

2022-23年度 ◆クラブ会長テーマ◆ 「八重山の未来のために行動しよう」



イマジンロータリー

2022-23年度 RI 会長テーマ  
RI 会長: ジェニファーE. ジョーンズ

地区ガバナー: 嶋村 文男

◇ ガバナー信条 ◇

“Take Action for Rotary Future”

“Reach Out for World Peace”

“ロータリーの未来のために行動しよう”

“世界の平和のために手を差しのべよう”

今月のロータリーレート 1\$¥132

## 島の水景 ~石垣島の水散策~

### 【八島漁港】

石垣島の最南端に位置する八島漁港周辺は、魚が育成しやすい環境のためか野生の魚影も濃く、釣りを楽しむ人も多い場所です。ここでは“育てる漁業”を見ることができます。海面での“ミーバイ” 養殖や陸地での“海ぶどう” 養殖などが行われています。近隣の小学生の社会科見学にも一役買っています。



1月のプログラム

1/25(水) 会員卓話

ガバナー補佐: 仁開 一夫 会長: 大浜 勇人 副会長: 前原 博一

幹事: 松田 新一郎 副幹事: 今西 敦之

公共イメージ委員長: 山下 暢 SAA・出席委員長: 大本 綾子

例会日 水曜日 12:30~13:30  
事務局 〒907-0013 石垣市浜崎町 1-1-4  
URL <http://ishigaki-rotary.jimdo.com>

例会場 アートホテル石垣島(0980)83-3311  
TEL/FAX(0980)83-2917  
E-mail [ishiroatary@ninus.ocn.ne.jp](mailto:ishiroatary@ninus.ocn.ne.jp)

☆総会員数：54名（名誉会員2名・出席免除会員2名）  
 ☆出席義務会員数：50名  
 ☆出席人数：30名 欠席人数：20名 出席率：60.00%  
 ≪司会進行：大本 綾子・玉城 一吉≫  
 ☆ロータリーソング：手に手つないで ロータリーの目的  
 ☆ソングリーダー：玉吉 秀磨  
 ☆メイクアップ：新川 正人 今西 敦之

会長挨拶  
大浜 勇人



こんにちは。先週、名渡山さんからご連絡がありました。今「ミーフアニュープロジェクト」と名の奉仕活動をされているそうです。これは八重山の看護職を目指す次世代へということで、島内、島外からの看護師の方を呼んで学生さん向けに講演会やいろんなプログラムをやっておりまして、これを毎年開催したいということで、ロータリークラブとしても協賛をやって頂けないかと、会としてはお金が発生するわけではないですけど、名前だけご協力いただけませんかというご依頼がございました。中身を見ているととても素晴らしいと思いますので、ぜひ協力させてくださいということでありました。今日、例会があるので皆さんに話させていただき協賛していただければなと考えております。3,000円プランと5,000円プランがあるらしいので、Slakに上げさせて頂きますので、ご協力頂ける方は宜しく願い致します。本日は、国仲会員の卓話をして頂けるということで楽しみにしております。本日は、よろしく願いいたします。

☆ 幹事報告・松田 新一郎 ☆

まずはお詫びからです。新年早々、体調を崩してしまいました。今年最初の例会を欠席してしまいました。会長はじめ、役員の方皆さま会員の皆さま、申し訳ございませんでした。今年も一生懸命頑張りますので、よろしく願いいたします。

国際大会に登録された方は、事務局までお支払いをお願いいたします。

☆ 会員・委員会からの報告 ☆

仁開一夫ガバナー補佐：こんにちは。皆さんの手元にロータリーの友があります。19ページを開けてください。当会員の宮良幸男さんが載っています。石垣 RC、豆腐製造業として写真も大きく載っています。また64ページに「沖縄の海を美しく保つために」那覇東 RC が載っています。ロータリーの友は、毎月発行されます。読むのは義務です。今月は石垣 RC と那覇東 RC の記事が載っていますので、時間がある時に読んで頂けたらと思います。沖縄分区の那覇 RC と東京の早稲

