



Rotary Club of AMA weekly report.

2015-16年度
国際ロータリーテーマ



世界へのプレゼントになろう

2015-16年度 RI 会長 K.R.ラビンドラン 第2760地区ガバナー 加藤 陽一

会長 東海 広光 副会長 西川 広樹 幹事 児玉 憲之

例会日 毎週月曜 例会場 名鉄グランドホテル

事務所 〒453-0015 名古屋市中村区椿町17番16号 丸元ビル

TEL (052) 451-6617 FAX (052) 451-6710 e-mail : kk01-ama@eos.ocn.ne.jp



2016年6月13日（雨のち曇り） 第2週 第2155回例会

Song ” 日も風も星も ”

Attendance

会員	77名	欠席	11名	出席率	82.26%
----	-----	----	-----	-----	--------

5月分修正出席率の報告

5月9日出席率	100%	欠席	0名
5月16日出席率	100%	欠席	0名
5月23日出席率	100%	欠席	0名

President Time

西川広樹 副会長



皆さん、こんにちは。今日は「鉄人の日」です。

今から29年前の今日、1987年6月13日、広島東洋カープの衣笠選手が、アメリカのメジャーリーガー、ルー・ゲーリック選手の記録を破る2131試合連続出場、当時としての世界最高記録を達成したことを記念して、6月13日が「鉄人の日」と制定されました。足掛け18年（6082日）での大記録となったこの偉業が認められ、国民栄誉賞を受賞することとなりました。そんな衣笠選手がこれまでの人生の中で残した、いくつかの名言を少し紹介したいと思います。

・運というもの、掘む努力をしている人のところへ訪れてくる。

・人間、自分一人ですることには限界がある。だけど人

と力を合わせると、不思議な事に不可能も可能に、夢も現実になっていく。だから出会う人を大切にするんだよ。

・人生なんて案外「他人」の一言が決めてくれるものなのです。

・自分がどんな人間で何ができるのか、毎晩床に入って、2～3分でいいから考えてみる。夢はそこから生まれてくる。

・野球が大好きでした。こんなに好きなことを1日たりとも休めますか。

…心に、す〜っと入ってくる言葉でした。

Secretary Report

児玉憲之 幹事

1 次週6月20日（月）は創立記念夜間例会及び大竹和美君在籍50周年記念例会です。お昼の例会振替となります。



Today

6月20日（第2156回）

担当 伊藤正征 親睦活動委員長

演題 あまRC創立記念夜間例会

大竹和美君在籍50周年記念

於 名鉄GH 18:00

Next Week

6月27日（第2157回）

担当 東海広光 会長

演題 役員・理事退任挨拶

「津島神社から伊勢神宮まで100km歩いて」

東海広光 会長

皆さん、こんにちは。西川副会長、先程は会長挨拶ありがとうございました。今年度の例会は今日を含めて3回となりました。次週は第47回創立記念例会と大竹和美初代会長ロータリー歴50年を祝う会、その次は最終例会で役員理事挨拶となっています。今日は今年度最後の卓話となります。今年度の私の会長挨拶はロータリーの話がほとんどで季節感も無く、時世の話もなく、味わいの無い、会員の皆様には何の感動もない挨拶ばかりで申し訳ございませんでした。今日は会長として最後に何かを感じていただけることをお伝えできればと思ひまして、友人達と100kmを歩いた時のお話をさせていただきます。

私は3年前の平成25年5月3日～4日で、津島神社から伊勢神宮への100kmを歩いて行ってまいりました。この年は第62回伊勢神宮の式年遷宮の年でしたし、昔から「お伊勢参らば津島へ参れ、津島参らば方参り」と歌われたこともありまして、ゴールデンウィークに是非行きたいと考えていました。でもいきなり100kmを歩いたわけではございません。我が家では今から30年前、私が35歳、長男が小学校6年生、次男が1年生の時に長男の小学校の卒業記念に、これから成長していく息子と共に何か共感できることが、記念としてできないかと考えて「かち歩き」を計画いたしました。「かち歩き」の目的は、体力をつけて健康を維持する、心身を鍛える、飢え、乾き、疲労などの実体験、自己の限界への挑戦といった意味合いです。最近では『災害時に交通機関が寸断されても自宅へ帰る』という目的で大会が開催されることもあるそうです。さて、どこから歩こうと考えた時に、私は母を22歳の時に亡くし、年に4～5回三重県津市の真宗高田本山専修寺へお参りに行きますので、そこからだと約50km位です。時速4kmで12～13時間で家まで帰れるだろうと計画をして、卒業式の日夜中12時に私と私の友人と息子二人と隣の小四の子5人で高田本山を自宅へ向けて出発しました。ゆっくり歩いてもあくる日の夕方には自宅へ着くだろうと考えていました。その時には初めてのことでドラマが一杯誕生しました。今でも鮮明に記憶に残る苦労話はまた次回にさせていただきます。それ以来毎年50km位を歩くことが我が家のメインイベントとなり30年続けています。我が家だけじゃなくお隣の家族や友人も一緒にお誘いして開催いたしていました。始めた当時はコンビニも無く、家内が自転車で荷台におにぎりや飲み物を積んで伴走してくれました。犬山城から木曾川の堤防上をひたすら下り自宅までとか金華山、伊吹山、湯の山温泉など40～50kmの所はほとんど実行いたしましたので現在は毎年自宅から標高403mの多度山頂上へ登り、帰りに

