

KOCHI 2013 ROTARY 2014 CLUB SINCE 1937



2013-14年度国際RIテーマ

週報



Weekly report 第3150回 2013年 11月 19日 2013年 11月 26日 発行

● 会長挨拶

皆さんこんにちは。先般、高知新聞の夕刊1面に出していただいた町田先生の所の開発。地鎮祭には先生もお出でてましてお元気でした。千頭さん、中澤さんはじめオール高知RCで事が運んでいるような気がします。



11月12日に「高知家の歌」が発表になりました。県も非常に力を入れています。うちのメンバーに

は高知県のホームページを開いて見るような方は余りいないのではないかと思います。そこで私が県の意向も汲んで、今日は会長挨拶の時間を割いてDVDをお見せすることにしましたので、ご覧ください。

(「高知家の歌」DVD上映)

先般、高知商工会議所で担当のお話を聞きましたが、きっと泣けます、感動しますということで、皆さんも見られて感想を話題にして、いろんな場面で話していただいたら発信できると思います。よろしくお願いします。



高知クラブが心を1つにして支える関 裕司ガバナー

■活動報告他

ガバナー公式訪問

- ・ 11月21日(木) 宿毛RC
- ・ 11月25日(月) 高知北RC
- ・ 11月26日(火) 香長RC
- ・ 11月27日(水) 高知東RC
- ・ 11月28日(木) 高知南RC
- ・ 12月10日(火) 高知ロイヤルRC
- ・ 12月16日(月) 松山北RC
- ・ 12月17日(火) 高知RC



11月1日 高知西ロータリークラブ

■本日のプログラム [11月26日]

会員スピーチ

竹村 修己 会員

「大物お笑いタレントが、突然会社に乱入」

会 長	広 末 幸 彦
副 会 長	西 山 彰 一
幹 事	前 田 道 雄
副 幹 事	吉 澤 文 治 郎
会報責任者	小 笠 原 晃 男

● **ロータリーソング** 「我らの生業」

● **今週のピアノ曲** 「シクラメンのかほり」 ピアノ演奏：山内り会員

● **来訪ロータリアン**

東京 R C 入交太郎氏



● **ゲストスピーチ**

**応用心理学の視点で
心と身体つながりを考える**

高知大学教育学部准教授 矢野 宏光 氏

イチロー選手がバッターボックスに立った時、バットをマウンドに向け、肩口をちょっとたぐりながら構えるといった動きを何度も繰り返しますが、これをパフォーマンス・ルーチンと呼びます。イチロー選手ほどになれば不安や緊張したりすることはないだろうと思うのですが、彼も決してストレスに強いわけではなく、ここ一番の勝負がかかってくると、もどしてしまうことがあるそうです。



本来の心理学と身体の関係は、心で感じてから行動を起こすというのが一般的でしたが、最近では逆に、イチロー選手のようにリラックスしている時にいつもしている動作を何度も繰り返すことによって、行動から心に働きかけをして普段と変わらない心を取り戻す。最近、この動きから心に影響を与えるということに注目が集まっています。

心理学は目に見えないものを研究する学問領域で、つかみづらいものです。しかし、我々はたくさん目に見えないものの中で暮らしています。重力や磁力、気遣い、優しさ、強さ、勇気、みんなその存在は知っていて、それらが非常に重要なものであることは分かっています。この目に見えないものを勉強するのが心理学、それを実際の形に役に立てるといのが応用心理学の領域で、私が携わっているものです。目に見えないものの代表はイメージです。今、このイメージを使って、自分はこれができるようになることをさまざまな分野で活用しようとしています。例えば、私が携わっている領域のスポーツ関連にスプリントアシステッドトレーニングというトレーニング法があって、耳慣れないこの方法を使って素晴らしい業績を上げている競技があります。それは日本の競泳チームです。今回のロンドンオリンピックで競泳チームはどの競技よりも多い17個のメダルを獲得しました。

従来の水泳の練習は流れに向かって一生懸命泳いでいました。しかし、このやり方だとどこまで頑張ったら成功するか、ゴールがどこかが分からない。今のトレーニングは身体にワイヤーを付けて進む方向に向かって引っ張るものです。引っ張られる方はこんな感じになったら世界記録なのかというイメージが先にできて、そのイメージに向かって自分の身体を合わせていきます。世界記録と同じスピードで引っ張ってトレーニングするわけですが、最初、選手は全然ついていけません。何度も何度も繰り返し、さらに腕の動き足の動きだけをトレーニングすることによって、段々、動きに付いていけるようになり、世界記録と同じスピードで引っ張られても困らずに余裕でタッチができるようになります。まず目標を設定してそこに向かって今の現状を合わせていく方が習得としては早いわけです。

ロンドンオリンピックで3つのメダルを取った鈴木聡美選手は山梨学院に入った時のタイムは小学校の記録よりも遅いものでした。しかし、彼女の足りないところがきつい練習によって補われて、パズルが1つずつはまっていくように1年のうちに全日本選手権で優勝。彼女の活躍は加速し、4年でオリンピック選手になります。彼女には誰にも予測していなかった伸びしろがあったということですが、この伸びしろの研究を心理学の中でしている人がいます。ロシアのヴィゴツキーという人ですが、彼は、1つには自分がひとりで達成できる水準がある。一方で仲間や大人がちょっと手助けしてやることによってできる水準がある。この2つの水準の差を最近接領域といい、これが本来表には出て来なかったその人の伸びしろです。この伸びしろを伸ばすための最大のポイントは最後に自分の力で達成できたと思わせることだということです。