田 RC が友好クラブの話が進んでまして、RYLA は 2/23 が初日ですが、24日に那覇で調印式をします。東京 RC は、友好、姉妹を結んでいません。ただ例外は、ワシントン DC クラブとだけ姉妹を結んでいます。他のクラブとは一切結んでいません。また地区への会員数の報告は、正会員の数です。石垣クラブの正会員数は52名、名誉会員は2名で合計54名ですが、正会員の報告は52名です。今月の16日に東京で会員増強の委員会があり出席してきました。

以上、ご報告です。

☆ 会員卓話：国仲 恵亮 氏 ☆  
 ((有)クニナカスポーツ社 代表取締役)

テーマ：運動を始めよう！

今年最初の卓話になりますので緊張しております。皆さん宜しくお願い致します。まずは自己紹介、会社概要そしてテーマの「運動を始めよう！」でランニングシューズの選び方、運動を何から始めればいいのかという事を説明できたらと思います。自己紹介：1982年5月1日生まれ40歳のO型おうし座、石垣島生まれの海星小学校・石垣第二中学校・沖縄工業高校・熊本学園大学、好きな食べ物は甘い物全般です。いつも毎週ロータリーに来て今日はケーキがあるかな？食べられるかな？といつも楽しみに来ております。好きな音楽はジャズが好きです。ジャズもいろいろありますがスローなジャズが好きで、ニューヨークのBLUE NOTEに行つてとても良い思い出になりました。座右の銘“動けば変わる”“変われば動く”20代後半の頃から意識をしていて、将来の夢をもちながら、いま何をすべきか、という事を頭の中でなく動く、そして動けば自分自身変わっていく、その循環を日々考えながら20代、30代を過ごしてきました。将来の夢は世界一周です。テニスもしながら昨年卒業したJCでも今まで世界22カ国行って来ました。そこで考え方も凄く変わって、自分の世界の夢も開かれればいかなと思つて夢を大きく世界一周と思つております。クニナカテニススクールは私の本職です。2005年大阪・江坂テニスセンター入社、2008年日本プロテニス協会プロコーチ認定。2012年退社後、プロテニス選手のヒッティングパートナーとして全仏オープン・ウィンブルドンに帯同。帰国後、石垣島初のクニナカテニススクールを開講。2015年12歳以下の国際大会、キッズテニスカップ誘致(以後6年連続で開催)《ジュニア選手の育成》沖縄県大会優勝、九州大会・全国大会出場、オーストラリア、クロアチア、ハンガリー、ハワイ、香港などジュニアの大会引率。家業は(株)国仲スポーツ社でサブタイトルには《スポーツ応援企業》として、それを信念と思つてさせて頂いております。1972年創立、昨年50周年を迎えました。石垣島で2店舗営んでおり、スポ

