

会長 吉田 弘二 幹事 黒澤 嘉徳 例会 毎週木曜日 12:30~13:30 旅館 エビスヤ  
http://takahata-rc.net 事務局 山形県高島町大字高島911-2/2F tel 0238-52-5440 fax 0238-52-5444

今日の例会 [2462th] 2018.12.27

## クラブ総会

過去の例会 [2461th] 2018.12.20

ゲストスピーカー 有限会社 まるみつ  
代表 小関 勲氏

- ・点鐘12時30分 吉田 弘二 会長
- ・ロータリーソング 我等の生業 四つのテスト
- ・ソングリーダー 木村 健彦 君
- ・S A A 高橋 雅明 君

### 会長あいさつ

吉田 弘二 会長

皆様こんにちは。先週のクリスマス例会には多くの会員とご家族に参加いただき誠にありがとうございました。美味しい料理と音楽そして抽選会ととても楽しいパーティーでした。親睦活動委員会の皆様には、早くから準備していただき大変お世話になりました。今後も新年会、創立記念祝賀会と続きますがよろしくお願ひします。

それでは、本日のゲストスピーカーをご紹介します。有限会社 まるみつ 代表の小関勲様です。年の瀬も押し迫り何かと慌しく大変ご多忙のところおいで頂きまして誠にありがとうございます。後程スピーチお願ひいたします。

昨日お客様の、おじいちゃんとお話をしているうちにラジオ屋に行って相撲やプロレスを見せてもらったもんだ。と言うことで話が弾みました。今日は、少し昔話をしてみたいと思います。私が仕事を始めた昭和45年、年末のテレビ事情の事です。ほとんどの家庭では白黒テレビ、カラーテレビはほんのわずかでした。受信できるチャンネルは、NHK 総合放送、教育放送そしてYBC 山形放送の3チャンネルでした。この辺は盆地なので山に反射し電波の質が悪くなり画質も低下しておりました。当時は、真空管式で、電力も多く消費しておりましたし、電力事情も良くありませんでした。夕方、各家庭で夕食の準備を始めると電圧が低下し映らなくなるテレビが沢山ありました。特に電柱のトランスか

ら離れている家で、真空管が劣化しているテレビでした。大晦日の紅白歌合戦が映らなくなった時には何でもいからもってこの注文がありました。高校卒業で初任給約25,000円の時、米1俵8,200円。白黒テレビの値段が約8万円、カラーテレビ20型で20数万円でした。普及率は、全国平均白黒で91%、カラーで26%でした。この辺ではもっと低かったと思います。

今では、100パーセントだと思います。画質も綺麗で写真を見ているような4Kテレビ。いくら使っても電圧など下がらない電力設備技術の進歩に追いついていくことができません。昔を懐かしんでいるのは私だけだと思いますが皆さんもたまには昔を思い出してみてください。

