



# 碧南ロータリークラブ週報

第2480回例会 平成21年11月25日(水)

● 会長 鈴木 並生 ● 幹事 棚田 道和 ● 会場監督 (SAA) 新美 真司

■ 例会日 毎週水曜日 12:30

■ 例会場 碧南商工会議所ホール

■ 事務局 碧南商工会議所内

〒447-8501 愛知県碧南市源氏神明町90

TEL<0566>41-1100 FAX<0566>48-1100

ホームページ: <http://www.hekinan-rc.jp/>

E-mail: [info@hekinan-rc.jp](mailto:info@hekinan-rc.jp)

■ 会報委員 岡本明弘・新美雅浩・大澤明敬・西脇博正



2009-2010年度  
国際ロータリーのテーマ  
THE FUTURE OF ROTARY  
IS IN YOUR HANDS

## ● 斉 唱

ロータリーソング「ロータリー讃歌」

## ● 本日のメニュー

和風弁当 とんがり帽子

## ● 本日のお客様

中日気功研究所 副所長、三河支部長 木村則昭氏



鈴木並生会長

## 会 長 挨拶

会員の鈴木輝彦さんと井上達夫先生が、18日と21日にお亡くなりになりました。この1週間は会員二人が亡くなるという大変悲しい1週間になってしまいました。井上先生は、昭和53年入会、在籍31年平成13～14年に会長就任、13年11月に地区大会主管、RCの生き字引のような方でした。鈴木さんは、平成7年入会、在籍14年これから碧南RCをひっぱっていく方でした。お二人の冥福を心からお祈りします。

さて、本日は12月1日から始まる年末の交通安全県民運動のPRをさせていただきます。

期日は1日から10日までの10日間です。特に年末は、師走のあわただしさから運転者や歩行者等の注意力が散漫になり、事故が起きやすくなります。また年末は飲酒の機会も増え、飲酒運転による事故も心配されます。あわせてこの時期は日没時間ももっとも早く、夕暮れ時から夜間にかけて、特に高齢者が犠牲となる交通事故の多発も予想されます。そこで毎年12月1日から10日間交通安全県民運動が展開されます。特に今年は5年連続死亡事故ワーストワン返上に向け、ファイナル2009作戦で県下あげて事故防止に取り組んでいるところです。23日現在の県下の事故状況は、死者196名全国ワーストワン、2位は3名差で北海道です。これから年末に向け取り締まりも多くなりますので、注意してください。

特に今の時期は、日の暮れるのが早くなり、5時少し前には暗くなります。時間帯別事故発生件数も16時～18時が2番目に多いそうです、ちなみに1番多い時間帯は0時～2時です。

自分が動きながら状況を判断する動体視力は、静止視力1.2の人でも時速60キロで走っていると、0.4まで低下するそうです。夕暮れ時などの外光量が少なくなる際も静止視力1.2が0.7位に低下するそうですから、動体視力は0.4以下です。

早いタイミングでヘッドライトを点灯することは、目を夜間走行に早く順応させる事になりますし、歩行者や自転車等に、こちらの存在を遠くから認知させる事になりますので、出来るだけ早くの点灯をお勧めします。

以上で挨拶とします。ありがとうございました

## 幹事報告

- ・他クラブの例会変更等は別紙幹事報告の通りです。
- ・由仁町長武田光雄様（由仁RC）より例会出席のお礼状が届いております。



棚田道和幹事

## 委員会報告

### 〈出席奨励委員会〉

総会員数74名(内出席免除者15名の内出席者10名)出席者57名	
出席対象者 57/68名	出席率 83.82%
欠席者17名(病欠者1名)	前々回修正出席率 100%

