



## 2. 本日のプログラム

### 卓話例会 柔軟美トレーナー 村山 巧様

#### ○ゲスト紹介 青少年奉仕委員会 委員長 小林淳一君

みなさまこんにちは。柔軟美トレーナー村山先生は1984年（昭和59年）生まれの37歳でいらっしゃいます。2016年に柔軟美トレーナーとしての活動を開始されて以来、銀座・渋谷のスタジオを拠点に全国で出張指導をされております。当クラブとのご縁をお話しますと、実は村山先生は大の鉄道マニアでいらっしゃいまして、当クラブの村石愛二会員の鉄道ミュージアムに足繁く通っていたことがきっかけです。青少年奉仕委員会として、今年度は特にコロナ禍において夏休み中も家の中にいることが多かった子供たちが、運動をする際のケガの防止や、また運動が好きでな子でも苦手な子でも平等に楽しく体をケアできるストレッチというものをお教えしたいと考え、今年度の奉仕活動を計画しました。現在、10月12日、13日に御宿町内にある全2つの小学校並びに勝浦市内にあります全4つの小学校の高学年を対象としたストレッチ教室を開催し、その指導を村山先生にお願いしてございます。勝浦市教育委員会からも大変楽しみにされており、全校で体育の授業の一コマとして時間を空けていただいております。子供たちの保護者も含めて大変期待されている事業です。本日は会員の皆様にもよく知っていただき卓話をお願いした次第です。それでは村山先生宜しくお願いたします。

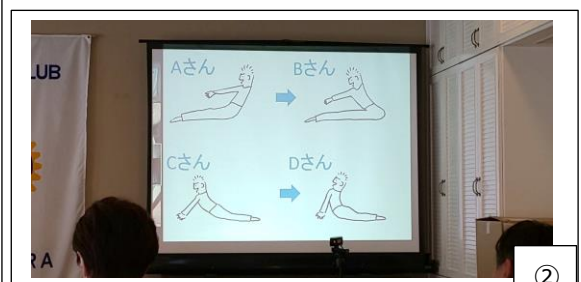


#### ○柔軟美トレーナー 村山 巧様



みなさまこんにちは。Y字バランス、柔軟美トレーナー村山です。タクミちゃんと呼ばれています。今日は習志野からきました。秀明八千代中学高校、東洋大学卒業、10年間FA機器の専門商社に務めていました。鉄道も大好きでポッポの丘にある車両と同じ車両がアルゼンチンにもあり見に行ったこともあります。カラーデザインが凄く可愛いです。ストレッチとの出会いは、スケートが上手になりたいと思いはじめ、年配の方もおられ生涯スポーツだと思いました。そして、柔軟がとても大事なことに気づきストレッチをはじめました。生活習慣の中でできるものから夢を叶えるための本格的な柔軟までスクールで教えています。おかげさまでメディアの方にも多く取り上げられ、雑誌や新聞・ラジオにも出演しています。昨日発売の女性セブンにもストレッチ特集で私が掲載されています。

固くなった体が、2年でY字バランスのカタチができ、更に3年でピタリつく完成形ができあがりました。継続ストレッチが大切です。体を伸ばし、筋膜を剥がす手法も言われていますが、今どきのストレッチは筋膜リリースといい、マッサージ器具等を使いほぐしていくことが主流です。長寿で健康寿命にも柔軟性が必要とされています。座った時に腰が引けてしまう方がいると思います。おしりと背中が固いのです。次にCさんDさんは誤解されることがあるのですが、腰ではなく、腹式的な要因です。お腹が固いから背中が固くなることが多いです。



よく肩がこるというのは僧帽筋が固くなっています。青色のついている部分です。みてください。頭の後ろの耳の高さまであります。肩が！と思うときはもっと上の方までマッサージしてください。ペットボトルやちょっと固めの物で揉んでください。

