



国際ロータリー2620地区

御殿場
ロータリー
クラブ<http://www.gotemba-rc.gr.jp/>御殿場
ロータリークラブ
モバイルサイト

第2272回 例会プログラム

- 例 会 場／御殿場高原ホテル
- 開 会 点 鐘／18:30 ●国 歌 斉 唱
- ロータリーソング／御殿場RCの歌
- 内 容／3クラブ合同観桜会
親睦活動委員会

会 員 慶 事

- 夫人誕生日／4月9日 山口幸男君 ご夫人 勝子様
- 結婚記念日／4月7日 土屋闊正君 卓栄子様ご夫妻

会 長 挨 拶

高村 繁男



皆様こんにちは。3月23日、24日とPETSがございまして、勝又敏雄副会長、橋本喜市副幹事お二方には2日間に亘りましてご苦労様でした。

それでは富士山シリーズ第37話 銭湯の富士山についてお話をさせていただきます。

③7銭湯の富士山

現在では一家に一つは風呂があり、銭湯の数も激減しました。そのかわりといっでは何ですが、色々な湯を楽しめるリゾート的なスーパー銭湯が人気となり老若男女を問わず利用者が訪れています。

銭湯の歴史は古く、平安時代にまで遡るといわれています。都の外れに偶然湯が湧き出たため、公衆用浴場を作ることになったのですが、これが評判になり現在まで続いているというのです。

当時の銭湯は今のようには肩までつかめるのではなく、膝ぐらいの深さで、湯気を逃がさないように入口は狭く、建物の中は男女混浴ですが視界が悪く人の姿が見にくいぐらい湯気が充満していたようです。

江戸時代後期には江戸の町に6000軒ぐらいあった銭湯も今や1000件程ですが、銭湯といえば富士山の壁画と大きな湯船で、どこの銭湯に行ってもこの癒やしの風景が見られました。では、最初に銭湯の壁画として富士山が描かれたのはいつかといいますと、大正元年（1912年）のことで、東京神田にあったキカイ湯という銭湯の主人が画家の川越広四郎に壁画を依頼したことによります。

川越は静岡県出身で富士山を好んでいたことから壁画にも富士山を描いたのがきっかけとなりました。

そして、富士山の壁画はたちまち話題になり、あちこちの銭湯で富士山を描くようになるのです。

この銭湯の壁画技術はペンキ絵といわれ、現在でも受け継がれていますが、その絵師は銭湯と同じ様に年々減り続け、現在では数人しか残っていないということで、寂しい限りです。

会長挨拶用
QRコード

3/28の出席報告

会員数	出席計算に 用いた会員数	出席者数	暫定出席率	前々回の 確定出席率
58名	56名	49名	87.5%	100%

欠席者 (7名) 秋田 敬君・勝又 洋君・芹澤正明君・豊山 篤君
白井良太郎君・内海宣彦君・渡辺 巖君

※やむを得ず欠席される方は、午前10時までにご連絡下さい。

3/14のメーキャップ

3月13日 長泉RC 渋谷 一君
3月15日 裾野RC 勝又 洋君
3月15日 裾野RC 長田吉弘君
3月27日 長泉RC 神谷高義君



奉仕を通じて平和を
Peace through Service

次 回
4月11日の
例 会

★12:30点鐘
★名鉄菜館
★PETS報告
会長エレクト 勝又敏雄君

健康ボウリングのすすめ



(株)フジスポーツ

井口 俊 靖 様

1. 自己紹介

- ・(株)フジスポーツ：昭和52年設立、ボウリング場5センター 御殿場パークレーンズ内
- ・私：昭和39年生まれ、加藤学園高等部（現暁秀高校）、明治大学・大学院、平成元年 加藤学園暁秀中・高等学校に就職、社会科・日本史を担当。
- ・平成18年 (株)フジスポーツに入社 平成22年より代表取締役社長
静岡県ボウリング場協会・副会長
- ・趣味：歴史＝裾野市史・韭山町史・清水町史・沼津市史の近世部門の調査、執筆
- ・ボーイスカウト三島第5団 団委員（副育成会長）

2. ボウリングと健康

①ボウリングをお勧めする理由

- ・空調設備が整っている環境で楽しめる（花粉や排気ガスの吸引リスクが小さい）
- ・いつでも水分補給ができる
- ・転倒などのケガが極めて少ない
- ・リフレッシュ効果が大きい（手足を動かす。ボールを目で追う。ピンアクションの音→脳に良い刺激を与える）
- ・世代をこえて楽しむことができる（新しい友人をつくることもできる）

②ボウリングが心身に与える効果

- ・筋力の維持・向上（腰の筋肉を鍛えて、腰痛も改善）
- ・心拍数を適度にアップ（基礎代謝量を維持、増大させる）
- ・免疫力UP、骨密度を高める
- ・腸内環境を整える、リズムとバランス感覚をUP

- ・メンタルヘルス＝生活習慣病（メタボリックシンドローム）の予防・改善、健康長寿の実現（アンチエイジング）、筋量・筋力の維持向上、不眠改善

3. ボウリングを楽しむ

①レジャーとしてのボウリング

- ・会社・団体など、福利厚生でボウリングはお勧め
- ・年齢・性別関係なく楽しめる（コミュニケーション・ハイタッチ）
- ・適度な運動で、ストレス解消。ピンを倒した時の爽快感
- ・普段着で楽しめる
- ・1回3ゲームで2時間楽しめて、経済的
- ・オールシーズン、エアコンで快適
- ・天候に左右されず計画通りに実施できる
- ・親子・三世代で、世代をこえて楽しめる
- ・ノンガターレーン、ボール転がし台で幼児もできる
- ・家族の絆が強まる

②スポーツとしてのボウリング

- ・健康ボウリング教室（毎週実施）＝プロボウラー・インストラクターが指導
- ・毎週行われる「クラブ」や「リーグ」に参加（仲間づくり）
- ・ボウリング団体に加盟（JBC、JLBCなど）⇒国体競技
- ・各地のボウリング場に出かける楽しみ

③ボウリング上達のコツ

- ・投げ方：「4歩助走」が基本
- ・からだに前に倒れないように、背筋を伸ばして
- ・腕は振り子をイメージ、脚はしっかり前後に開く
- ・目線：ピンを見て投げない 立つ位置：スタンスドット 投げる位置：リリースドット 目標：スパット

④なぜ、フックボール（カーブ）を投げるのか？

- ・ボールの入射角度（ピンにあたる角度）3～6度で、ストライクゾーンが大きく広がる
- ・直球ではこの角度は得られない→だから曲げる
- ・どうしたら曲がるのか？→手首をひねってはいけない。手首はまっすぐに（指の抜け方で曲がる）
- ・マイボールは素材と構造が違う。自分に合ったボールを見つける楽しみ

3/28のスマイル

- ・井口様、本日はお忙しい中ご苦労さまです。卓話をよろしくお願いいたします。梶原一正君
- ・多くの方々にお世話になり、萩原の住人になりました。よろしくお願いいたします。勝又敏雄君



司会 勝又安彦君



ソングリーダー 秋田悦夫君



出席報告 池谷正徳君



皆出席
山口幸男君
齊藤礼志君 勝又 厚君



第2620地区

御殿場ロータリークラブ

○例会日/木曜日
○例会場・事務局/YMCA 東山荘
静岡県御殿場市東山1052
電話/0550-83-1133 FAX/0550-83-1138
<http://www.gotemba-rc.jp/>

会 長○高村 繁男
幹 事○臼井 良太
会報委員長○秋田 敬