



Tanabe East Rotary Club in 2017-18

2017-18年度RI会長: イアン H.S. ライスリー
 第2640地区ガバナー: 岡本 浩
 田辺東ロータリークラブ
 創立: 昭和49年5月15日
 会長: 木村 壽一
 幹事: 片井 貢



ロータリー:
変化をもたらす

例会場/事務所: 田辺市下屋敷町81-10
 きのくに信用金庫田辺支店3F
 Tel 0739-24-6427 Fax 0739-34-5008
 http://tanabe-east-rc.com/
 E-mail info@tanabe-east-rc.com
 例会: 毎週水曜日 12:30~
 ビジターフィー ¥2,000

○会長報告 会長 木村 壽一



■本日のプログラムは会員卓話として、渡口眞二 君です。後ほどお話を宜しくお願い致します。

■10月22日(日) 大型台風21号が接近する中、紀南文化会館に於いて「南方熊楠翁生誕150周年記念式典・シンポジウム」が開催されました。私 木村が会長として出席して参りました。

■10月24日(火) 田辺市暴力追放協議会主催の街頭啓発パレードが行われました。多数の会員さんにご参加頂きました。ご苦労様でした。

■9月13日の定例理事会のご報告を致します。
 ◎指名委員会委員の選出について…田辺東RC内規に基づき、山本亘君(直前会長)、木村壽一君(現会長) 武田静也君(会長エレクト)、前田吉彦君(会員)

谷中順次郎君(理事会員)の5名が選出され、承認されました。

◎麻薬・覚醒剤乱用防止運動街頭キャンペーンへの参加をメイクアップとすることについて(10月14日(土))…承認。

◎田辺市暴力追放協議会街頭啓発パレードへの参加をメイクアップとすることについて(10月24日(火))…承認。

◎地区大会において 2016-2017年度 福井ガバナー年度の地区決算書について…確認しました。

◎地区大会選挙人会議11月4日(土)信任状について、当クラブは2票…会長・幹事が行使する。

◎上半期最終例会を移動忘年例会とすることについて(月日:12月20日(水)、会場:あしべさん 例会:6時~、忘年会:6時30分~)…承認。

◎新年会について(月日:1月10日(水))…11月末期限で検討する。

◎出席義務免除について(後藤信博君…11月中頃まで)…承認。

■本日は奉仕食となっております。ご協力をお願いします。

○幹事報告 幹事 片井 貢



■例会日時変更(週報と一緒に回覧しています)

- ◎田辺RC 11月16日(木) → 休会
11月23日(木・祝) → 休会
- ◎有田2000RC 11月1日(水) → 休会
12月20日(水) → 12月16日(土)
＜クリスマス例会＞
12月27日(水) → 休会
- ◎有田RC 11月2日(木) → 休会
11月23日(木・祝) → 休会

◎海南西RC 11月30日(木) → 休会

◎和歌山南RC 11月17日(金) → 11月17日(金)12:30~
場所:ルミエール華月殿(例会場の都合による変更)

◎和歌山中RC 11月17日(金) → 11月17日(金)18:30~
場所:ダイワロイネットホテル和歌山
＜和歌山東南RCとの合同例会＞

◎和歌山東南RC 11月15日(水) → 11月17日(金)18:30~
場所:ダイワロイネットホテル和歌山
＜和歌山中RCとの合同例会＞

11月22日(水) → 11月22日(水)18:30~
場所:ダイワロイネットホテル和歌山
＜台北東南RC・熊本東南RC 歓迎例会＞
11月29日(水) → 休会