多度の上げ馬神事を観て帰宅するということが続いています。この行程は約40km位で朝6時に出発して夕方6時頃には帰宅できます。さて100kmの話に戻りますが、年が明けましていつも一緒にゴールデンウィークに歩いているメンバーで新年会を開催いたしました時、お酒も入り盛り上がってまいりました頃、私が皆さんに今年のゴールデンウィークは伊勢神宮まで歩いてみませんかと話したところ、式年遷宮もあるし記念になるからいいんじゃないということになり簡単に決まってしまうました。実は私このことが決まる2カ月前に自転車で見下ろしをしてまいりました。自宅を朝4時に出発して伊勢神宮には午後2時に到着いたしました。どこにコンビニがあるのか、道路のどちら側にあるのか、またコンビニとコンビニとの距離はどれくらいあるのか、など調べながら自転車を走らせました。そして折角伊勢神宮まで行くのだから同じ道を帰るより、鳥羽で一泊して翌日朝一番のフェリーに乗り伊良子岬から師崎に渡り知多半島を走り津島まで約220kmを2日間で走破いたしました。その後2月・3月と自動車で見下ろしをいたしまして、そして当日を迎えるのですが、その前に100km歩くのにはいろいろ準備が必要なのです。一番大切なことは靴と足の管理です。靴はアスファルトの上を長時間歩きますのでクッション性と通気性の良いウォーキングシューズです。間違はなく肉刺ができません、それが歩行中に潰れ痛みが発生します。これが歩行を続けていくうちにドンドン痛くなり堪えられなくなります。そして次は靴下です、長距離専用の五本指の靴下です、肉刺のできそうなところに補強がしてあって摩擦が起きてもクッションで軽くする構造になっています。そして足の爪を切り、ヤスリをかけて角が無いように削り、足の指と爪が一体になるようにまとめます。そして足にワセリンを塗り踵と指の根元にテーピングをしてその上に先ほどの五本指の靴下を履くのです。なるべく肉刺ができて軽傷で終わるように準備をいたします。そして歩いていくうちに靴の中が熱を持ち汗が出て肉刺ができやすい環境となりますので1時間程歩いたら10分休憩する、その時靴を脱いで靴の中と靴下を乾かす、そうすれば肉刺ができにくくなります。私は100km歩いて肉刺は一個も出来ませんでした。そして次はズボンですが、これは今非常に良いものが市販されています。立体成型したタイツが良いのです。心臓が弱ってくると血液が足の方から上上がりにくくなります。スポーツ用に成型したタイツは足を適度に締め付けるので、疲れにくいのです。下半身への負担、腰への負担、膝への衝撃、太腿の緊張、脛の緊張、股関節のぶれ、それらの全てをサポートするタイツです。下着は汗を吸い取ってもベタベタしないもの、また縫い目がはっきりしているものは、こすれて痛くなります。特に重要な準備はこれくらいです。カメラ、時計、サングラス、反射タスキ、光る夜間ライト、光るリング、携帯電話、バンドエイド、ワセリン、テーピング、鎮痛剤、帽子、等々まだ他にもありますが、最近はコンビニも沢山ありますのでお金さえあればどうにかかります。今回の100kmウォー

