

Rotary



人類に
奉仕する
ロータリー

RI会長 ジョン・ジャーム
第2590地区ガバナー 高良 明
No.2111 NOVEMBER.8 2016



川崎中ロータリークラブ会報

KAWASAKI NAKA ROTARY CLUB / FOUNDED 1972.7.15

【会長テーマ】： 会 員 増 強 と ロ ー タ リ ー を 学 び 、 我 が 奉 仕

会 長	富岡 昭一
副 会 長	内藤 幸彦
幹 事	渡邊 新治
S A A	長戸 隆彦
会報委員長	叶野 聡

2016~2017

第 2131 回例会

平成 28 年 11 月 8 日

例会日 毎週火曜日 12時30分点鐘
 例会場 川崎市中原区小杉町 3-10
 ホテル精養軒
 TEL(044)711-8855
 事務所 川崎市中原区小杉町 3-428
 山協ビル 402号
 TEL(044)722-4331 FAX(044)722-6334
 E-mail : k-naka@galaxy.ocn.ne.jp
 URL: http://www.kawanaka-rc.com

例 会 報 告

開会点鐘	富岡 昭一会長
司 会	長戸 隆彦 S A A
合 唱	「我らの生業」
お客様紹介	原 敏之親睦活動委員

高木 洋一会員 朝山 秀男会員 柁木 國義会員

ニコニココーナー 松田 敏治親睦活動委員

富岡 昭一会長：①松山アヤト様、本日卓話よろしくお
願ひ致します。②例会後にクラブ協議会を
開催いたします。理事役員の皆様ご出席賜
ります様お願いします。

ゲストスピーカー	株式会社 TRY-A
松山 アヤト様	代表取締役

渡邊 新治幹事：松山様、卓話楽しみにしています。本
日もよろしくお願ひ申し上げます。

今後のプログラム予定

11月	プログラム名
第3例会 11月15日	→11/14(月)に振替 川崎とどろき RC 創立 20 周年記念式典 新横浜国際ホテル
第4例会 11月22日	休会

