



吹田西ロータリークラブ

ウィークリー
2016-2017

Rotary



■創立 1980.6.12

事務所 ☎564-0051 吹田市豊津町9番40号 カリーノ江坂1階
☎(06) 6338-0832 FAX (06) 6338-0020
URL <http://www.suita-west-rc.org>

例会場 新大阪江坂東急REIホテル
☎564-0051 吹田市豊津町9番6号 ☎(06) 6338-0109

例会日 毎月曜日 18:00~19:00

役員 会長：井伊圭一郎 幹事：長屋 興 会報委員長：木田 昌宏

人類に奉仕するロータリー

4つのテスト ●真実かどうか ●みんなに公平か ●好意と友情を深めるか ●みんなのためになるかどうか

第 1626 回 例会 平成 28 年 8 月 8 日

卓話 【地獄について PART2】

本田会員

今週の歌

8月の季節の歌「赤とんぼ」

夕やけ小やけの 赤とんぼ
負われて見たのは いつの日か
山の畑の 桑の実を
小籠に摘んだは まぼろしか

先週内容

会長挨拶

井伊会長



会長挨拶に先立ちまして、7月29日お亡くなりになりました澁谷会長エレクトに黙祷を捧げさせて頂きたいと思っております。 黙祷

あらためましてこんばんは、鬱陶しい暑さが続いています。お身体にご自愛いただきロータリー活動にご協力お願いします。本日のお客様は卓話のゲストスピーカーとして、木下会員ゲストのABC ゴルフクラブ ヘッドプロ中上達夫様、本日から我々のお仲間となられる新人会員の清水良寛さまの奥様がお見えになっています。そして今週は米山奨学生の鄭海蘭さんがお見えになっています。皆様方、ようこそお越しくださいました。最後までごゆっくりお楽しみください。

この一週間はロータリー活動の行事色々ありました。7月27日(水)には尾家パスト会長の旭日小綬章記念祝賀会が帝国ホテルで開催され我々

会員増強及び拡大月間

次週 第1627回 例会予告 平成28年 8月 22日

卓話 シリアの現状と国際奉仕
ヤヒヤ アルスクリ 様
地区国際奉仕委員会 木田委員長ゲスト

のクラブ全員が招待を受け盛大にとり行われました。クラブと致しましても大変名誉なことでした。私自身も素晴らしい体験をさせていただきました。尾家パスト会長ありがとうございました。

7月31日(日)は社会福祉・青少年奉仕合同事業第3回関西・東北友好クラブ・ストーリーカップに参加致しました。後ほど委員会報告がございりますが、坂口パスト会長には大会中の熱中症、その他の応急対応大変ありがとうございました。地区研修会の時、奉仕事業に対する危機管理については、特に注意をして下さいとのことで、坂口パスト会長にお願いしていました。

そして本日はクリーンデー早朝の暑い中、沢山ご出席いただきご苦労様でした。後ほど報告がございります。今月は会員増強、新クラブ結成推進月間です。この増強月間の最初の日に新会員の入会式を行う事ができ大変喜んでおります。本日は月初でございますので、これで会長の挨拶とさせていただきます。

ゲスト紹介 親睦活動委員 坂本会員

ゲストスピーカー

ABC ゴルフ倶楽部 ヘッドプロ 中上 達夫 様
米山奨学生 鄭 海 蘭 様新会員奥様 清水 枝里 様

新会員入会式 推薦者 橋本徹也会員

清水 良寛 会員 吹田市 在住 弁護士法人淀屋橋・山上合同/弁護士(共同経営パートナー) 企業法務弁護士

8月26日(金)18時半から「磯一江坂店離れ」において、今年度最初の炉辺談話が開催されます。テーマはクラブ奉仕で、2016年RI規定審議会決定事項への対応についてです。RI規定審議会では、会員増強のために各クラブに柔軟性が与えられ、

- ①例会は月2回以上でよいこと、
- ②入会金を廃止してもよいこと、
- ③会員の要件は、「クラブは善良さ、高潔さ、リーダーシップを身をもって示し、職業上及び(または)地域社会で、良い評判を受けている奉仕意欲のある人によって構成されるものとする」ことのみとされました。変更する場合には、クラブ細則の修正が必要になります。