クは津島市、愛西市、弥富市、桑名市、朝日町、川越町、四日市市、鈴鹿市、津市、松阪市、明和町、伊勢市と進んでまいります。朝7時いよいよ出発です。尾張津島藤まつりの藤の棚の下をくぐり、いざ国道1号線へ、参加した皆に1時間歩いたら10分休憩をと言いつけ、それぞれのペースで進み休憩場所で待ってもらいます。中間地点は伊勢街道上に出ている三重大学の看板がある所です。毎年40~50kmを完歩しているので、そこまでは何とか行けるというほのかな自信が私にはありました。単純計算をして時速4kmとして12時間後に何とか辿りつくということです。歩き始めて2時間ほど、9時頃に国道1号線へ。まだ体は何ともありません。所々で記念写真を全員で撮ったり、お話をする余裕がまだあります。約3時間で長島町を通過、この頃から少しづつ体に異変が起きてきます。まず手が浮腫んできます、手の指が太くなり重い感じです。3時間も手を振って歩いていると血液の循環が悪くなるので時々手を上に上げて歩くと楽になります。この頃からそれぞれ自分のペースで歩き縦長の集団へと変化していきます。私とママチャリで伴走してくれました妻は最後尾です。朝日町を11時30分頃通過、12時30分頃四日市へ入りました。四日市の白須賀食堂で昼食を決めてありましたので順次到着後食事です。この時点で13時30分全行程の4分の1です。約40分食事と休憩後中間地点へ向けて出発です。お腹も膨れ少し体力も戻り元気にスタートです。近鉄四日市駅前中央通りを15時に通過、1号線との分岐点追分に16時15分、いよいよ伊勢街道へ入り鈴鹿へ向けて歩きます。歩き始めて9時間、この頃から足取りは重くなりペースは少しづつ落ちてきます。中間地点まで後14km、時間にして3時間30分位です、車で行けば20分もあれば行けるのですが、我々は自動車で行く道路途中にある距離看板であと15kmとか20kmとかを見てあと20分か30分で行けるなあと思いますが、歩いていくとそれが4時間、5時間ですから気の遠くなるような挑戦なのです。でも一歩一歩を踏み出せば確実にゴールへは着けるのです。あと3時間程歩けば夕食と休憩が取れると思いますと自然に力が少し湧いてきます。あと8km、あと7kmと自分の持っている資料で確認いたします。20時、中間地点近くの夕食場所へ到着です。1時間ほど遅れています。ここでは半分の50kmを歩くというメンバーと応援の人も来ていて、少し空気も変わり何となく頑張ろうという気持ちになりました。夕食といえども体は大変疲れていましてお腹は空いているのですがあまり食べたくない気持ちです。私はうどん定食を注文し、メンバーの一人が「東海さん、ビールをコップに一杯だけ飲みましょうよ」と誘われいただきました。五臓六腑に染み渡るいつもとは全然違う喉越しでした。食事も終えいよいよ次の休憩地点68km地点にあるスーパー銭湯です。またここからは49、48、47と減っていく楽しみを感じて前進することになります。夜9時、周りは真っ暗です。ここからは私ストックを使って歩くことといたしました。ここへ来るまで随分足が痛くてたまらなかったのですが、ストックで

足の負担を軽くしてあげると結構軽快にあることができました。真っ暗な津市内を歩くのですが23号線の歩道と交わるそれぞれ小さな交差点には少しづつ段差があり、その段差が結構気になりカウンターパンチのように、体力を消耗いたします。夕食後のスタートで次はスーパー銭湯で逢おう約束をいたしましたので、それぞれのペースで目的地に向けてひたすら歩くのですが、今まで経験したことない60kmが過ぎ足の痛みは極限を超えて、思うように歩けなくどんどん歩くスピードが遅くなっていきます。どんなに遅くても歩くことをやめない限り前に進んでいるのだ、ゴールに近づいているのだ、一歩一歩前に進む、棒のようになった足を引きずるように歩く。足の付け根に激痛が走る。ここまでの激痛は私も初めて経験いたしました。ここまできると、この状況で信号が赤になり一旦歩行を止めますと青になっても足が前に出ません。ですから横断歩道の手前で円を描くように歩き続けなければいけません。止まったら下半身がロックしてしまいます。精神的にも肉体的にもこれ以上前に進むことはできない。もう何とも歩けない状況の中で私はもうこれ以上は無理だと、やはり50kmを過ぎてから少しづつくる足の痛みはピークに達しあと3km位の距離がもう何ともならない心理状態でした。そして時間は真夜中の12時、眠くはなりますし、お腹は空くし、なぜ自分はこんなことにチャレンジしてしまったんだろうと、自分を責める自分がもう一人いました。もうだめ、何ともならない、ここでもうやめてしまいたい。同行してくれている妻と息子はとにかく銭湯までいこうと言ってくれます。多分自分たちも豪いのだろうが、お互いに声を掛け合い気持ち奮い立たせませす。先頭グループが銭湯へ着いたと電話が入りました。私は最終目的地を68km地点のスーパー銭湯と心に決め、とにかく這いずってでもそこまでは行って終わろう。暫くすると遙か前方にそれらしいネオンが見えてきました。そこからどのようにしてスーパー銭湯にたどり着いたのか、ネオンが見えた瞬間力が抜けてどのようにして、辿りついたのか分からない、ずっと我慢してきた痛みがあそこへ着いたらもう終わるんだ、楽になるんだ、眠ることが出来るのだ、そう思ったときに人間の体には異常な力が出るのですね。人間切羽詰まると限界以上の力を発揮できる動物なのです。これが火事場の底力ということなのかもしれません。気がつけば銭湯の入り口で靴を脱いでいました。時間は夜中の1時30分でした。1時間も前に到着している若者たちはお風呂に入り横になって休憩をしています。私は重い足を引きずり更衣室へ行き五本指の靴下を脱ぎ、テーピングを取り、まるでロボットのような姿でお風呂に入りました。少し温めの気持ちの良い湯加減で、体が少しづつ温まり筋肉も柔らかくなってきたような気がいたしました。湯船の中で温まりました両足の脛脛や膝そして足首を両手でマッサージを1時間ほどゆっくり続けると足全体が軽くなり、少しお風呂の中で歩けるようになりました。この銭湯は営業時間が深夜3時までですからもう出なくてはいけない時間になりました。皆に私はもうこ

