



# SASEBO WEEKLY

会 長:石井 正剛 幹 事:増本 一也  
事務所:佐世保市島瀬町10-12 親和銀行本店内 TEL 0956-22-7720 FAX 0956-25-6323  
例会場:佐世保玉屋8階(毎週水曜日) TEL 0956-23-8181  
http://www.sasebo-rc.jp/ E-mail:src@circus.ocn.ne.jp

平成 25 年 11 月 6 日

第 3,096 回例会

NO 18

《本日》会員数 71 名(出席免除会員 23 名)・出席 46 名・免除者欠席 10 名・欠席 15 名・ビジター 1 名・出席率 64.79%

《前々回》会員数 71 名(出席免除会員 23 名)・出席 44 名・免除者欠席 14 名・欠席 14 名・メークアップ 14 名・修正出席率 100.00%

## 会 長 挨拶

会長 石井 正剛さん

早いもので11月になりました。11月1日「佐世保くんち」、11月2日 栄・常盤地区再開発事業の住居、テナント部分のオープニングセレモニーが行われました。11月28日には、駅裏商業施設「五番街」もオープン致します。



今後佐世保市街地の人の流れが、どのように変化するのか、どれだけの人を呼び込めるか、佐世保市内の活性化につながることを期待しております。

### 理事会報告

#### 1. 台南RC創立60周年記念式典訪問について

平成26年1月9日~12日 現在の参加状況の確認

#### 2. 新会員候補者入会手続きについて

1名の新入会員候補者の推薦があり、手続開始の承認を致しました。

#### 3. 新会員入会について

定款第7条第3節、細則第13条第5節により、入会の手続きが完了しました。

入会及び委員会配属承認

#### 11月6日入会

山口 剛史 会員

委員会配属:親睦活動委員会

出席・例会委員会

#### 11月13日入会

田頭 慎一 会員

委員会配属:親睦活動委員会

出席・例会委員会

松尾 貴 会員

委員会配属:親睦活動委員会、

出席・例会委員会

#### 4. 新会員研修会・歓迎懇親会について

平成25年11月13日(水)

研修会 16:00~

歓迎懇親会 18:30~ レオプラザホテル佐世保

研修会講師:パスト会長 長島 正さん、  
遠田公夫さん、中島祥一さん

#### 5. ラホヤRCとの姉妹クラブ締結更新について

締結更新についての案内文の承認

#### 6. 委員会上期事業報告並びに下期事業計画提出について

12月6日までに各委員長より大委員長へ提出、12月13日までに大委員長より幹事へ提出

#### 7. 2013~2014年度 年次総会について

平成25年12月4日(水)

#### 8. 長崎県共同募金会 佐世保市支会

支会長 朝長則男様より

共同募金運動への協力について(お願い)  
例年 10,000円

支出科目:社会奉仕委員会費

#### 9. 12月・1月例会プログラムについて

卓話者について承認

## 10. 忘年家族会について

予算案、内容について承認

## 11. 会員 城島一彦さんより出席規定免除申請の提出について

佐世保RC定款第9条第3節(a)項、出席規定の免除申請があり承認致しました。

入院加療による休会を承認

## 12. 社会奉仕委員会委員長 川富正弘さん退会の為、委員長、副委員長後任について

副委員長 中川知之さんを委員長、副委員長に井手常博さん、就任を承認

日時／2013年11月17日(日)

13:00～ 受付開始

13:30～ セミナー

17:00 閉会予定

場所／佐世保市労働福祉センター

佐世保市稲荷町2番28号

TEL.0956-32-8929

クラブ出席者：クラブ会長、クラブ社会奉仕理事(委員長)

## 3. 第2740地区ガバナー事務所

①国際大会登録状況のお尋ね

②2740地区ホームページが更新されています。10月30日、11月1日

## 4. 長崎県障害福祉課

「長崎県CSR通信 第100号」が届いております。

## 例会記録

○国歌「君が代」

○ロータリーソング「我らの生業」

○卓話者

ブリヂストンスポーツアリーナ(株)

ゴルフ事業部中南九州地区担当

部長代理 北島 幸治様

○ビジター

佐世保南RC 太田 博道さん

## 入会式

山口 剛史さん

昭和45年9月4日生

(株)九電工佐世保営業所 所長

推薦者：池田 豊さん

梅村 良輔さん

カウンセラー：梅村 良輔さん



## 幹事報告

幹事 増本 一也さん

### 1. ローターリ-文庫 運営委員会

委員長 戸田 一誠さん

2012-2013年度決算書が届いております。

### 2. 第2740地区ガバナー 塩澤 恒雄さん

地区社会奉仕委員長 坂井 智照さん

社会奉仕セミナー開催について(ご案内)

## 委員会報告

■会員増強委員会 委員長 古賀 巖さん  
新会員研修会のご案内

下記の通り新会員を対象とした研修会を行います。新会員にとりましては必修の研修会ですので、研修会関係者の皆様にもご同席頂きますようお願い致します。

なお、研修会終了後、歓迎懇親会を開催致しますので、引き続きご出席ください。

期日／平成25年11月13日(水)