9月5日には、この点についてのクラブフォーラムも開催されますので、その前段階の意見交換の機会として、ぜひ多くの会員のご参加をお待ちしています。

親睦活動 担当 橋本(芳)会員

秋の移動家族例会のご案内
 市立吹田サッカースタジアムにてガンバ大阪の試合観戦
 日時：2016年10月29日(土) PM12:00~16:00頃
 VIP ルームからの観戦。第二節ガンバ大阪ホームゲーム最終戦 VS 新潟
 会費：会員 18,000円 ご家族 15,000円
 参加対象：年齢制限がありませんが子供も同じ会費です。子供のみプレゼントがある為人数確認が必要です。締め切りは8月29日の例会時まで

ニコニコ箱 辻SAA

- ◎井伊会長：ゲストスピーカー中上達夫様卓話よろしくお祈いします。新入会員清水良寛様ようこそ我々の仲間に。長女に女の子が誕生しました。
- ◎辻会員：出張続きで少しバテ気味です。皆様もお身体をお気遣いくださいませ。
- ◎橋本(幸)会員：清水良寛さま ご入会おめでとうございます。
- ◎橋本(徹)会員：清水さんの入会を祝して。
- ◎瀧川会員：35年皆出席のトロフィーを戴きました。ありがとうございます。
- ◎木田会員：地区クラブ国際奉仕委員長会議無事終わらせました。
- ◎木下会員：本日は私の師匠の中上達夫プロをお迎え致しました。中上プロお越し頂きありがとうございます。よろしくお祈いいたします。
- ◎榎原会員：中上達夫様 本日の卓話よろしくお祈いします。
- ◎郷上会員：皆さん暑さにお気を付け下さい。

本日のニコニコ箱 27,000円
 累計のニコニコ箱 151,000円

プロゴルファー談義 ABC ゴルフ倶楽部

ヘッドプロ 中上達夫 様

スポーツの世界では体力や技術力が必要なことはもちろんですが、強い精神力も必要です。ゴルフも閉じて、プロゴルファーの世界でも飛距離(体)、テクニック(技)、そしてプレッシャーに負けない精神力(心)が必要になります。

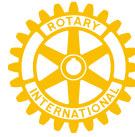
今日のお話は、「心・技・体」で言うところの『心』の部分についてお話をさせていただきます。

今日お集りの皆様は、ほとんどの方がゴルフをされていると思いますが、ゴルフをしていますと何度もプレッシャーのかかる場面に出くわしますよね。例えば、コンペでたくさんの人に見られながらのティーショットや、外したら負けてしまう1mのパット、ダブルス戦で先に打ったパートナーがOBを打った時など思い出したらきりがありません。こういったプレッシャーのかかる場面でどのように考えてプレーしていけば普段の実力が出せるのか？なのですが、今から面白い話を聞いてください。以前、たまたま青木功プロ著作の『勝負論』という本を読んだのですが、とても為になりましたので皆様にも是非参考にさせていただきたいと思っています。

『プレッシャーを恐れず慣れよ』青木プロいわく…

プレッシャーというのはマイナス思考から生まれる。多くの人が『負けたら どうしよう』とか『失敗したくない』というまだ結果の出ていない先のことに對して自分自身を追い込んでいる。第三者の評価が気になってさらに拍車がかかる。こうなるとどんなに素質のある人でも良い結果には結びつかない。ゴルフは『失敗ありき』のスポーツだ。

アマチュアゴルファーなら、18ホールでナイスショットが出る確率は5%以下といわれるぐらい、コースでは圧倒的にうまくいかない場合の方が多い。我々プロでさえ、18ホール中に納得いくショットは数回あれば上出来で、あとは失敗とまでは言わないが『まあいいだろう』と妥協するのがほとんどである。もちろんショットの前は、常に目標物のピンに『寄せてやる』という気迫を持っている。『ミスしたらどうしよう』というマイナスの考えは一切入れない。ミスを恐れているとどんどん気が滅入ってしまって、簡単なショットまで自分で難しくしてしまいかねないし、少しでもそういう考えが頭をよぎると嫌な雑念が沸いて、ミスショットの確率を増やすだけだからだ。だから、『失敗はあって当然』『ミスしたらその時に考えればいい』という意識を心の片隅に置くようにしている。よく『失敗は成功のもと』と言うじゃない。