ここで終わりにすることを宣言しようと更衣室へ行くと、皆が足にテーピングしたりワセリンを塗ったりと戦闘態勢パンパンという空気が流れていました。「おじさん早く用意して出発しますよ」と言う掛け声をもらい、私も皆さんを誘った立場上止めると言い出しにくく、場の流れを止めることが出来ませんでした。この一瞬が100kmウォークのターニングポイントでした。これが仲間と挑戦する良い所です。あの掛け声がなかったらあの場で辞めていました。「人間の本当の価値を決めるのは、その人の能力ではなく、岐路でその人がなす選択である」以前卓話で来られた方の言葉です、そういう意味でも良い選択であったと思いました。私も足を綺麗にふきテーピングをしてワセリンを塗り5本指靴下を履き準備をいたしました。あとで聞いた話ですが、私以外の全員が東海さんはいつ辞めるんだろう、東海さんが辞めると言わないと自分たちは辞められない。東海さんがダウンするまで頑張ろう、とにかく足が痛くて痛み止めの「ロキソニン」を何錠も飲んで歩いてきたそうです。1時間30分ほど休憩しお風呂に入り随分体は戻って来たような気がしてきました。「おじさん3時30分出発ですよ」、と言われ「よし頑張るぞー」とつい皆に声を掛けてしまいました。足は随分楽になったんですが、体はロボット状態です。まあ皆について行って行けるとこまで行こうと思ひ、最後尾からスタートです。順調に行けば後約8時間後には伊勢神宮の外宮へ着くはずです。真っ暗な中、風呂上がりで少し心地よい風が吹き、素晴らしく綺麗な星空の応援を受け、残り32kmです。星空を見ながら歩き始め30分位すると進行方向の空がほんのり明るくなりかけました。ズーッと暗い中を歩いてきて、そのほのかな光を見たら人間心が広がり、希望が湧くような気がいたしました。夜明けを初めから観る、それも自分が歩いていく正面に映し出される自然の映像、時間が経つのも忘れて、太陽が昇り切るまでの2時間程の間足の痛みも忘れて歩くことが出来ました。歩くうちに少しずつ明るくなり、私も太陽が出るころには元気が出てきました。何とかこれなら行けそうだと感じましたが、現実はそのような甘いものではありませんでした。太陽が昇りだんだん気温が上がってきますと体力がだんだん落ちていくことを感じ、足の痛みが少しずつ増してきます。伊勢まで20Kmひたすら右足、左足と交互に足を出す。明るくなってくると遠くの景色を見るとあんなに遠くまで歩くのかとつい気持ちが潰れますので下を向いてひたすら一歩先一歩先をみて進むように心がけました。9時に予定していたマクドナルドで朝食です。松阪を過ぎ明和町に入ると、急に歩いている伊勢街道に車道と歩道の区別をするガードレールがなく、道路の脇に白線が引いてあるだけですぐ横を車がビュンビュン走ります。これは以前自転車で来た時も非常に危険を感じた区間でした。自転車は少し頑張れば時速20km位で走れますから10分か15分で危険なゾーンは通過できるのですが、歩いてとなりますと1時間も1時間30分もかかります。なるべく道路の左端、草の生えている部分位を歩くのですが、これはこれで非常に疲れている