川口 禮敬会員：松山アヤト様、卓話ありがとうございます。
楽しみに拝聴させていただきます。

小島 徹 会員：松山アヤト様、お忙しい中卓話ありが
とうございます。

長戸 隆彦会員：松山様、卓話楽しみにしております。

松田 敏治会員：松山アヤト様、卓話楽しみです。

合計	6件	6,000円
累計	268件	313,000円

出 席 報 告

会員数	出席数	欠席数	出席率	前々回訂正出席率	
43名	37名	6名 対象外 (5)	97.37%	欠7名 対象外 (5)	MU0名 94.59%

【本日の欠席者】

三木 治一会員 市川 宏 会員 小林 敏伸会員

会 長 報 告

1.地区よりロータリーリーダーシップ研究会 (RLI) パー
トII開催のご案内が届いております。

日 時：11月23日(水・祝日) 受付9:00~

場 所：聖光学院中学校高等学校

詳細は回覧いたします。

2.地区よりローターアクト主催「第47回地区年次大会」

開催のご案内が届いております。

日時：12月17日（土） 点鐘 12：30

場所：県民共済みらいホール他

詳細は回覧いたします。

3.神奈川ロータリークラブより卓話のご案内が届いております。

日時：11月14日（月） 点鐘 12：30

場所：ホテルキャメロットジャパン 5F

卓話者：海上自衛隊幹部学校長 大塚 海夫氏

詳細は回覧いたします。

4.川崎鷺沼ロータリークラブよりメイクアップツアーのご案内が届いております。

日時：11月16日（水） 点鐘 18：00

場所：とうふ屋うかい 鷺沼店

対象者：新会員・会長・幹事

詳細は回覧いたします。

5.神奈川ロータリークラブより卓話のご案内が届いております。

日時：11月14日（月） 点鐘 12：30

場所：ホテルキャメロットジャパン 5F

卓話者：海上自衛隊幹部学校長 大塚 海夫氏

詳細は回覧いたします。

幹事報告

1.例会変更

川崎高津 11月10日（木）→12日（土）移動例会
地区大会

11月24日（木）夜間例会 ホテルKSP3F
点鐘 18：00

川崎中央 11月14日（月）→12日（土）地区大会参加

2.次週 11/14（月）の川崎とどろきRCの20周年記念式典のご案内（地図付）を出席者宛に本日FAXいたします。

3.11/15（火）の例会は11/14（月）に振替となります。

11/22（火）は休会です。

4.本日例会終了後、クラブ協議会がございます。

※～本日の卓話～※

株式会社TRY-A 代表取締役 松山 アヤト様

「多摩川沿線でのスポーツ推進活動」

ご紹介：宇田 章二会員

卓話



<宇田章二プログラム委員長のご紹介があり、株式会社TRY-A代表取締役 松山アヤト様による卓話が行なわれました。>

多摩川沿線でのスポーツ推進活動！

株式会社TRY-A 松山アヤト



松山アヤト プロフィール



- ▶ 元トライアスロン日本代表
- ▶ トライアスロン歴30年
- ▶ 日本トライアスロン連合事業企画委員
- ▶ パラリンピック対策チーム
- ▶ 川崎市トライアスロン協会副会長
- ▶ 大田区トライアスロン連合副会長
- ▶ 2016リオパラリンピック日本代表コーチ
- ▶ かわさきFM ラジオパーソナリティ
- ▶ 株式会社TRY-A代表取締役
- ▶ アヤトトライアスロンスクール代表
- ▶ 1967年川崎生まれ、49歳

ワールドカップ日本代表！

- ▶ 1991年・1992年ワールドカップ日本代表



オーストラリアで選手活動！

- ▶ 1992年から約5年間、オーストラリアの強豪クラブ「サーファーズパラダイストライアスロンクラブ」に所属し選手活動を行いました。



オーストラリアでの経験が今の自分をつくっている！

- ▶ クラブ→子供から70代、80代まで在籍する！
- ▶ 指導→君なら世界チャンピオンになれる！
- ▶ 習慣→早朝5時から誰もが行うスポーツ習慣！
- ▶ 環境→自然にあふれ、街には公園が多く、ゴミ一つ落ちてなく、人との挨拶をかかさぬ街に感動！



2000年、トライアスロンスクール開校！

- ▶ オーストラリアのクラブを目指して、2000年に川崎市にアヤトトライアスロンスクールを開校しました！
- ▶ また、2015年に念願のオーストラリアのクラブと姉妹提携契約を結びました。昨年第1回目の合宿を開催。これからも交流を目的とした活動を計画中です。



2016リオパラリンピックコーチに！

- ▶ リオデジャネイロで開催されました2016リオパラリンピックトライアスロン競技の日本代表コーチとして参加することができました。



トライアスロンとは？

- ▶ トライアスロンはラテン語で「3」を意味するトライト、「競技」のアスロンを組み合わせた言葉です。
- ▶ トライアスロンの順番はスイム・バイク・ランの複合スポーツです。
- ▶ 日本では1981年に鳥取県の皆生(かいけ)大会が初。現在では川崎港東扇島大会を含め、年間約200大会が開催されています。
- ▶ 2000年シドニーオリンピックから正式競技。
- ▶ 2015年川崎市トライアスロン協会設立。
- ▶ 2016年岩手国体正式競技。
- ▶ 2016年パラリンピック正式競技。
- ▶ 2020年東京オリンピック・パラリンピックへ！

川崎港トライアスロン東扇島大会！



トライアスロンの距離！

- ▶ スプリント 750m/20km/5km
- ▶ オリンピック 1.5km/40km/10km
- ▶ ミドル 2km/90km/20km
- ▶ ロング 3.8km/180/42.195km



リレーが大人気！

- ▶ 会社内
- ▶ 家族
- ▶ 友達
- ▶ クラブ



トライアスロンは有酸素運動！

- ▶ アメリカでは3種目が三大有酸素運動。
- ▶ お医者さんがすすめる軽い運動。
- ▶ 実は日本には馴染みのスポーツ。



有酸素運動のすすめ！

- ▶ 有酸素運動(エアロビクス)とは？
- ▶ 安静時の心拍数を確認しよう。
- ▶ 最大心拍数とは？
- ▶ 有酸素と無酸素運動。
- ▶ さかい目は約70%
- ▶ ダイエットの最適な強度は？
- ▶ 毛細血管
- ▶ 高血圧に

有酸素運動の例



トライアスロンの特徴

- ▶ 3種目あるからあきない
- ▶ 3種目あるから怪我が少ない
- ▶ 天気で種目を変えられる
- ▶ クロストレーニング効果



オーストラリアのクラブハウスがヒント！

- ▶ 2015年11月、みんなの拠点となるような施設を多摩川の丸子橋に「try-a+」をOPEN！
- ▶ オーストラリアのクラブハウスがヒント！



ラジオからスポーツを盛り上げています！

- ▶ かわさきFM
「アヤトのスポーツで元気！」
毎月第1火曜日15時20分～
スポーツで元気になるお話をさせていただいております。お蔭さまで番組は13年続けさせていただいております。



スポーツで豊かな街づくり

- ▶ 有酸素運動の教室やイベント
- ▶ セミナーなど健康座学講座
- ▶ トライアスロンスクールの活動
- ▶ 多摩川でミニトライアスロン大会の企画



オーストラリアのような街づくりを
スポーツで広げていきたい！



御清聴いただきまして
ありがとうございました。

