



インスピレーションになるう

2018-19年度 山形南ロータリークラブ会長方針

「ふるさつを見直し、活かそう」

# 山形南ロータリークラブ会報

ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT2800

Rotary



RI会長：バリー・ラシン 2800地区ガバナー：上林 直樹 ガバナー補佐：伊藤 吉明

会長：金子 靖二 幹事：熊谷 昌和 会報・史料委員会 委員長：山下 宏

委員：金田 亮一 土肥 成二 遠藤 幸司 丹野 善将 佐々木啓亮

## 第2229回例会

2018-9/11(火) 天気(曇り)

□例会場：ホテルキャッスル

□点 鐘：PM 12:30 金子 靖二 会長

□司会進行(SAA)：鉄 浩二 君

□ロータリーソング：「奉仕の理想」

### 会長挨拶



皆さんこんにちは。先週は、ALS基金及び地区補助金活用のリクライニング式車椅子の贈呈式特別例会日でした。多数ご出席の会場で、ALS関係、北ロータリークラブ・イブニングロータリークラブの方々をゲストに迎えて、報道関係者の取材のもと、素晴らしい例会が出来ました。これも会員皆様のご協力のお陰と感謝申し上げます。早速、9月6日付の山形新聞に写真入りの記事がのりました。難病指定ALSについての現状と理解を、多くの人に知られて、ALS協会方々のご活躍、患者とご家族のご苦勞を知り、ロータリアンの奉仕の大切さと我々ロータリーの役割を再確認出来ました。

さて、本日は特別ゲスト卓話例会です。県立中央高校の

教諭、スケート部顧問の樫央先生をお招きしてご講演をいただきます。先月末、私と松田バスター会長、木村プログラム委員長、金田青少年奉仕委員長の四名で、学校を訪れ、樫先生と打合せをしてきました。先生は北海道出身で、現在、山形でご家族とご一緒にお住まいです。9月6日の「北海道地震」の震源地にごく近いところが、先生のご実家で、被害が相当なものだとお聞きしています。中央高校スケート部の室内練習場も帯広にあり、被害状況なども心配です。本日は、生徒のため多少の激励金を用意しましたので、お持ち帰り下さい。結びになりますが、来週の例会は、情報フォーラムと恒例の芋煮会です。10月第一週は「最上川舟下り」例会となっております。最上川の状態が、20号台風被害の余波が少々心配です。それでは来週、蔵王つるやさんでのお会いを楽しみにしています。

### 幹事報告

熊谷 昌和 幹事

1. 来週9月18日火曜日の例会はファイヤーサイド芋煮会例会です。ご案内の通り、送迎バスが17時15分Hキャッスルより出発いたしますので、時間厳守でご集合下さい。また、直行の方は遅くとも18時30分には「つるやホテル」にお集まりください。
2. 9月25日火曜日は休会となります。
3. 10月2日火曜日は第2回目となる故郷を見直す「最上川船下り例会」となります。ご案内はすでに差し上げております。是非、多くの会員の皆様のご参加をお待ちしています。
4. 「スピードスケートを支援する会」ご入会のご案内用紙を用意いたしました。
5. 中津ロータリークラブの通信が届いております。

米山奨学生イ・ジェムン君に  
奨学金の贈呈



### 委員会報告

#### ■ニコニコBOX 浅野 裕幸 君

- 木村 政則君 本日のゲスト卓話、樫 央先生ありがとうございます。
- 金子 靖二君 本日のゲスト卓話、樫 央先生ありがとうございます。
- 佐藤 直人君 本日のゲスト卓話、樫 央先生ありがとうございます。
- 金田 亮一君 本日のゲスト卓話、樫 央先生ありがとうございます。
- 松田 勝彦君 本日のゲスト卓話、樫 央先生ありがとうございます。
- 長沢 一好君 樫先生には息子が高校時代お世話になりました。
- 伊勢 和正君 スピードスケートを支援する会の事務局長をしています。入会宜しく願います。
- 中村 篤君 大久保ガバナー年度がいよいよスタートいたします。ご協力願います。
- 大久保章宏君 ガバナーセミナーを受けてきました。
- 武田 和夫君 米山評議員会であと2年間役員をすることになりました。
- 浅野 裕幸君 中央高のスケート部の生徒が私のアパートに下宿していました。
- 熊谷 昌和君 本日のゲスト卓話、樫 央先生ありがとうございます。

例会場／ホテルキャッスル 例会日／毎週火曜日 12:30～13:30

事務所／山形市十日町1-1-26 歌懸稲荷神社 社務所ビル2F TEL.023-632-7777 FAX.023-624-5200

山形市内 例会日案内

月曜日

山形西 山形イブニング

火曜日

山形中央

水曜日

山形

木曜日

山形北

金曜日

山形東



# 「選手の能力をいかに引き出すか」

山形県立山形中央高等学校

スケート部顧問 橋 央氏

### 選手の能力をいかに引き出すか

山形県立山形中央高等学校  
スケート部顧問 橋 央

2018.9.11 山形南ロータリークラブ

### 五輪出場と過去のメダル獲得

年	種目	選手	メダル
1994年	男子1000m	橋 央	銅
1998年	男子1000m	橋 央	銅
2002年	男子1000m	橋 央	銅
2006年	男子1000m	橋 央	銅
2010年	男子1000m	橋 央	銅
2014年	男子1000m	橋 央	銅
2018年	男子1000m	橋 央	銅

1993年 第1回大会 初出場(3選手)  
1994年 第1回大会 初メダル

男子 11個(1)  
女子 1個(3)