ーツを愛する人たちを応援する一環として『国仲スポーツ杯』を開催。野球・サッカー・バレー・テニス・ソフトテニス・バドミントンの各 5 協会や連盟と連携して石垣島のスポーツ界を盛り上げています。「おきなわ SDGs パートナー」として登録し認定されました。・国仲スポーツ杯・「石垣市ひとり親家庭福祉会のランドセル贈呈事業」へ→自動販売機の売上。・給水所「MMA 石垣島（マイボトルを持って石垣島を回ろう）」→市内でロードバイクで楽しんでいる方。こういうところがいろいろと加味されて認定されました。もう一つ、国仲スポーツ新栄店というところがございます。現在は改装中でして、今後は子供たちを応援する企業としてジュニア専門ジム『国仲スポーツ LABO』を展開していく予定であります。社内の SWOT 分析:強み・創業50年の歴史と信用がある。・国仲スポーツ杯を開催しており、地域に根ざしたスポーツ振興活動を行っている。・家族経営のため意思決定が速い。・学生服や体育着なども取り扱っている。弱み・在庫の売れ残りが発生する。・経営陣の年齢が高い。・外商を行ってないので部活動チーム単位の獲得が弱い。機会・健康志向ブームでスポーツ人口が増加。・石垣島マラソンやトライアスロンなど市主催の大会が多く開催されている。・石垣島が観光地として人気が高まっていることから、県外から多くの人が集まっている。脅威・顧客がネット通販に流れる。・大型店の進出・転勤などで来た顧客への周知が弱い。・少子高齢化で学生が減少している。・若年層が島外へ流出している。マーケット分析(3C 分析)顧客・市場:・健康志向の高まりでスポーツ人口も増加。・手軽な運動から多種多様なスポーツを求めている。競合先:・ネット通販サイト。・品揃えが多い、大型店。自社:・スポーツ用品販売の他、学生服や体育着の取り扱いしており、学生にも特化している。・国仲スポーツ杯を開催しており、各協会や連盟と密接な関係を築いている。事業計画(戦略)【今年 4 月よりスポーツジムを開業】・新規開業のジムで新しい顧客の獲得、既存の小売店舗への顧客誘導により 相乗効果を図る。・スポーツジムの開業に伴い、企業イメージを新しくブランディングし、企業価値を高める。何のスポーツジムをするのか、まずは子どもたちが運動を好きになって、お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんと一緒になって運動をしてもらいたい。力が有り余って何をどうしたらいいかわからない、という子供たちをより明確化するために、子供たちの運動能力を数値化していきたいと考えております。スポーツ検定というような、分かりやすい目標を持って、子供たちにモチベーションを与えていく。世の中には、英語検定や漢検、数検とさまざまな検定がありますが、スポーツ検定はなかなか無いな、そう思うと僕自身もやってみたいなという事もあって、興味に刺さるような検定かなと考えています。一般に立ち上げようと大きな事

は考えていなくて、まずは自社からこういうものを作っていきたいなと思っています。内容は店舗の中で 10m 走を測ります、そして跳躍、俊敏性、ビジョントレーニング、パワー等を数値化して子供たちの成長、モチベーションを上げていくというような施設を作って、新事業を考えております。運動を始めよう！運動はいつするのがいいのか、朝、夜のメリットデメリットを考えてみました。朝のメリット:・自律神経のリズムを整えやすい・体温や血圧がスムーズに調整しやすい。デメリット:・体温が上がりきっていないため、ケガのリスクがある・通常より早く起きなければならない。しかし朝は、軽い有酸素運動やストレッチ、水分補給を行えば急激な運動による心臓への負担を軽減し、血圧や心拍数の急な上昇に伴うケガを防ぐことができます。夜のメリット:・体温や肺活量などの身体機能が高い状態・ほどよい疲労感であれば寝つきがよくなる。デメリット:・スケジュール管理がむずかしい・過度な運動は、テンションが上がりアドレナリンが出すぎて目がさえて寝つきが悪くなる。しかし、就寝前にストレッチを行うことで、身体と心がリラックスし睡眠の質が向上し、翌日の疲労感に悪影響が出ることなく、効果を高められる。ちなみに私自身は朝、運動をしています。テニス仲間と朝 9 時から 10 時までテニスの練習をして、シャワー後に仕事に行くという、自分自身の体のメンテナンスとテニスの技術を衰えさせないためにも日課にしております。朝は非常におすすめです。運動をする気持ちになったらまずはシューズを買いに行きましょう！ポイント 1、クッション性がある。ポイント 2、目的別に選ぶ。ポイント 3、試し履きをする。外反母趾で悩んでいる方もいらっしやると思います。私は外反母趾があるからワイドな靴が欲しいとおっしゃいますが、私どもで聞いた知識では、そういう方にワイドな靴を提供してしまうと、どんどん進行してしまっ合う靴が見つからない、ヒールを履きづらいという悩みになってしまうので、ちょっとぶつかって痛いのはありますが、やはり自分の足にフィットした靴を買う事をお勧めしたいと思います。メーカーではどんなものがあるか、ミズノ:・安定性が抜群！(ミズノウェーブ)・ブレないから疲れない。走る時に振動があります。振動が疲労に繋がっていきます。タイツやスパッツは筋肉を引き締めて体幹がぶれないということがインナーの役割です。これが疲労の軽減に繋がって持続的に運動ができる、というところがミズノは非常に安定的だと考えています。アシックス:・衝撃吸収がスゴイ(GEL)・かかとが柔らかい。アシックスは着地の部分にフォーカスしています。アディダス:・衝撃吸収ではなく、反発(ブースト)・アッパー部分が足に馴染む。(匠シリーズ)三村仁司プロデュース。ランナー向けのシューズがアディダスのシューズになります。ニューバランス:・HANZO シリーズが定番です。三村仁司さんの最高傑作！日本人の足に合う・フレッ