※三週連続出席率100%の場合は記念品を差し上げます。

### 〈ニコボックス委員会〉

- 山中 寛三君 甥の井上達夫の葬儀にお世話になり、多数の方にお見送り下さいまして有難うございました。
- 新美 孝君 故井上達夫先生の速記術は素晴らしかった。50周年記念誌委員長として活躍され早期に完成して配布ができました。誠に有難うございました。
- 池田 弘孝君 本日の卓話の講師、木村則昭様をご紹介します。
- 杉浦 晴彦君 23日に開催されましたガバナー補佐杯、シルバーの部準優勝させていただきました。出場させていただき感謝いたします。
- 鈴木 敏弘君 入会以来初めて3週連続のメーキャップでした。
- 黒田 昌司君 故鈴木輝彦君の通夜、葬儀に際しましては多数の会員の皆さんにご会葬賜り有難うございました。
- 角谷 信二君 11月23日ガバナー補佐杯ドライビングコンテストにて優勝させて頂きました。
- 清澤 聡之君 報恩講が無事済みしました。
- 山中 寛紀君 この度は従兄弟の井上達夫会員の通夜式、告別式を通じ、鈴木会長様、棚田幹事様始め多数の会員の皆様に大変お世話になりました。皆様のご厚情に心より感謝申し上げます。

## 卓話

### 「気功の三要素・三原則」

中日気功研究所 副所長、三河支部長 木村則昭氏

ただいまご紹介いただきました木村則昭です。本日は貴重なお時間をいただきまことにありがとうございます。地元を代表する方々ばかりで大変恐縮しております。なかには、私より気に関して精通してみえる方、東洋医学に関してもかなり研究してみえる方もおられますので、失礼な点が多々あるかもしれませんがお許しいただきたいと思います。

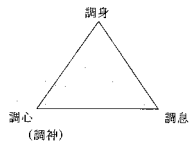


本日は、30年間色々なことを勉強してまいりましたうち、①気功的ものにとらえかた ②気功鍛錬の3要素・3原則 ③気功で健康になるのは何故か についてお話させていただきます。

(配布された下記資料に基づき説明・実演がされました)

本日はご清聴また実演にも参加していただき大変ありがとうございました。何事も 決心・真実・継続して行くとよいとある心理学者の方が言ってみえました。本日のお話が、人生を過ごしていただく上でも一つの参考になればと思っています。本日は本当にありがとうございました。

◇気功三要素・三原則



◇気功瞑想法

気功リラクゼーション放功の効用

気功リラクゼーションは、自分の能力を十分に発揮しなくてはならない場面での事前、事後の適切な心身の緊張（ストレス）を緩和するためのメンタル強化メソッドです。

試験の前、あるいは大切な商談の前夜に緊張している自分を感じませんか、いわゆるストレスに伴う「アガリ」の状態に陥っているのです。スポーツでもビジネスの世界でも、自分の能力を最大限発揮するために、心身のリラクセスが重要であることは、今や心理学、生理学の常識です。

さて、上記のような大切な場面で、実際には緊張し過ぎている自分には結構気が付かないものです。こういう時には、まず自己診断をしてみなければいけません。

心のどこかに曇りはありませんか。体にどこか不自然な硬ばりはありませんか。自分の心管に耳をすまして下さい。何だかいつもより早く打っているように感じませんか。ては打を聞いていませんか………こうしたことはすべて過度に緊張（ストレス）している身体からの教訓警告なのです。

これらを意識的に、また習慣的に聞いていくのが気功リラクゼーション放功の効用です。

また、日常生活の中でも心身の緊張の緩和と、慢性的疾患の治療力を高める効果があります。初心者は指導者の指導の声が必要ですが、また、この放功はその他の気功の基礎となるものでもあります。

私たちが行うリラクゼーションメソッドの基本は、中国気功の調心（心をどうのえる）の中のイメージトレーニング（慧念）です。リラクセスしやすいイメージによって、まず心を緩め、そして体の各部回を緩めて行き、また体をゆるめることによって、反対に体から心へと、心の緩みきれない状態を開放してきます。これらにより脳波が安定し、毛細血管が拡張し、心臓の負担を軽減します。そのおかげで血脈をはじめ各臓器の体色にもなります。その結果、内臓の働きを強め、以下に記すような実在しているような効果も得られるのです。

<気功リラクゼーションの効能>

- ・緊張（ストレス）の緩和
- ・疲労を解きほぐす
- ・脳力維持
- ・肉質柔軟
- ・経路の融通
- ・不眠の解消
- ・消化不良
- ・高山症の改善
- ・心臓病の改善
- ・胃、十二指腸疾患の改善
- ・神経症
- ・ぜんそく症状の緩和
- ・ノイローゼのような慢性病に對して一定の効果が得られます。また、これらの効果を持っている人は毎月三日ほど続けてみると効果があります。
- ・ホルモン分泌腺で老化を防ぐ。
- ・他のスポーツをやっている人も、リラクセスしやすい体をつくる。