### 3歳～10歳 運動習慣 総合的なスポーツ

- ・運動能力・・・走る、踏む、投げる
- ・空間認知、リズム、バランス
- ・非認知能力・・・コミュニケーション、頑強さ
- ・諦めない、相手の気持ち理解
- ・空気を読む、感情コントロール

### 11歳～12歳 コールテンエイジ

- ・動作の習得・・・一流の動きが習得できる

### 13歳～15歳 持久力、心肺機能の発達

- ・各校で駅伝競走などが行われる

### 16歳～18歳 筋力、体つき

### 本日の流れ

1. スピードスケートについて  
歴史・オリンピック戦績
2. 能力って？
3. スケート選手強化  
山形中央高校での実践
4. 指導者の役割

### 過去3大会のメダル数

国	メダル数	金	銀	銅	合計
オランダ	7/36	25/36	16/42		
アメリカ	4	0	1		
カナダ	5	2	2		
ロシア	2	3	1		
アメリカ	1	0	4		
オランダ	1	3	0		
ドイツ	0	0	1		
ドイツ	4	0	0		
チェコ	3	2	2		
中国	1	1	1		
韓国	5	2	7		
日本	3	0	6		

世界一を目指し  
↓  
タレントの発掘  
練習方法・環境  
↓  
中学生・高校生  
一貫指導・強化

### 競技力を決定する要因

心がまえ(覚悟)  
メンタルトレーニング  
自分の練習継続

目標の設定  
意識の向上  
プラス思考

心

技 知 体

スケーティング  
ビデオの活用

筋力・持久力  
調整力・柔軟性

### スピードスケートの歴史・特徴

スケートの発祥の地  
13世紀 オランダ(運河や川・交通手段)  
運河でのスケートマラソン(200km)  
1893年 第1回世界選手権(アムステルダム)

### スラップスケートの導入

1997年オランダ選手活躍

エッジが長く薄い  
スピードははてるがバランスがとれない

### 能力の獲得

能力の獲得

年齢別能力の推移

10歳 20歳 30歳 40歳 50歳 60歳 70歳 80歳 90歳 100歳

運動能力  
体力  
認知能力  
感情コントロール

### 体力・技術の向上

1. 高校生は筋力の発達が大きい(スキヤモン)
2. 数値面の動機づけ・体力測定データの蓄積
3. 映像の利用
4. 意識ポイントの明確化

### 心へのアプローチ

毎日練習日誌を丁寧に書く

心を使う

「ありがとう」と言った分、言われた分

心が広がる

どんなに簡単なトレーニングでも毎日続ける事

続けた数だけ心は強くなる

### 知 育

なぜ指導をするのか? どう育てたい?

1. 自立できる人間、考え行動できる人間の育成
2. 強い選手を育成し、後輩に夢を与える
3. 夢の実現に向けて

- ・目的を明確にし、目標を設定する
- ・覚悟を決める(目標に対する)
- ・心の才能(助言にすぐに反応)

### 栄養摂取

栄養摂取とトレーニングと関係を考える

栄養素やタイミング

高校生は筋肉など体の変化が大きい

指導者の工夫が必要

工夫点  
練習後の食事を早くとる 栄養プログラマーの講習会  
プロテイン・ビタミンなどのサプリメント

### 精神力(限界への挑戦)

自分で限界を作る → 心理的限界

体の本当の限界 → 生理的限界

練習課題を1個1個クリアすると自信につながる

自信が心理的限界を高めていく

### 知 育(意識の向上)

高校生には未知の能力がある

結果を決めない(チャレンジ)

今の自分の状況を把握する

自分で変わろうと努力する(心の才能)

技術・能力は10倍 X 意識は10倍、100倍

### 休養について

積極的休養 ⇒ 体を動かし筋肉の収縮を利用し老廃物を取り除く

睡眠の工夫 ⇒ ブルーライトが及ぼす影響 1日の睡眠時間(時間以上)

リカバリーの工夫 ⇒ 脈拍の設定 練習中の糖分摂取

### 精神力(限界への挑戦)

心理的限界

生理的限界

精神力(辛抱) ⇒ 成信力(願望【夢】)

### スポーツライフマネジメント

トレーニング

栄養

休 養

3つの時間帯や内容を考える  
1日のライフスタイルを確立する

### 指導者の役割(世界へ挑戦)

坊平合宿 標高1000mで基礎体力向上  
低酸素練習(2000m~2500m)

スポーツ医学との積極的連携  
体力測定・血液検査などデータ蓄積  
乳酸値・VO2max・酸素負債量  
トレーナーの有効活用

### 指導者の役割

- ・夢を持ち、そして語る
- ・常にアンテナを立て情報をキャッチする
- ・謙虚であり向上心を忘れない
- ・固定観念にとらわれない
- ・コミュニケーションをとり信頼関係を築く

### 夢を追いつづける

最後の最後まであきらめない

## ○本日出席・前回修正出席

	会員総数	出席義務会員数	出席会員数	出席率
本 日	57名		32名	
前回修正	57名	53名	50名	94.34%
他クラブで メイクアップ された会員	(山形イニング) 鈴木 正則 土肥 成二 間木野仁美 神崎 祐子 (ロータリー米山記念奨学会) 武田 和夫			

※本日の結果は2週間後に報告

※修正は2週間前の結果報告

出席会員数÷算出会員数=出席率

算出会員数とは?

出席義務会員+メイク免除会員の出席者

出席会員数とは?

出席義務会員の出席者+メイク免除会員の出席者+メイク会員