

大分東週報



国際ロータリー第2720地区
大分東ロータリークラブ



R.I.テーマ
「IMAGINE ROTARY」

大分東RCスローガン
「ENGAGE」
IMAGINE ROTARY

OITA EASTJAPAN SINCE 1963
60th anniversary

画「モロッコ旅情」
久保南海代

ガバナー 堀川 貴史
会長 菅 雅幸
幹事 安藤 暢啓

2022-2023 第8回 例会 2022.9.8 No.2754

本日のプログラム（9月8日）

◎12:30

- 開会並びに点鐘
- ロータリーソング斉唱「それでこそロータリー」
会食
- ゲスト・ビジターの紹介 菅 雅幸 会長
- 会長の時間 菅 雅幸 会長
- 幹事報告 安藤 暢啓 幹事
- 出席報告 川崎 栄一 出席委員長
- 委員会報告
- ニコボックス
- 今週のお祝い
<結婚記念日>
岡村 邦彦会員 9月8日
柳原 達也会員 9月11日
<パートナー誕生日>
大西 章泰会員 智子夫人 9月11日
<会員誕生日>
佐藤 宝恵会員 9月13日

◎13:00

- 例会企画
佐藤 純也会員「インボイス制度について」

第7回（9月1日）例会記録

「100キロウオークの話」由見 真治朗 会員

・出席報告

会員 総数 36名 (免除 会員 8名)	9月1日（先週）				8月18日 出席率 (修正)
	出席会員数	出席率	ゲスト	ビジター	
	25名	83.30%	0名	0名	96.67%

次週の例会（第9回9月15日）

楢本 讓司 氏（大分学研究会代表理事）
「大分学のススメ」

JRのデスティネーションキャンペーンが10月から佐賀・長崎で始まりますが、2015年（平成26年）は、「いやしまず、ひやしまず、おんせん県おおいた」という事で、大分県で駅ビルのオープンに合わせて行われました。佐賀・長崎のテーマは「あなたの旅のコンパスをSとNへ」となっています。

そう言えば、先月、黄色いハンカチがある海の見える駅を特集したドキュメンタリーをやっていましたが、島原鉄道だそうで、行ってみたいと思いましたが、このキャンペーンの一環なんだと思いました。令和6年、福岡・大分のキャンペーンのキャッチコピー募集が、12日までだそうです。

私の所属する日本建築学会は、学術講演会を9エリア（四国は一度もありません）で毎年、持ち回りで開催しています。発表は、3日間、9月5日もオンラインで発表をしますが、本来なら、北海道に行って参加する予定でした。発表会場の大学には、1日10,000人は訪れます。発表者の大半は大学院生です。この行事に関連して、発表しないし、大学にも来ない人も5,000人はいると思います。以前、福岡大学で行われた際、大会実行委員長の先生から聞いたのですが、先生はこの大会のために、久留米工大から福岡大学へ移籍して、前年は大会の準備のみに専念したそうです。宿泊はJTBを通して3か月前から予約をします。期間中は、手ごろな値段のホテルは埋まっています。夜は、発表が終わっていればOBが迎えに来ますので大変になる人もいます。毎日、朝か

ら講演に来られる真面目な方もいれば、観光旅行に行かれる方もいて、相対的にはお祭り騒ぎです。私が楽しみにしているのは、大会前日に行われる見学会です。50名程度で九大伊都キャンパス、東北大など、計画に関わっている方の案内で、内輪話を交えながら見学できるので、とても勉強になります。今言った2大学は、ササキアソシエイツというアメリカのランドスケープ事務所が、デザインしています。世界のキャンパス計画だけでも200以上関わっているそうです。この行事に参加できないのが、私にとっては残念です。

九州エリアでは、（宮崎県を除く）7県を持ち回りで、各大学で支部発表会を行っていて、1日で2,000人が集まります。九州大会をかつて熊本大学で行った事がありますが、大変不評でした。多分、交通アクセスの問題だとは思いますが。福岡大学がずっと会場になっていますが、便利で最低50教室くらいは用意しなければいけませんので、どこでも良いというわけではないようです。しかし、経済効果は高いと思います。福岡、札幌、仙台で行われるときは俄然、発表者、参加者が増えます。宿泊も必要ですので、経済効果が高くなります。逆に東京、大阪は発表登録者が少ないです。皆さん旅が好きなのでしょう。もし、大分で、大分大学か日本文理大学で開催するとすれば、宿泊するしかありませんので、大変なことになると思います。

第4回 9月定例理事会議事録

理事出席者：菅・前田・瀬口・安藤・由見・木許・園田・松本・佐藤（佳）・阿部・小嶋・佐藤（泰）・高尾
欠席：川崎・城内・森

1. 10月のプログラム ～ 承認

- 10/6（木） ゲスト 西 貴之氏（株）西石油グループ代表取締役社長
- 10/20（木） 原野尚会員の卓話
- 10/27（木） 夜の例会

2. RLIセミナーについて ～ 今回は不参加

3. 創立60周年例会について ～

開催日の提案 …… 令和5年3月9日（木）

レンブラントホテル 16:00～21:00（予定）

各委員会開催について …… 各委員会委員長宛てに委員会開催の依頼済

- 9月7日（水） 式典・祝賀会委員会（コンパルホール 18:00～）
- 9月8日（木） 総務・事業委員会（例会終了後）
- 9月15日（木） 広報委員会（例会終了後）