いつまでもミスをやんでいるくらいなら、次の一手を考えた方が成功につながる。ゴルフも人生も失敗の繰り返しで成長するものだよ。

最初からすべてを上手にできる人なんていやしない。『ああそうか、こういうものなんだ』『次はこうやってみよう』って失敗するからこそ、次につながる何かを見つけて成長していくんだ。俺はこれまで何度失敗してきたかわからない。でも、ゴルフの相手は自然だから決して文句は言えない。

ラッキーもアンラッキーもすべて受け入れないといけな。そんな世界で長年歩んできたからか、誰よりも楽観的（ポジティブ）な考え方になった。『失敗したらどうしよう』『負けるかもしれない』とネガティブなことは想像すらしない。結果がどうあるにせよ、最初から失敗を恐れているのは後悔するだけ。失敗したら『その時考えよう』『負けるはずはない』という具合に俺の頭は常にプラス思考である。結局のところ、プレッシャーは痛くも怖くもない。失敗を恐れるから「克服したい」とか「強くなりたい」と思うのだろう。

けれど『自分を強くする過程』と思えば楽しめるはず。どんな世界でも最初からプレッシャーに強い人はいない。要は慣れたものがちだ。ただラウンド後はミスしたことをしっかり反省して、新たな課題を見つけて、なぜ失敗したのかを追求していかなければまた同じ失敗を繰り返すことになる。どんなことでもどんな世界でも山ほど失敗して少しずつうまくなっていくんだ。

青木プロの考え方、皆さんいかがでしたか？私を感じたことは『ゴルフは失敗ありき』であり『ミスした時に考えればいい』という意識を持ってショットすればマイナス思考にならないので、プレッシャーをかけずにショットできるようになるのではないかと思います。実際私はこの1・2ヶ月前から実践していますがプレッシャーは半分以下に減りました。

次は平常心を保つ方法についてですが、青木プロいわく通常ゴルフは1ラウンドを4、5時間かけてラウンドするが、実際にボールを打つ作業は5分～10分程度しかない。こうやって言葉で表してみると、他のスポーツに比べて実に簡単なスポー

ツだと感じるかもしれないが、常に平常心を保ってプレーするというのはとても難しいと思う。ゴルフは失敗ありきのスポーツと言ってよく、プロゴルファーですら完璧なショットは1日数回ほどしか打てない。そのボールの行方によって喜んだり、怒ったり、興奮したり、逆に落ち着かされたりする。そういう様々な状況に応じて適切な判断を下し、小さなボールをカップに放り込むことだけに集中しなければならない。だからこそ、その都度感情をむき出しにしていたら到底良いスコアは望めないのである。

長年の経験で感情を意識的にコントロールする方法ですが、まず歩くペース。これは持論みたいなものだけど、呼吸が乱れると心も乱れる気がする。焦っているときほど早歩きになったり、呼吸が浅くなるでしょう。すると脳に十分な酸素が行き届かないから、まともな判断ができなくなると思うわけ。そんなわけで、私は1番ホールをスタートしたら歩くペースを一定に保ち、なるべく呼吸を乱さないように心掛けています。次に打つまでの動きや手順（ルーティン）を変えないように気を付けている。

メジャーリーガーのイチロー選手は、自身のルーティンを守っている典型的な選手の一人だ。彼は打席に立つと、右手でパットを立てながら、ピッチャーの方へ腕をピンと伸ばし、左手で肩の辺りのユニフォームの袖をつまみ上げてから構えに入る。その動作は毎回同じテンポで行われていて、どんな場面でも焦りは全く感じられない。練習場でただボールを打つのではなく、1球1球を意識しながら、自分なりのルーティンで行ってから打つようにするだけでショットの安定度が変わってくるはずだ。

いかがですか？平常心を保つ方法についてですが、皆さんも歩くペースを一定にしてできるだけ呼吸を乱さないように気を付けてみてください。物事をプラス思考に考えるだけでもドキドキ感が減るとは思いますが、トラブルに見舞われたときでも深呼吸して、できるだけ心を落ち着かせるよう意識してください。ルーティンは私も以前から気を付けていましたが、とても重要だと思いますので是非試してみてください。慣れてくれば、テークバックもスムーズになり、スイングのテンポもよくなると思います。そして何よりアドレスに入ってから雑念を除去するのもってこいですから。

最後になりましたが、マイナス思考だった方はプラス思考にチェンジし、自分にしかないルーティンを作り上げてください。

以上