シューズフォーム(タウンユース)初心者向け。少しだけ三村仁司さんという方の紹介をしたいと思います。スポーツ界の靴のなかで有名な方です。さまざまな分野のトップアスリートのシューズやインソールの開発に携わり、2004年に厚生労働省から「現代の名工」として表彰を受ける。2009年に「ミムラボ」を立ち上げ、2018年1月1日の「ミムラボ」と「ニューバランス」とのグローバル・パートナーシップ契約締結に伴い、同ブランドの専属アドバイザーに就任した。女子マラソンの五輪金メダリスト、高橋尚子、野口みずき、など数々の名選手のシューズを手掛け、TBS系列の人気ドラマ「陸王」の“カリスマシューフィッター”のモデルともされる。最後にナイキ：スニーカーの王者・圧倒的人気ナンバー1。いま流行りの厚底を作ったのがナイキです。ヴェイパー、駆伝使用率1位。ペガサス、定番ランニングシューズです。次は、何をすればいいの?というと

ころからお話します。基本のピラミッド、この考え方を頭に入れて運動を進める手順になればいいかなと思います。ストレッチ:体を伸ばすというのがストレッチではなく、運動の前は動く事です。ラジオ体操は理にかなっていない動きなのでラジオ体操推しです。それから実際に動いていきます。走るのが難しいのであればインターバルを入れて歩いて結構です。それができると姿勢です。体感トレーニング、これを抜かして筋トレにいつてしまうと、トレーナーの方が必ず言うのは、「ウエイトの重さよりもまずは姿勢」です。姿勢をしっかり作った上でウエイトを上げていかないとケガをしてしまいますので、この順番をしっかり頭に入れて運動ができるといいと思います。ご清聴ありがとうございました。



- シューズ選びのポイント
1. クッション性がある
  2. 目的別で選ぶ
  3. 試し履きをする

～ 例 会 風 景 ～



本日のニコニコ: ☆大浜勇人氏: 国仲さん、卓話ありがとうございました。

☆松田新一郎氏: 先日は、欠席してしまい申し訳ありませんでした。体調万全でつばしります。国仲さん、本日はありがとうございました。

☆上勢頭保氏: 国仲さんの運動を始めよう!! 卓話ありがとう、私も運動始めております。

☆宮良榮子氏: 国仲さん、卓話楽しみにしています。。感謝!

☆垣本徳一氏: 国仲さん会員卓話ありがとうございます。石垣島マラソン完走しました。応援ありがとうございます。感謝!

☆玉城一吉氏: 国仲さん卓話ありがとう御座いました。運動して健康になって長生きしましょう。

☆黒島榮作氏: 国仲さん、卓話ありがとうございます。やせたいので国仲スポーツ行きます!

☆新里裕樹氏: 国仲さん、卓話ありがとうございます。

☆国仲恵亮氏: お疲れ様です。本日は、卓話よろしくお願ひします。運動を始めよう!

◆BOX ¥9,000(累計 ¥238,000) ◆コイン ¥769 (累計 ¥13,382) 合計 ¥251,382



小林 昌道氏 4日(水) 新垣 精二氏 6日(金) 宮城 早人氏 21日(土)