場所／レオプラザホテル佐世保

TEL28-2111

時間／新会員研修会 16:00～18:20

歓迎懇親会 18:30～20:00

■ローターアクト委員会

委員長 高瀬 宏滋さん

例会休会のお知らせ

11月14日(木)の長崎国際大学 RAC例会は休会となります。



## 会葬のお礼

高田 俊夫さん

先日の父 副島正義の葬儀におきましてはお世話になっている皆様に、過分なるご香料やお悔やみを頂戴いたしまして、誠にありがとうございました。

## ニコニコボックス

親睦活動委員会 坂元 崇さん

佐世保南RC 太田 博道さん

佐世保南RCの太田です。たびたびお邪魔致します。

石井 正剛会長、増本 一也幹事

納所 佳民副幹事、大久保利博さん

ブリヂストンスポーツアリーナの北島さんの話に期待して。

梅村 良輔さん、池田 豊さん

橋高 克和さん

新入会員 山口剛史さんの入会を歓迎して、紹介会員の皆様よりいただきました。

遠田 公夫さん

いよいよ今週土曜日は第2回バルさるくです。3,500円で5軒の好きな店を回る、大人の夜の遠足です。夜の街を元気にしましょう！

井手 常博さん

お蔭をもちまして、栄・常盤地区市街地再開発事業も三棟が完成いたしました。今日の長崎新聞をはじめ、TV放送をして頂き有り難うございました。

## 卓 話

『ゴルフ飛距離アップ大作戦』

ブリヂストンスポーツアリーナ(株)  
ゴルフ事業部中南九州地区担当  
部長代理兼インストラクター



北島 幸治 様

### ●口癖がミスショットを生む

「練習でできるから上手いく」と言い続けると、良い結果がでる。

自分で「池があると池に入るんですよ」「OBのところに来ると吸い寄せられる」「練習場とコースは違う」と打つ前に小言を言うのはちょっと考えものです。というのは、こうした言葉を何度も言っているうちに、心理学でいう「暗示効果」が強くなり、かえって意識をするようになってしまい、本当に打てなくなってしまう。

暗示効果を利用して、「ナイスオン」「フェアウェイキープ」と何回も繰り返しているうちに力まずリラックスしてプレーをできるようになってきます。この暗示は、自分の口で自分自身に向かって語りかける事によって更なる効果を発揮します。

心の中でぼんやりと思うより、言葉に出す事によって、よりはっきりとした自分の態度が規制されると言う効果も見逃せません。

### ●飛距離アップする為には！

1. 綺麗なスイング  
→体を上手く使ったスイング
2. 筋力アップ  
→握力・腕力・下半身強化
3. 道具  
→自分にあった道具選び

#### 1. 綺麗なスイング作り

##### 1) 軌道

- ①インサイドストレートイン…まっすぐ飛ぶ
- ②アウトサイドイン…基本左に飛んでスライス
- ③インサイドアウト…基本右に飛んでドフック

##### 2) 軸回転

- ①捻転…下半身と上半身の捻れ→飛ばしの要素

ニコニコボックス 本日合計 10,000 円  
累計 357,000 円

- ②回転…体全体での回転→方向性が良くなる
  - 3) フェース向き
    - ①かぶってればフック
    - ②開いてればスライス
- いずれも、グリップと構えが影響している。

[グリップと構えの重要性]

1. グリップ
  - ①形…両手の親指&人差し指のV字が右首～右肩が理想
  - ②力…強すぎず弱すぎず！グリップはしっかり&手首は柔らかく
2. 構え
  - ①向き…飛球線に対して平行→軌道に悪影響(肩・腰・膝・足)
  - ②お尻…ヒップアップ→お尻が下がっていると捻転が出来ない
  - ③前傾…お辞儀する位  
前傾深ければ捻転不足になりやすい  
前傾浅ければハンドアップになりスライスしやすい
  - ④右傾…右手が下にあるグリップでは自然なスタイル

基本のグリップと構えを習得していきましょう

2. 筋力アップ

- 1) 必要な筋力(筋力トレーニングは毎日少しでもいいから継続的に)
  - ①握力：インパクトでのグリップ力が必要…野球も同じ  
→軟式テニスボールを揉むトレーニングetc
  - ②腕力：手振りでも飛ばせる…胸筋がすごいと構えにくい  
→腕立て・ダンベル
  - ③脚力：スイングの土台…マン振りにも耐えられる下半身(体幹トレも)  
→スクワット・ウォーキング・体幹トレーニング(バランスボールで)
- 2) 左手のトレーニング
  - ①右利きの方はどうしても右手が強くなる…体重移動に不利

→左手を器用に！プロゴルファーは左で食事する傾向

3. 自分に合った道具選び

- 1) シャフト(ドラコン選手権はなんと50インチクラブ使用！)
  - ①硬さ…R・SR・S・X：通常、ヘッドスピードに応じて選択
  - ②長さ…長ければヘッドスピード速くなるがミート率減少
- 2) クラブ重量
  - ①1W…最近では280g台が多い(PHYZ・XX10)プロは330g位
  - ②アイアン…5番がドライバーの重さ+70～100gがベスト
- 3) ロフト
  - ①1W…10.5度が主流だがヘッドスピードに応じて
  - ②アイアン…種類で大きく異なる(最近では7番でロフト30度)→昔の5番
- 4) ライ角
  - ①フラット…スライスしやすい(つま先下がり)
  - ②アップライト…フックしやすい(つま先上がり)

飛びの三要素：初速・打ち出し角・スピン量！

\*\*\*\*\*  
\*11～12月 例会予定\*

- 11月20日 佐世保観光大使  
田崎 愛子様、福蘭 由貴菜様
- 11月27日 新会員  
NTT西日本一九州佐世保支店長  
岡村 一郎さん
- 12月4日 新会員  
西肥自動車株  
代表取締役社長 川口 博樹さん

(今週の担当 佐藤 淳)  
(カメラ担当 目黒 誠之)

クラブ会報・広報委員会

委員長 長富 正博  
副委員長 目黒 誠之

委員 大久保利博・白田 浩一  
城島 一彦・佐藤 淳