

例会日：毎週木曜日 12 時 30 分
 例会場：岐阜県郡上市八幡町小野 67(八幡建設 2F)
 TEL (0575) 67-0314 FAX (0575) 67-0005
 E-mail: rc-8man@abeam.ocn.ne.jp
 URL: http://gujohachiman-rc.com/

会 長 : 岩尾 誠
 副 会 長 : 水上成樹
 幹 事 : 三原慎也
 公共イメージ : 西川 昇
 会報担当者 : 長尾信幸・河合和也

2020 年度国際ロータリー会長：ホルガー・クナーク (Herzogtum Lauenburg-Mölln ロータークラブ・ドイツ)

2020 年度国際ロータリーテーマ：Rotary Opens Opportunities (ロータリーは機会の扉を開く)

<本日のプログラム>

第 2674 回 令和 2 年 7 月 30 日 第 5 木曜日
 総会
 (令和元年度事業報告・会計報告)

<次回の予定>

第 2675 回 令和 2 年 8 月 6 日 第 1 木曜日
 物故者法要 法音寺様

<前回の記録>

第 2672 回 令和 2 年 7 月 16 日 木曜日
 外来卓話
 おがさわら療院 小笠原智之様

司 会 進 行 國田大雄副 SAA
 点 鐘 岩尾 誠会長
 ソ ン グ 我等の生業
 来 客 紹 介 野田三津雄プログラム担当責任者
 おがさわら療院 小笠原智之様
 出 席 報 告 大川達也出席担当責任者

会員数	出席	補正	出席合計	出席率
37 名(免除 1 名)	30 名	7 名	37 名	100%

ニコBOX 山下友幸ニコ BOX 担当責任者

- ・小笠原さん、ようこそ。卓話楽しみにしています。よろしくお祈いします。 岩尾 誠
- ・小笠原君を歓迎します。卓話をよろしくお祈いします。 三原慎也
- ・おがさわら療院 小笠原智之君、本日はよろしくお祈い致します。 野田三津雄
- ・夫人誕生日のお祝をありがとう。 山川直保
- ・本日の外来卓話、小笠原君を歓迎します。卓話を楽しみにしています。

遠藤一史・畑中伸夫・羽田野優男・林 健吉
 平岩憲政・廣瀬泰輔・可児一彦・河合和也
 河合 修・國田大雄・松本英樹・松森 薫
 森下 光・村土時男・長尾信幸・西村 肇
 小笠原正道・大川達也・坂本 仁・竹内巧治
 田代東次郎・和田英人・山下友幸

幹事報告 三原慎也幹事

- ・ガバナー事務所より、2020 年 7 月熊本豪雨災害義援金ご協力のお祈い
- ・米山記念奨学会、ガバナー事務所より普通寄付金のお祈い
- ・地区事務所より 6 月分クラブ増強状況報告書
- ・関 RC より東海北陸道グループ幹事会のご案内
- ・伊勢崎中央 RC よりお見舞い
- ・関中央、各務原かかみの、郡上長良川 各 RC より例会変更のお知らせ

<拝受>

- ・不破、桑名北 各 RC より事業計画書
- ・美濃加茂 RC より週報

委員会報告

林 健吉情報担当責任者

- ・今月の IDM について
- 廣瀬泰輔親睦委員長
- ・新会員歓迎会について

会長の時間 岩尾 誠 会長



先週皆さんにお知らせした新会員推薦の件ですが、今日までにご意見がありませんでしたので、推薦者の方は入会のお話を進めて下さい。その他、熊本の豪雨災害義援金協力のお願いが来ていますが、岐阜県も濃飛グループの方が被災していて、飛騨川筋の高山、下呂は大変な状況です。ボランティアも地元の人しかダメということですが、私は川筋が一緒なので、時間があれば行ってみようと思っています。この後は外来卓話です。小笠原さん、よろしくお祈いします。

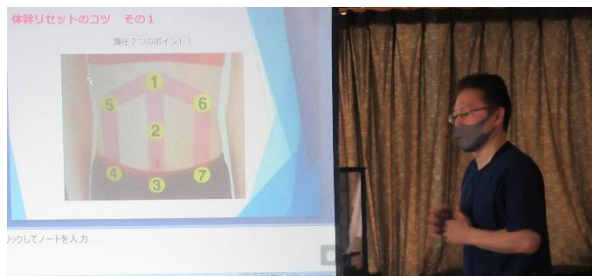


八幡町小野2丁目で整体院をしております、小笠原智之と申します。屋号は「おがさわら療院」です。私は野球小僧で、小学校からずっと野球をやっていましたが、さすがに最近では体がついて行かないのでやっています。

今日皆さんにお話するのは、今私がやっているコアチューニングについてです。少し前までは、体幹を整えるという意味で、体幹チューニングと呼んでいました。でも、体幹チューニングだと、皆さん体幹トレーニングと勘違いされる方が多くて、体の芯をチューニングするという意味で、コアチューニングに変わりました。

コアチューニングの必要性ですが、今一番必要とされるのが免疫向上です。このコロナ禍の中で、免疫力を上げることが凄く大事で効果があるのでご紹介させていただきます。このコアチューニングですが、プロ野球選手の中にも取り入れている人が多くいます。今年の野球のキャンプの時に、中日、ロッテ、日本ハム、阪神のコアチューニングをやってみえる方に出会ってきましたが、野球選手の外、サッカー選手や色々なスポーツ選手が取り入れるようになってきています。このコアチューニングの創設者と言われているのが、須田達史という人です。この人は、キックボクシングの元日本チャンピオンで、K-1のトレーナーとして活躍されてきました。試合と試合の間の短い時間で、ダメージを受けた選手の体調を整え、もう一度いい状態で試合をさせるという事をしていたので、その方法を考案したのがコアチューニングです。体幹というのは、首から骨盤の辺りまでを言います。これを鍛えるのではなく、緩めて元の状態に戻すのがコアチューニングです。コアチューニングの3つの特徴として、支持力、回復力、精神力の向上があります。支持力とは、お腹に力を入れて重たいものを支えることです。もう一つの支持力は、支持をするスピードが速くなることです。回復力とは、短時間で体を元の状態に戻すことです。精神力ですが、お腹には太陽神経叢(たいようしんけいそう)があります。これは、人間が活動するための自律神経をコントロールする神経細胞のかたまりで、お腹を触ることで精神的に落ち着くと言われていています。コアチューニングには、体全部を動かすものもありますが、今日実践して頂くのは腹式呼吸で、これが一番大事です。腹式呼吸をすることで内臓の動きが活発になって、体が整うようになります。腹式呼吸は介護施設や老人ホームでも

取り入れられていて、歩くことが困難だった人が歩けるようになったりするなどの事例が出てきています。ストレッチなどができない人が、お腹を触って腹式呼吸をするだけで成果を出しています。



腹式呼吸の押す順番ですが、みぞおちのすぐ下が一番。おへその上が二番。おへその10センチ下が三番。右の骨盤の少し上が四番。右の肋骨の下が五番。左の肋骨の下が六番。七番が骨盤の内側です。この右回りというのが重要で、小腸、大腸を辿っている感じです。



深呼吸をするときは、鼻から吸って口から吐きます。鼻から吸うことによって、頭の近くに冷たい空気が入り、口から暖かい空気を出すことができます。興奮している時に深呼吸をしてと言われるのは、こういうことがあるからです。鼻から吸うことで脳を冷やして落ち着かせます。

こういうことを行うことで、体が復活しやすい状態にします。今のこのコロナの状況下では、自分の免疫力を上げることは重要です。少しの時間でもいいので、ぜひ実践して下さい。