人間は死ぬまでに、脳の20%しか使わないと言われていています。自分が限界だと思っていることは、実は2割でしかなかった。もっと遠くまで手を伸ばしたら、自分には予想もなかった可能性に辿り着くことができる。自分が開発すれば新たな自分が誕生するわけですが、これを妨げているものに自分でつくり上げた自分のイメージ、セルフイメージ



というものがああります。心理学の研究では、人は自分のつくったイメージ以上にはなれないと言われてています。現代の若い世代は、若い段階でこのセルフイメージをつくってしまっています。若いうちに自分の人生全てにおいて自分を制限する必要はないということを、我々は繰り返し言い続けなければいけないのではないのでしょうか。

成功は新たな自分のイメージをつくり出すところから始まるわけですが、できるという見込み感のことを「自己効力感」と言います。同じ能力、同じ筋力であっても「できる」と思って課題に取り組む人の方が達成する確率が高い。であれば、どうやってできるという見込み感をつくらせるかが重要になってきます。できるんじゃないかなと思ってやったことが成功体験を伴ってできたと確認すると、人は自分に対する肯定的な評価を高めていき、もっと違うことに挑戦したいという気持ちを持ち、さらに大きな課題に挑戦していきます。そうすると、自動的にどんどんどんどん新しいことに取り組もうとする態度が生まれていきます。そして、自分の自信を

つくるためには、他者の存在が必要です。皆さんは、日ごろから自分の部下や仲間たちに、これぐらいの失敗でくじけるな。次はうまくいくと言っていると思いますが、それは理論的に非常に重要で正しいことなんです。

今の時代に合った指導者像というとなでしこジャパンの監督の佐々木則夫さんがいます。彼は「横から目線」の指導ということを行っています。つまり、定めた目標に近づく方法はできるだけ選手の自主性に任せる。しかし、その過程で譲れないところは譲らない。その代わり、譲れない理由や必要性は時間をかけて納得するまで説明する。この一手間を惜しまない点が彼のチームマネジメントの神髄だということです。こうだぞ、ああだぞと言わなくても気が付いたらそうになっていたという状況をつくるマネジメント力を持っている。そこが彼の素晴らしいところだと思います。

私も地元で、教育の場面で、あるいは高知県のために頑張っていきたいと思っています。これからもよろしく願います。



◇ 例 会 変 更 ◇

高知ロイヤルRC	12月17日	夜間例会(旭)	高知東RC	12月18日	夜間例会(阪)
高知中央RC	12月19日	夜間例会(城)	高知西RC	12月20日	夜間例会(三)
高知RC	12月24日	夜間例会(三)	高知東RC	12月25日	ロータリー休日(阪)
高知南RC	12月26日	夜間例会(阪)	高知中央RC	12月26日	ロータリー休日(城)
高知西RC	12月27日	ロータリー休日(三)	高知北RC	12月30日	ロータリー休日(三)
高知RC	12月31日	ロータリー休日(三)	高知ロイヤルRC	12月31日	ロータリー休日(旭)

※サインメーキャップのできるホテル (三)… 三翠園 (城)… 城西館 (阪)… ザ クラウンパレス新阪急高知 (旭)… ホテル日航高知旭ロイヤル

 **ニコニコ箱**

- 芝藤 倫朗 妻の誕生日にきれいな花を贈っていただきありがとうございました。感謝を込めてニコニコします。
- 五十嵐 武 家内の誕生日にステキなお花をありがとうございます。家内も十数年ぶりにもらった花に大喜び。「付き合いはじめを思い出した」との事。あまり思い出されて期待されても困りますが。花を選んでいただいた事務局の方々にも感謝申し上げます。また、途上国支援のイベントのチラシをテーブルに置かせてもらい、併せて感謝申し上げます。
- 松岡 宣明 父の葬儀に際し、高知クラブより香典を頂戴し、感謝申し上げます。過日、早めの49日法要も終わり、父も、天国で待ちくたびれていた母とようやく一緒になることができました。今日から復帰します。
- 村田 功 先週、家族で四国ガス展に行ってきました。安永会員にお世話になりました。ありがとうございます。
- 竹村 修己 来週の28日から12月1日まで高知黒潮カントリークラブにおいて「カシオワールドオープンゴルフ」が開催されます。石川遼選手、松山英樹選手の出場も確定しましたので、ぜひ会場にお越しいただきプロの華麗なショットをご覧ください。また、この模様はテレビ高知で放映しますので、会場に来られなかった方はテレビでご覧いただきたいと思います。
- 杉本芙美子 夫から預かりました。「川添昇様、先日はありがとうございました」とのことです。
- 川添 博 矢野先生、今日はありがとうございました。今後の稽古の参考とさせていただきます。

◇ 出 席 率 ◇

	総数	出席	欠席	メークアップ	出席率
11月19日	(-6)86	56	20	2	74.36
11月5日	(-10)86	47	5	24	93.42

● 累計額 [11月19日現在]

ニコニコ箱	441,500円	ロータリー <small>さんさん</small> 燦燦基金	50,162円	ポリオ募金	163,800円
-------	----------	--------------------------------	---------	-------	----------

■ 次週のプログラム [12月3日]

安光ガバナー補佐訪問例会

創 立 昭和12年10月
 例 会 日 火曜日 12:30~13:30
 例 会 場 三翠園ホテル TEL(822)0131
 事 務 局 高知市本町3丁目2-15 高知新聞放送会館1階
 TEL(824)8660 FAX(824)2529
 HPアドレス <http://www.221.ne.jp/kochirc/>