4. その他

10月23日（日）ポリオ撲滅催事の件 クラブとしては開催しないが今後60周年の事業を行う際に同時に検討をする。

特 報 版

- 9月のプログラム 9月15日（木） 榎本讓司氏（大分学研究会代表理事）の卓話
9月29日（木） 夜の例会「うお清」18:30～原野 尚会員の歓迎会
- 10月のプログラム 10月6日（木） 西 貴之氏（株）西石油グループ代表取締役社長の卓話
10月20日（木） 原野 尚会員の卓話
10月27日（木） 夜の例会
* 10月13日（木） 休会

「100キロウォークの話」

由見 真治朗会員

2006年に岩崎会員から「100キロウォークに挑戦してみないか？」と誘われたことが参加のきっかけです。当時、明治安田生命さん、野村証券さん、日興証券さん、ドコモCS九州さんの支社長や支店長が社員の方々と一緒に参加していました。いまは部下を無理に誘うとパワハラになるのかもしれませんが、宇佐駅から大分駅まで歩いた後、温泉に入りみんなで打ち上げをするなど、職場の良いコミュニケーションになっていたようです。その年の会長は100キロウォークに参加することで岩崎会員、角山会員、岡村会員そして自分と参加し、全員が完歩しています。前田会員、山本OB会員、裏OB会員も完歩しています。

行橋～別府100キロウォークは、小倉東ロータリークラブの主催で1999年10月に始まりました。行橋市の正八幡宮から別府市の的ヶ浜公園までの道のりを制限時間26時間以内でゴールを目指すイベントです。直近の記録では、2019年の完歩率が73.8%で2010年の68.0%より5.8ポイント高くなっており、年々レベルが上がっています。年代別の完歩率は、体力のある20代や30代より40代から60代の方が高くなっています。このことから、100キロの道のりは自分と向き合う時間が長く、体力よりも自分の心の弱い部分と闘う気力、精神力の勝負ということになります。

2010年に初挑戦することを決め、メンバーにも案内をしたところ、岩崎会員、角山会員、明治安田生命さんの志野会員、野村証券さんの君波会員、サンダイコーの岩男OB会員、元事務局の成安さんと自分の7名で参加することになりました。高校を卒業してから23年間、ほぼ運動はしていませんでしたが、9月に宇佐駅から西大分駅までの50キロを歩けたことが自信になり、ゴールできると思っていました。しかし、スタートから5キロで右足を捻り、痛みはないものの体のバランスが崩れたまま歩き続け、55キロ地点で左足の膝に激痛が走りました。完全に心が折れ、宇佐CPの61.5キロ地点でリタイアを決意しました。

リタイアの受付を済ませ、別府行きの収容バスに乗り、窓から見える懸命に歩く人たちを見ても悔しさより「もう歩かなくて良い、これで休める」とホッとしたのが本音です。ところが、別府中央小学校の体育館で仮眠を取り、朝6時過ぎに家へ帰るため国道10号に出て衝撃を受けました。脚を引きずって歩く人、体が斜めになって歩く人、ガードレールに掴まらないと歩けない人、その姿を見て、悔しいやら情けないやら心の底からリタイアを後悔しました。どんなに苦しくても絶対にゴールまでたどり着くという覚悟がなかったのです。こんな悔しい思いは二度としたくないとの思いで来年に向けて翌日から練習を始めました。一年間は常にリタイアの悔しさを忘れず、ゴールする自分を想像して練習に励み20時間53分で完歩しました。ゴールした時は感極まって泣くのかと思っていましたが涙は出ず、達成感で清々しい気持ちになったことを思い出します。その時に思ったことは、人間の肉体的、精神的な限界は自分の想

像よりも遥か向こうにあるということでした。

100キロ完歩できたことが自信になり、その後は色々なことに挑戦するようになりました。「100キロ歩けるならフルマラソンを完走できるのでは？」と思い、翌年の元日からランニングを始めました。3ヶ月後に竹田のハーフマラソンに参加し、1時間54分で完走しましたが、このハーフマラソンで走ることにハマってしまいました。

ハーフマラソンの次はフルマラソンです。2012年の青島太平洋マラソンでは4時間15分で完走しました。フルマラソンは14回完走し、自己ベストは3時間36分です。

フルマラソン以上の距離を走るウルトラマラソンには、萩往還マラニックの70kmと140kmに参加しました。70キロは制限時間12時間のところ8時間36分で踏破し、ゴールした425人中56位、140キロは制限時間24時間のところ21時間44分で踏破し、ゴールした483人中69位でした。140kmはトキハ会館から下関の唐戸市場までの距離です。