両足には過酷な条件となり歩きにくく負担となります。身の危険を感じながら進むしかありませんでした。でもこの恐怖心で少しペースが上がり、足が痛いのですが頑張ることが出来ました。目的地までは後4km明和町の次はいよいよ伊勢市です。もうすぐゴールだと思いますと、人間は異常なパワーがでます、もう足の痛みも体の疲れもどこかへ行ってしまい、今までの大変だったことは全てどこかへ飛んで行ってしまい、完歩できたんだという達成感で笑顔になり内宮の鳥居の前で全員で記念写真を撮り無事全ての計画を達成することが出来ました。100kmを完歩して思うことは4つありました。

- ①人間覚悟を決めると大抵のことは、何とかなる。
- ②人間の限界は、人の心が決めているだけ！実際には遙か先にある。
- ③人間の本性は美しい。
- ④努力は裏切らない。

です。この挑戦からもう3年が経ちました。私は是非復路（伊勢神宮から津島神社）をと毎年参加した皆さんをお誘いいたしておりますが、誰も返事をしてくれません。どなたか私と一緒に挑戦していただける方がおいででしたら一緒に頑張りませんか。



例会変更		
例会日	クラブ名	場 所
6/21 (火)	名古屋名東	国際ホテル
6/22 (水)	名古屋守山	マリオットアソシアホテル
6/23 (木)	名古屋丸の内	クレストンホテル
	名古屋大須	名古屋東急ホテル
6/24 (金)	名古屋みなと	休会
6/27 (月)	名古屋空港	キャッスルプラザ
	名古屋昭和	名古屋東急ホテル

東海広光 会長

- ・本年度最後の定例理事会ご出席の皆さん、お疲れ様でした。1年間本当に有り難うございました。
- ・青本君、ゴルフ部例会優勝、おめでとうございます。西川副会長。取り切り戦制覇おめでとうございます。ご飯美味しいですか？
- ・吉田環境保全委員長、学戸ホテルの会贈呈式、ご出席有り難うございました。来年のホテルの数が増えると良いですね。
- ・岩島会員選考委員長、新会員選考、特急で有り難うございました。
- ・高山ロータリー情報副委員長、短期間に新会員3名のメイン説を有り難うございました。
- ・西川副会長、本日の会長挨拶、有り難うございました。今日は私が卓話をさせていただきます。

西川広樹 副会長

- ・ゴルフ部会取り切り戦で、定価130,000円の炊飯器を東海会長からいただきました。

児玉憲之 幹事

- ・第12回理事会に参加の皆様、現次合同理事会に参加の皆様、お疲れ様でした。

北澤英一君

- ・先日、嬉しい時間をいただきました。ご一緒いただいた皆様、有り難うございました。

山田幸治君

- ・加齢により、夜の運転は止めました。IDMは夜ばかりです。明日の会報委員会のIDMは、家まで迎えに来て下さるそうです。出席しないわけにゆきません。

前田重廣君

- ・いつもニコニコ、ご苦労様です。

中西 巧君

- ・病氣とケガで入院してしまい、1ヶ月以上欠席してしまいました。皆様にはご心配をおかけしました。

山本輝幸君

- ・少し責任が重くなりました。精進します。

紅谷幸政君

- ・後藤雅光君、八十八会参加の皆様、お世話になりました。

藤田淳士君

- ・後藤真君、先日はお心遣い有り難う。

家田安啓君

- ・西川君、ビールご馳走になりました。栗木君、トマト美味しゅうございました。

板津和博君

- ・先週遅刻しましたので・・・

伊藤英毅君

- ・先週末より、女房が海外出張中です。現在独身貴族です。楽しんでいます。

川口信義君

- ・久しぶりの例会です。ニコボックスさん、ご苦労様です。

河瀬文一君

- ・ニコボックス委員の皆様、ご苦労様です。

黒野晃太郎君

- ・分区第1回会長・幹事会開催、鈴木正徳君、高山君、東海君、お世話になりました。

水野 真君

- ・国立劇場で声明を聴いて来ました。真言・浄土・天台各宗の違いもあって楽しみました。

大西晃弘君

- ・昨日、桑名カントリーの受付に行ってきた。あま日曜の会は来週でした。

立松絹久君

- ・還暦のお祝いとして、妻からゼニスの時計をもらいました。感謝です。

臼井幹裕君

- ・ニコボックス委員の皆様、有り難うございます。欠席をお詫びします。

投函件数20件 合計 53,000円