### 《幹事報告》

金子 良弘 副幹事

・RI第2800地区ローターアクトクラブ第28回 年次大会仮登録の案内が届きました。

## スマイルBOX

・Xmasパーティーありがとうございました。お子様用のプレゼントを忘れておりました。週末にはご自宅にお届け致します。

高梨 恭行 君

・クラブ総会において次年度の理事・役員を 発表予定でしたが、都合で欠席となりますので 新年会時に発表致します。

小平 和広 君

### 《出席報告》

会員数 48名 出席者数 20名 出席率 41.67 %  
前回修正 出席者数 48名 出席率 100.0 %

次の例会 [2463th] 2019.1.10

# 新年会

福美屋

### ゲストスピーカー

有限会社 まるみつ  
代表 小関 勲氏



### ■プロフィール

1973年山形県米沢市生まれ。 バランストレーナー、ヒモトレ発案者、ボディバランスボード発案、小関アスリートバランス研究所 (KabLabo.) 代表、平成12年度~15年度オリンピック強化委員委嘱平成22年度~25年度オリンピック強化委員委嘱、オリンピック選手、プロスポーツ選手を中心にバランストレーニング、カラダの使い方を指導。全国にて講演、講習会活動など幅広く活動している。日本体育協会認定コーチ東海大学医学部客員研究員・共同研究者。韓意拳中級教練。 バランスボードという不安定器具をプロデュースしたことをキッカケに、オリンピック選手やトップアスリートのカラダのバランスに興味を持つ。単純に筋肉を鍛えれば良いということではなく、本来備わっている能力を阻害する要因を外すことで、自ずとそれらが機能し始めることに気づき、研究するようになる。感覚が伴った新鮮な運動こそカラダのバランスを整え、パフォーマンスを発揮することは、怪我の予防やリハビリにも繋がるため、バランスボードやヒモトレは、スポーツ選手以外にも医療や介護、教育の分野でも広く活用されるようになる。 書籍には『ヒモ一本のカラダ革命 ヒモトレ』、『DVD付きヒモトレ入門』日貿出版社、『小関式心とカラダのバランスメソッド』学研、『ひもを巻くだけで』キノ出版、他  
・マルミツサイト www.m-bbb.com  
・トレーニングサイト www.m-bbbcom/training  
・研究所 www.kablabo.com

ヒモトレは不思議な運動方法だ。手首や腹回りにひもを軽く巻くだけで、肩凝りや腰痛が取れて、体が軽くなるのだ

### ■動きのクセ外す

まず、両腕を上げる動作から。普通、腕を前から上へ持ち上げていくと、両腕が顔の横に来たあたりで動きにくくなることが多い。ところが、輪にしたひもを両手首にかけ、軽く張りを持たせながら腕を上げてみてほしい。手が頭の後ろまですーっと進んでいく。

「手首にひもをかけると、腕と体の連動性が保たれ、余計な力みや凝りが消える」「腕を上げる動作は、腕や肩の筋肉だけの操作になりやすい。ところが、ひもをかけると、ひもが一種のガイド役になって脇腹や背中まで動きだす」。

次は、手首にひもをかけた状態で、体を左右に倒し、ねじってみよう。これもひも無しのとくと比べると、動きが滑らかになり、全身が協調する心地よさがある。コツは、両腕をひもに任せる感じで、軽く張りを保つこと。これらの動きを繰り返すと、肩や首、腰の凝りや痛みが楽になる。

ひもを体に巻きつけるやり方もある。基本は腹回りに巻く方法。ついギュッと絞めたくなるが、なる

べく緩めに巻くのがコツだ。ひもに触れた感触で体幹を取り巻く筋肉が安定して働き、立ち姿勢や重いものを持つ作業が楽にこなせる。背中や腰の凝りを和らげるのにも有効だ。

体を動かすときは、誰でもクセがある。例えば体をねじって後ろを振り返るような動作で、胴体全体が均一にねじれる人はほとんどいない。例えば「首ばかりねじれて腹はほとんど動かない」といったようなクセがある。この場合、首回りには負担がかかって凝りや痛みが生じやすく、腹回りは血行が落ちて冷えやむくみが現れやすい。

「こんな人が腹回りにひもを巻くと、ひもの触覚の刺激によって、無意識のうちに腹回りが動き始める」。クセから外れた体の動きを促進することで、全体のバランスが整い、首の凝りや腹の冷えが解消されていく。

### ■寝るときも有効

体の動きは、脳からの指令(運動神経)と、体からのフィードバック(感覚神経)の協調作用だ。「運動神経の作用が優位になりすぎて、動きのクセが生じる。ひもは、フィードバックの欠落を補い、脳と体のコミュニケーションを円滑にするのだろう」 ヒモトレは、高齢者の介護や、病気の子供たちが通う養護学校でも活用されている。嚥下(えんげ)障害の人がのみ込めるようになったり、脳性マヒでふらついていた子がしっかり歩けたりするという報告もある。

「こうした障害の中には、筋力などの能力はあるが、体の連動がうまくいかずに機能が落ちた場合がかなりあるようだ。ヒモトレで連動をサポートしてやれば、機能回復が望める」