◎和歌山北RC 11月20日(月) → 11月25日(土)13:00~
場所:京都嵐山「良彌(よしや)」
＜秋の日帰り親睦家族旅行＞

■メールアップ

◎10月18日(水)定例理事会

片井貢君、木村壽一君、沖史郎君、武田静也君、
谷中順次郎君、上原俊宏君、山本亘君、吉田和枝君
吉本正美君

◎10月24日(火)田辺市暴力追放協議会街頭啓発パレード

愛須勝章君、泉房次朗君、木村壽一君、野村憲司君
緒方雅男君、岡本博君、佐田一三君、武田静也君
早稲田清司君、吉田和枝君、吉本正美君

「2017年決議審議会 決議案について(クラブ意向確認)」

「【2017. 10. 19抜粋】決議審議会 17R-01~38. pdf」

「(クラブ意向確認書) 2017年決議案について」

「福井隆一郎直前ガバナーの依頼による文書発信」

「2017年10月19日 回答書」 「事務所経費参考資料」

◎地区大会事務所より

「10. 24 地区大会に関する御連絡と御確認のお願い」

◎樫畑ガバナーエレクト事務所より

「2018-19年度 会長幹事住所録資料についてのお願い」

「2018-19年度 クラブ会長・幹事住所録」

「2018-19年度 クラブ行事(周年記念式典・記念例会・
その他)届出のお願い」

「2018-19年度 地区委員候補者募集について」

■回覧

◎「英語版ロータリアン11月号」

◎岡本ガバナー事務所より

○本日の唱歌

「われら日本ロータリアンの歌」 唱歌委員 湯川 和洋 君



○出席報告

会員数 46名 義務免除 4名 本日の欠席者 17名
本日出席率 59. 52% 10月4日の修正出席率 95. 12%

○にこにこ報告

(敬称略)

◇渡口さん、卓話がんばって下さい。

愛須 勝章、岡本 博、片井 貢、木村 壽一、
小山 實、坂本 正人、佐田 一三、武田 静也、
竹中 悟、竹村 英一、谷本 司、中嶋 伸和、
野村 憲司、畑地 誠、森本 修至、山本 亘

◇早退します。

上原 俊宏

◇今日で結婚42周年です。2人共健康でございました。

橋本 隆

◇お花いただきます。

渡口 眞二

10月24日(火)

田辺市暴力追放協議会 街頭啓発パレード



四つのテスト: 1. 真実かどうか2. みんなに公平か3. 好意と友情を深めるか4. みんなのためになるかどうか

○本日のプログラム



卓話 渡口 眞二 50歳を過ぎてから、ロードバイクに乗り始めた男



ロードバイクとイベントと心拍数

50歳を過ぎてから、いわゆるロードバイクといわれる自転車に乗り始めました。

この自転車は、ドロップハンドルがついていて、変速は、前が2段、後ろが11段あり、合計で2段×11段=22段の変速を選ぶことができます。変速機は、ハンドルについてあって、左が前、右が後ろの変速をします。



その為、止まる時には右か左のどちらかを外しますが、かかとを外方向にひねればはずれるようになっています。日本の場合は、左側交通なので左に足をつくことが多いと思います。

また、緊急の時または、止めているのを忘れてしまっていると、自転車ごと左右どちらかに転倒ということになり、痛い思いをします。



上の説明はリア用STILレバー(右手側)での操作方法です。

フロント用STILレバー(左手側)では、シフトアップとシフト段は逆になります。

ペダルは、専用の靴を使って金具でパチンと止まるようになっています。スキーマの板とシューズのピンディングと同様です。



服装は、最近この辺でもよく見かけるとは思いますが、上も下もピチピチの服を着ています。そして、下のパンツは、お尻にパッドが入っていますので、長時間乗っていても痛くならないようになっています。

ロードバイク本体は、鉄、アルミ、カーボン、チタンと素材による違いがあります。現在は、ほとんどがカーボン製で重量が10kgを切っています。ちなみに、私のロードバイクは、鉄で重い部類に入りますが、それでも11kg代です。

サイズも色々あり、自分の体に合ったサイズを自転車屋さんで測ってもらって注文します。また、カラーリングも何種類かある中から選んで決めます。

現在、乗り出してから約4年程度になりますが、今年から、各地のイベントに参加するようになりました。

4月に三重県でのR260ロードフェスタ、5月に京都府のtantanロングライド、9月に三重県のサイクリングマラソン鳥羽志摩線、10月に滋賀県の高島ロングライド100、また、11月には、すさみ町の枯木灘サイクリングフェスタに参加してきます。

どのイベントも約100km程度走ります。だいたい、朝7時から8時ぐらいに出発して15時すぎごろに帰ってきます。途中には、エイドステーションと呼ばれる休憩所があり、そこで水や食べ物をもって走ります。