効果を高めるための姿勢

一般に立って行う「立式」、座って行う「座式」と「もたれ式」、寝転がって行う「仰臥式」と「側臥式」の五種類がある。どれも、安定感がある心身ともにリラクセスできる姿勢である。

「立式」は、両足を肩幅に開き、両手を自然に垂らし、口と目と鼻とが一直線になる。

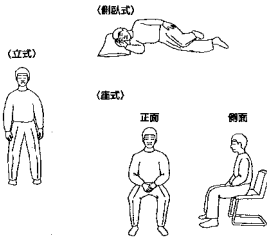
「座式」は、背骨を自然に真っ直ぐにして、イスに少々後ろに（8分の1くらい）倒

前、目は閉じず、目を凝らし、ほんの少し鼻を内側にし、両手を太ももの上におき、両足を肩幅に開き、自然に目につける。舌はだてども、それ以上もどすねとの両足をゆるりあて、心を軽くして、目を自然に閉じる。

「もたれ式」は、イスまたは椅子よりかかって座り、背骨を自然にゆるいようにする。肩の力を抜き、ほんの少し肩を後ろに下げ、両手を太ももの上におき、両足を肩幅に開き、自然に目につける。

「仰臥式」は、ベッドや床の上の布団に横たわり、背骨を真っ直ぐにし、頭の端は床面に、口と目と鼻とが一直線になる。両手を太ももの上におく。

「側臥式」は、ベッドや床の上の布団に横たわり、背骨を自然にゆるいようにする。頭は竹藪子ややわらかい、口と目と鼻とが一直線になる。下側の手を太ももの上におき、上側の手を太ももの上におき、口と目と鼻とが一直線になる。下側の脚の膝の上におく。上側の脚は太ももの上におく。床に体を少し押し上げ、床をのりずき、床の上を歩かすような感じがします。整える、体を自然にゆるい姿勢であればよいです。



第二章 中国気功学とは何か  
気功とは何か

中国の保健養生功、気功をいって体内にめぐらせることにより心身の健康を得るための継続法（広義）である。気功は古来中国の人々によって創られた健康術の一つである。古代の書経には「氣功に開いて」  
「導引」「胎息」「調氣」「運氣」「行気」「養気」「練丹」「氣功」「氣功」「氣功」「氣功」などと呼ばれていた。氣功はまた、「氣」を導く自己鍛錬という意味で「導引」と呼ぶ書経もある。

第二式 胸を開く（開胸開胸）

【効果】  
肺気鬱、喘息、慢性気管支炎、慢性心臓病、息苦しい胸、神経衰弱（よく眠れない）、神経過敏の人によい。

【動作】

1. 両手を胸前で平してあげ、両膝も徐々に真っすぐ伸ばして立ち上がり。
2. 下に下に向けて両手のひらを内向きあわせ。
3. 水平に両腕を伸ばし、胸を開く。
4. 両手を上にあげ、両腕を肩の高さまで吸気する。
5. 開いた両腕を胸の前まで平にして、両手のひらも下に向け、膝を曲げ、両手を下に押しさげる。
6. 両手が胸前に戻し下にさげるまで呼吸する。

【要点】

1. 胸を開ける時、両腕を伸ばし開く。
2. 両手をあげる時、両膝を伸ばしすぐに伸ばす。
3. 両手を下げる時、両膝を曲げる。
4. 呼吸と動作を協調させる。

【呼吸】

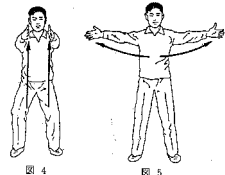
1. 両手をあげから両腕を伸ばし開くまで吸気する。
2. 両手を下げる時、両膝を曲げるまで呼吸する。

【練習】

一回に一呼吸を数え、六回

【イメージ】

富士山の山頂で念日を見渡すような、晴れぼれとした気持ちになって、新鮮な空気を吸い込みます。



次回例会案内

平成21年12月9日（水）卓話「甲子園 優勝報告」

中京大学附属中京高等学校 体育科教諭 硬式野球部監督 大藤敏行氏