次は胸鎖乳突筋。耳の後ろから斜めにきています。斜め上を向くのが辛いときはここをマッサージしてください。

次は腸腰筋です。おしりの後ろから腸の裏側を通して背中側まできています。腰が痛いよというときはお腹と足の間のくすぐったい部分、背中側ではあくお腹側の前を揉んでください。

少しでも皆様のお役にたてれば幸いです。本日は皆様ありがとうございました！



## 米山記念奨学生 テンビー・カセドン・イヴオン君

みなさんこんにちは、7月15日から25日までテストがありました。結果待ちです。学校を卒業するために単位取得できるかドキドキしています。夏休み中ですが部活の時間が長くなっています。12時から15時までバスケ、16時半から15時までトレーニング、19時から20時半まで自主練をしています。日曜日には友達と一緒に海にいったりリフレッシュしています。最後の学生生活なので楽しみながら過ごしたいと思います。



### 3. ニコニコBOX

## 本人誕生日、配偶者誕生日、結婚記念日、フリー

○本人誕生日7月22日&配偶者誕生日8月25日&結婚記念日3月20日 西川佳璋（喜代子）君

久しぶりの出席でみなさんとお会いできて、そして、みなさん健康でおられ安心しております。まだまだ続くコロナ禍ではありますが、健康に留意していきましょう。今日はありがとうございました。



○本人誕生日8月26日 秋葉厚子君

昨日で53歳になりました。結婚29年になりました。毎年、それぞれが好きなデコレーションケーキで誕生日会をすることをずっと開催してきております。私が大好きなチョコレートを用意してくれてハッピーバースデーソングを家族で歌いました。これからも楽しく仲良く家族みんなで過ごしていけるように支えていきたいと思っております。今日はありがとうございました。



○フリー 村石愛二君

今日の卓話者の村山先生は7年くらい前にポツポの丘で知り合っています。丸の内線454号という地下鉄車両があるのですが、ちょうど失業中のころ、古い警笛をなおしてくれました。1か月以上通っていました。その警笛が今、稼いでいまして、1年で5万円くらい募金できています。今や村山先生は柔軟美トレーナーということで、どんどん人気になって活躍されています。今日は楽しみにしています。



## 4. 幹事報告

○風の便りが届いております。

○明日 28 日クラブ米山委員長セミナーがオンラインにて開催されます。当クラブからは内村愛委員長とテンビー君が参加予定です。

○本年度の地区大会が 10 月 31 日に行われます。コロナ禍により開催日数を 1 日にし、大幅に入場人数を少なくしてオンライン併用で開催されます。勝浦ロータリークラブからは役員と次年度役員候補者を中心に 6 名の参加予定です。オンライン併用ですので皆様の参加をよろしく願いいたします。ID・パスワード案内次第お知らせします。

○鋸南ロータリークラブより 12 月 5 日に 55 周年式典を予定していますが、コロナ禍により通常の記念式典は行わず、記念例会または記念事業に変更いたします。

## 次回例会予定

○9月3日 クラブ協議会

(ガバナー公式訪問)

○9月10日 クラブ協議会

(クラブ研修委員会)

○9月12日 第2790地区事業

(海岸清掃プロジェクト)

○9月17日 休会

○9月24日 クラブフォーラム

(戦略計画委員会)

例会日：毎週金曜日

例会場所：ホテル ブルーベリーヒル勝浦  
勝浦市興津 1 9 2 0

TEL：0470-76-3400

事務局：勝浦市串浜 1 1 9 3 - 2  
西崎和治 方

TEL：0470-73-5207

FAX：0470-73-5504



## 5. 委員会報告

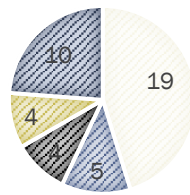
○出席委員長 岩瀬洋男君

MU の申請について、地区の会議等行かれた場合の把握をするために LINE やメモでも構わないので連絡を宜しくお願い致します。

## 6.

### 出席報告

■出席者 ■MU ■ZOOM ■欠席者 ■免除



会員数 37名  
出席率 87.2%

出席委員長：岩瀬洋男