人数の少ないイベントで400人ぐらい、多いイベントでは、2000人ぐらい集まります。

日本で有名なところでは、びわ湖一周ロングライド(148km、11時間以内)、淡路島ロングライド150 150km、美瑛センチュリーライド 2日間で160km、アルプスあずみのセンチュリーライド 160km、サイクリングしまなみ(2年毎に開催、車の走行を止めて高速

道路上を走ります)等があります。

この辺の有名なイベントは、ぜひ一回は出てみようとおもっています。



次に、ロードバイクに乗るときに、心拍計、脈拍計をつけています。胸にバンドで止めるタイプや腕時計のタイプがあります。この心拍計で心拍数を図りながら運動しています

この中で、目標心拍数 = (最大心拍数 - 安静時心拍数) × 運動強度 + 安静心拍数 となります。

それで、各ゾーンに自分の心拍数を当てはめる為、自分の1分間あたりの最大心拍数を知る必要があります。正確な最大心拍数を知るには、主に2つの方法があります。

ゾーン	運動強度	効果	しんどさ(主観)	目標心拍数	時間配分
0 イージー	~60%	走行中の回復	楽々	ステップ3参照	60%
1 脂肪燃焼	60%~70%	毛細血管の増加 酸素摂取量の増加 脂肪酸代謝能力の向上	楽	ステップ3参照	
2 有酸素運動	70%~80%	遅筋の増殖 酸素運搬能力の向上	気持ちのいい キツさ	ステップ3参照	20%
3 無酸素運動	80%~90%	心臓容積の拡大 心拍出量の増大 有酸素速筋の発達	だいふしんどい でもまだいける	ステップ3参照	15%
4 レッドライン	90%~100%	耐乳酸能力の向上 乳酸処理能力の向上	やばい 限界	ステップ3参照	5%



四つのテスト：1. 真実かどうか2. みんなに公平か3. 好意と友情を深めるか4. みんなのためになるかどうか

方法1「全力で限界まで追い込んだ状態の心拍を計測する」

方法2「年齢から計算して割り出す」
最大心拍数=207-年齢×0.7

次に安静時心拍数とは、何も運動していない時の心拍数(1分間)です。手首や首に手を当て、10秒間脈を測り6倍します。(20秒測って3倍でも構いません。)

理想としては起床後に体を横たえたまま測定します。正確な心拍数を得るためには、目をつむったまま心身ともにリラックスした状態で数日間測定し、その平均値を計算します。

そうして、目標心拍数の計算式に当てはめると、自分の運動強度の心拍数がわかります。ただ、最初は、ロードバイクに乗るだけでドキドキするので中々、心拍数が下がりません。こうして、心拍数を図って自分の求める運動強度になるようにします。

あまり、激しく運動をしすぎると、体を痛めますので程々にするのが良いと考えます。

次に、和歌山県のサイクリングに対する取り組みについて。

和歌山県では、「WAKAYAMA800(わかやまはっぴゃく)」という活動を行っています。



県内に約800kmにわたるブルーラインを整備して、サイクリストを歓迎する県であることと親しみがあり、呼びやすく覚えやすいネーミングにしています。

800の「8」を横にすると「∞(無限大)」となり、和歌山県ではあらゆるレベルのサイクリストに対応する、サイクリングに適した無限大のルートがあり、サイクリングの楽しさが多いことも表現しています。ロゴマークの長方形の左端の青線はブルーラインを、800の「00」を無限大マークで表現しています。

上記のように県をあげて観光とサイクリングを融合した取り組みをしています。

2017年の3月には、初めてのわかやまサイクリングフェスタが開かれています。



和歌山県 紀北エリアにおいて、サイクリングイベント開催決定!



わかやま観光情報のホームページでは、上記のサイクリング王国わかやまのPR動画を作成しています。ローディー編と女子旅編があり、女子旅編に出ているモデルの日向涼子さんが11月19日にすさみ町で開催される、枯木灘サイクリングフェスタに参加されます。こうして、私は、楽しく遊んでいます。

日向 涼子さん