鶴見岳一気登山いだてんタイムレースにも参加しました。別府スパビーチの海拔0メートルから鶴見岳頂上の標高1,375メートル、12キロの道のりを1時間55分で登り200人中77位でした。

100キロウォークは5回参加して4回完歩していますが、自己ベストは2019年の17時間21分で完歩者3,319人中276位でした。

トライアスロンにも参加したいと思っていましたが、これは還暦記念に挑戦したいと思っています。

多分、皆さんは100キロは歩けないと思うのではないのでしょうか。当然、練習は必要ですが、100キロは誰でも歩けると思います。

100キロを完歩するにはまず練習です。例えば月に100キロ歩くとして、毎日3～4キロ歩くよりも、30キロから50キロの中距離を歩くことで肉刺や靴擦れ、足や腰の痛みなど、どの部分が弱いかを把握し、そこを補強することが大切です。

次に準備です。シューズ、ウェア、ソックス、補給食など自分に合った準備をします。

最後に当日の作戦です。ペース配分、休憩の取り方、歩く姿勢、補給のタイミング、眠気の防止など自分に合った作戦が必要になります。

100キロの道のりは決して楽ではありません。この苦しみを乗り越えゴールした時の達成感、参加した者にしか分かりません。人生の中でも、肉体的、精神的にここまで苦しいことはそんなにはないと思いますが、年に一度、苦しみの先にある達成感や感動を味わうことが出来る100キロウォークに参加してみたいかがでしょうか。100キロ完歩した後に飲むビールは最高に美味しいですよ！

もし、100キロウォークに興味がある方は声を掛けてください。

2022～2023年 大分東ロータリークラブ組織

《理事会構成メンバー》

役員	役職	氏名	理事	役職	氏名
	会長	菅 雅幸		会員増強・職業分類・会員選考委員長	森 嘉隆
役員	副会長（管理運営総括）	前田 修二	職業奉仕委員長	松本 定重	
	直前会長（奉仕運営総括）	瀬口 清文	社会奉仕・環境委員長	佐藤 佳郁	
	幹事	安藤 暢啓	青少年奉仕委員長	阿部 克哉	
	SAA	川崎 栄一	国際奉仕・米山奨学会委員長	小嶋 一範	
	会計	城内 和敏	ロータリー財団委員長	佐藤 泰則	
理事	広報・公共イメージ委員長	由見 真治朗	クラブ研修リーダー （理事会オブザーバー）	阿部 克哉	
	親睦活動委員長	木許 一夫	副幹事（理事会オブザーバー）	高尾 真之	
	プログラム委員長	園田 浩二郎			

会計監査

佐藤 純也

委員会	委員長	副委員長	委員
管理運営総括	前田 修二		
SAA・出席	川崎 栄一	佐藤 純也	
広報・公共イメージ	由見 真治朗	野田 直宏	松本 定重
親睦活動	木許 一夫	大西 章泰	岩崎 哲朗・城内 和敏・高尾 真之・木暮 賢児 服部 剛・柳原 達也・柏木 義孝・熊野 秀樹・ 原野 尚
プログラム	園田 浩二郎	那賀 圭介	角山 光邦
会員増強・職業分類・会員選考	森 嘉隆	佐藤 佳郁	全会員
奉仕活動総括	瀬口 清文		
職業奉仕	松本 定重	幾留 秀樹	平岩 禎一郎・織部 和宏
社会奉仕	佐藤 佳郁	岡村 邦彦	柏木 義孝
青少年奉仕	阿部 克哉	木暮 賢児	前田 修二・佐藤 宝恵
国際奉仕・米山記念奨学会	小嶋 一範	竹内 崇	
ロータリー財団	佐藤 泰則	三島 麻衣	挟間 直己

地区委員	委員会・役職	氏名
	国際奉仕委員会委員長	小嶋 一範
	インターアクト委員会委員長	阿部 克哉
	公共イメージ委員会委員	松本 定重

名誉会員	氏名
	二宮 吉男
	西島 世晃
	河野 浩

(出席免除会員) R歴+年齢が85以上	氏名
	平岩・織部・挟間・ 角山・岩崎・岡村

創立60周年実行委員会委員長	氏名
	佐藤 佳郁

ロータリーソング

それでこそロータリー

どこであっても やあと言おうよ
見つけた時にゃ おいと呼ぼうよ
遠い時には 手を振り合おうよ
それでこそ
ローローロータリー

国際ロータリー第2720地区 大分東ロータリークラブ

創立 昭和38年3月6日

例会日 木曜日・12時30分

例会場 トキハ会館4F「つばきの間」

会長 菅 雅幸

幹事 安藤 暢啓

事務所 〒870-0021

大分市府内町1-2-15

(トキハ会館4F)

TEL532-0611 FAX532-8386

ホームページ <http://www.higashi-rc.com/>

メールアドレス oitahigashirc@mist.ocn.ne.jp