

Weekly Report

2022～2023 年度



令和4年11月29日(火)

第2084回例会

- ◆ 会長/嶋 元
- ◆ 幹事/菊池 慶高
- ◆ 会報/青柳 和洋



作者の言葉
我が百合丘ロータリークラブの例会は、いつも和やかな雰囲気の中で、互いに励まし合っています。この例会も、素晴らしい発表があり、心に残る発表もありました。これからも、互いに支え合い、成長を遂げたいと思います。皆様のご参加を心待ちにしております。令和四年十一月二十九日 嶋元

- 例会日 毎週火曜日 12:30～13:30
- 例会会場 ホテルモリノ7F TEL 044-966-1300

- 川崎百合丘ロータリークラブ ホームページ <http://www.kawasaki-yurigaoka-rc.jp/>

第2084回例会記録 令和4年11月29日(火) 17/47回

<点鐘> 嶋会長

<ソング> 我等の生業

<会長報告> 嶋会長

1. インターアクト国内研修団結式開催の案内
12/3(土)16:30～17:30
アットビジネスセンター横浜西口駅前
2. 第54回インターアクト年次大会開催の案内
1/22(日)10:00～15:30
聖光学院中学校・高等学校
3. 大矢会員の3点の絵が総理官邸に貸し出されることになりました。
大矢会員→「総理官邸に飾られる絵は3年から4年に一度入れ替えとなります。海外のお客様も多いので日本的なものが選ばれます。選んで頂きありがたく思っております」。

<幹事報告> 菊池幹事

- * 当クラブ例会
12/6(火) 年次総会
12/13(火) 通常例会 半期を省みて
12/20(火) 年末クリスマス家族会
12/27(火) 休会
- * 近隣クラブ例会変更
川崎麻生RC、川崎大師RC、川崎中RC、川崎とどろきRC

<ニコニコ委員会> 中島健児委員長

嶋会長→「本日の卓話、関田会員よりお願い致します」。菊池幹事→「本日夜会です。楽しくやりましょう。関田会員卓話宜しくです」。大矢会員→「総理官邸に作品3点決まりました」。以下、感謝をこめてニコニコへ。赤本会員、阿久澤会員、安藤美恵子会員、井上久会員、井上勇会員、石野会員、北島会員、小島会員、小塚会員、大野会員、江田会員、関田会員、鈴木岳人会員、鈴木孝英会員、玉井会員、渡邊会員、山口会員、結城会員、中島健児会員。

<出席委員会> 中島健児委員

	会員	出席	欠席	メーク	出席率
第2084回	45	25	20		55.56%
第2083回	45	29	16	2	68.89%

<ニコニコ・財団・米山委員会>

	今回		累計	
ニコニコ	22件	22,000円	449件	505,358円
財団	0件	0円	11件	235,000円
パネファクター	0件	0円	1件	139,000円
米山	0件	0円	12件	180,000円

- 第2086回 12月13日 半期を省みて
- 第2087回 12月20日 親睦家族会 移動例会(夜会)
- 第2088回 1月10日 新年会 移動例会(夜会)

※諸事情により、スケジュールは変更になる場合があります。

本日のプログラム

<会員卓話>

関田会員

まず数字を出しますので皆さん、これが何の数字かお考え下さい。今月は229、先月263、先々月は176という数字です。また、今日は0、昨日は9、一昨日は30です。これは何でしょうか？

私は小学校の頃からサッカーをやっております、中学高校は部活動で、大学は同好会で、会社でもサッカー部に所属しております。昔から体を動かすことが好きで、テレビでサッカー、マラソン、駅伝、ラグビー、ゴルフなど様々なスポーツを観戦することも好きです。先ほどの数字の答えですが、これは私が走った距離です。単位はキロメートルです。父は75歳をこえています。今でもフルマラソンを走り、山にも登ります。5年ほど前に一緒にレースに出るために走り始めました。サッカーをやっているのだから走ることに慣れているのですが、30キロという長い距離は走ることは初めてでした。父に負けるわけにはいかないと練習をし2時間50分ほどでゴールしました。30キロ走るの辛かった記憶があります。以降フルマラソン、ハーフマラソンの大会に出始め、コロナで大会が中止となってしまった期間も含め、フルマラソンは11回、ハーフマラソンは13回出場しております。少し前にかわさき多摩川マラソンが開催されハーフマラソンを1時間32分で完走しました。ハーフマラソンで1時間30分ほどならフルマラソンは3時間ちょっとで走れるのではないかと皆さんお考えだと思いますが、フルマラソンは全くの別物でそういうわけにはいきません。10月に水戸黄門漫遊マラソンというフルマラソンの大会に参加しました。腰の不調で練習不足での参加となりましたがこの大会についてお伝えしたいと思います。自己ベストは3時間20分です。久しぶりだったので3時間30分を切りたいと思っておりました。これには1キロあたり4分58秒で走り続けることが必要です。最初の10キロは49分22秒で1キロあたり4分56秒と想定より速かったです。次の10キロも1キロあたり4分57秒で順調でした。この辺りで足に違和感もありペースを落とせばよかったのですが、できませんでした。これが厳しい後半につながります。次の10キロは1キロあたり5分9秒です。この辺りはかなり足も辛く絶望感を感じました。次の5キロは1キロあたり5分21秒、後の5キロは1キロあたり6分18秒と目に見えて遅くなってしまいました。足の色々なところがつりはじめまともに走れる状態ではありません

でした。市民マラソンは給水所にご当地のお饅頭、おにぎり、おでんなど置いてある場合があります。食べても全くエネルギーになる感じはせずゴールできるのか不安でした。最後は早歩きくらいのペースとなりました。何とかゴールをし3時間52分という記録となりましたが4時間切ったのでよしとしました。ランニングはいつでも好きな時にできるのがいいところです。ストイックな性格なので走るだけ速くなるという楽しさが自分に合っていると思います。走った分だけカロリーを消費して好きなものを食べ、お酒も飲めます。そのために走っているのではないかと思うこともあります。将来的にはフルマラソンを3時間以内で完走することが目標です。これはフルマラソンを完走している男性ランナーの3.4%しか辿り着くことができない記録です。もし興味がある方がいらっしゃいましたら声をかけて下さい。



<点鐘>

嶋会長

本日は笹子うどんにて玉井親睦委員長の進行のもと夜会が開催されました。おいしいお食事と語りいで会員の親睦が深まりました。

■進行

玉井親睦委員長

■乾杯

安藤美恵子会員

■歓談

