そこにはきっと誰か仲間がいるはずだ。僕も含めて、人間はそんなに強い生き物ではない。自分一人の人生すら、背

する事になりますので、その際はご協力をお願い致します。

- ③本日、地区大会参加の方へ会長幹事主催昼食会のご案内をセルフBOXへ配布いたしております。準備の都合上4月2日までに出席をお願いいたします。

《委員会報告》

中山 誠 新世代奉仕委員長

R Y L A参加者の依頼

森 豊 親睦活動委員長

4月9日は観桜例会です。親睦委員会最後の行事となります。いろいろなアトラクションを考えておりますので、たくさんの会員の皆様の出席をお願いいたします。

《R I ニュース》

世界水の日：水問題への関心を高めよう

持続的な水の供給と、衛生の改善を目的とする長期プロジェクトを発展途上国で実施するために、国際ロータリーは2009年以来、米国国際開発庁（USAID）と共に国際H2O協力の活動を行っています。この協力によってロータリーは、単に飲料水の供給だけにとどまらず、さらに高い目標をもって世界の幅広い地域で水と衛生の問題に取り組むことができると、RI/USAID運営委員のトーマス M. ソーフィンソンRI副会長は話します。さらに「水と衛生設備」は、ロータリー財団の未来の夢計画における重点分野の一つとなっています。

世界中で多くの人々が安全な飲料水と充実した衛生設備を利用できない状況を受け、国連は、行動の必要性に対する認識を高めようと、3月22日を「世界水の日（World Water Day）」に定めました。毎年、水に関するテーマが設定され、今年度のテーマは、都市部の高度成長と水管理に関する課題に焦点が置かれています。「世界水の日」に関するR I ウェブサイトを参照

ガーナでは、ロータリアンによって、村人たちのためのトイレ、シャワー、給水設備が設置されました。また、ロータリアンが衛生習慣の改善と、設備管理の研修を提供する一方で、地元の人々が給水設備の使用料を徴収し、給水ポンプの管理費を賄いました。

フィリピンでは、地元の関連団体と協力し、廃水処理場から固形廃棄物を取り除くための活動に取り組んでいます。

《ニコニコBOX》 渡会祐二 親睦活動委員

中島閏二 会長 永田武義 副会長 深町 等 幹事

3月もいよいよ最後の例会となりました。春の兆しもだんだん増えてきました。また3月末は移動の時期でもあります。歓送迎会なども増えて、北クラブでも観桜例会も予定してますように飲む機会も増えてきます。会員の皆様、体をご自愛下さい。本日の緒方会員の卓話楽しみに拝聴いたします。

松尾辰二郎君

緒方会員には、卓話ご快諾いただき感謝！！アテネ北京とオリンピック200m・100m平泳ぎ金メダルの北島康介がロンドンでの3連覇を目指して平井コーチから離れアメリカで練習中ですが、その可能性は？話、楽しみにしています。

田島勝明君 藤井良介君 熊井雅人君 中井康晴君

緒方会員の卓話、楽しみに拝聴させていただきます。中央RC中央会と北斗会との対抗戦には多数のご参加をいただき誠にありがとうございました。お蔭様で北原、宮地両OB会員の活躍もあり圧勝する事ができました。

小西宗十君

名切公園の桜のつぼみもいつでも咲けるように膨らみました。気温が上がればすぐ咲きそろうでしょう。結婚記念日の花ありがとうございました。緒方会員の卓話お疲れ様です。

棧 護君 豊島揆一君

うちの桜のつぼみもピンク色に膨らみ始めました。春かしですね。今日は緒方さんの卓話を楽しみに拝聴させていただきます。

中野雄一郎君

私の不注意によりケガしまして、皆様にご迷惑とご心配をかけました。昨日一時帰宅しました。大鳥居さん、幹事代理お疲れ様でした。

西川正美君

大鳥居先生昨日はお疲れ様でした。中央RCとのゴルフ対抗戦では大たたきをいたしまして、大変迷惑をおかけしました。緒方会員卓話お疲れ様です。北島選手の強さを教えてください。

深町 等君

仕事の都合とはいえ、2回連続で例会を休みました。色々な人に迷惑をかけまして申し訳ございませんでした。中野さん、早い復帰おめでとうございます。

緒方信行君

本日は私の卓話です。比較的まじめな話になりますが、よろしく願いいたします。先日の仁川、ソウル旅行では、村瀬君、中村君には大変お世話になりました。

森 豊君 渡会祐二君 大鳥居宏君 宮原明夫君
峯 徳秀君 平石晃一君 湯口純二君 村瀬高広君
富田耕司君 古賀新二君 福田俊郎君 宮崎有恒君
村上寅雄君 田平 孝君 三谷秀和君 牧野博一君
中村静生君

本日の緒方会員の卓話、楽しみに拝聴させていただきます。

本日の合計 39,000円

累計 1,191,000円

クラブ会報委員会 委員長 / 蒲池芳明

委員 / 平石晃一

深堀 昌二郎

中井康晴

（記事担当者 中井康晴）