

# 週報



Rotary  
鹿屋ロータリークラブ

鹿屋ロータリークラブ	創 立	1958.4.5
	会 長	大 迫 孝
	副 会 長	寺 村 直 美
	幹 事	右 田 颯 一
	例 会 日	水曜日 12:30
例 会 場	ホテルこばやし 0994-44-3711	

2022-2023 年度国際ロータリーテーマ



2022-23 年度 RI 会長  
ジェニファー・ジョーンズ  
(カナダ)



2022-23 年度ガサナー  
山ノ内 文治  
(鹿屋島 RC)

国際ロータリー第 2730 地区 鹿屋ロータリークラブ事務局  
〒893-0006 鹿児島県鹿屋市向江町 4-15  
ホテルこばやし内 5F  
TEL0994-42-4308 FAX:0994-42-4842  
E-mail:kanoya.rc@po2.synapse.ne.jp  
<https://www.kanoya-rotaryclub.jp/>

## 第 3 1 2 3 回例会

2022年 7月 20日 会員卓話

- ★ ビジター  
鹿屋西ロータリークラブ 内田 秀行 君  
(有)コンフィアンス 代表取締役  
鹿屋ローターアクトクラブ 江口 昂希 君
- ★ 会務報告  
・ロータリー米山記念奨学会より、「ハイライトよねやま」
- ★ 週 報  
・鹿屋島 RC  
・志布志 RC  
・音更 RC  
・志布志みなと RC

## 会長の時間

会長 大迫 孝

まずは、ご報告から。7月6日の今年度第1例会の出席率、100%を達成いたしました。幸先の良いスタートを切れたなと思っています。ありがとうございます。さて、今日は、「マンダラチャート」について、お話ししたいと思います。皆さん、ご存知でしょうか。



目標達成やアイデア、発想のヒントに使えるものです。何かを成し遂げたいときに、カギになるのは自己管理、夢や目標を叶えるときに他人に管理してもらうのは有効だけれど限界がある、結局自己管理ができるかどうかです。マンダラチャートとは、夢、目標とそのために自分がやるべきことを明確にする自己管理の支援ツールです。メジャーリーグで活躍している大谷翔平選手、最近では暗い話題が多い中、彼の活躍に励まされています。皆さんのお手元に、大谷選手が高校1年生の時に書いたマンダラチャートを用意しました。花巻東高校の恩師、佐々木監督が選手たちの自己管理手段として用いられたそうです。佐々木監督は優れた指導者で、あれをやれ、これをやれと言うのではなく、選手一人一人に自分がレギュラーになりたければ或いはプロになりたいければ…と、その子のレベルに合わせて、自分が次のステージに行くために自分でかえなさいと言って指導されたそうです。マンダラチャートは、中央に目標を記入し周りの8マスにそれを達成するための要素を記入します。左上から順番に書いていくんだそうです。さらに周りのマスに要素を具体化して広げていく、この模様からマンダラアート、マンダラチャートとか言われるようです。大谷選手のものは、真ん中にドラフト1位、8球団から指名されると書いてあり、その為になんが何を必要かを周りに書いています。

出席報告	本 日	会 員 数	51 (52)名	欠 席 者	田辺、西園、上村、増田 右田、加治木、嶋田 馬込、飯谷、新屋、海元 岩元 12名	近隣クラブの例会日 メークアップを！		
		出 席 数	39名			か の や 東	7月28日	12:30 グランドホテル
		出 席 率	76.47%			南九州大崎	7月28日	19:00 セントロ大隅
	前 々 回	7/6 出席率	94.18%	補 填 者	飯谷、池田(香)、野元 3名	鹿 屋 西	8月1日	12:30 さつき苑
		修正出席数	51名			串 良	8月1日	12:30 セントロ大隅
		修正出席率	100%			き も つ き	8月2日	例会なし
						志 布 志	8月2日	ソフトボール大会開催 7日市民グラウンド 8:30
						志布志みなと	8月3日	短縮例会 19:30 大黒本店

次週 8月 3日のプログラム・・・増強フォーラム

これを見ると、高校1年生の時に160kmの球を投げると書いてあるんです。150kmもすごいと思うんですが、それから、「運」という文字も書いてあります。「運」が必要ということが、この年齢でわかっているのが、またすごいと思うのですが、この運を細分化して、運を高めるために何が必要かを考えていき、あいさつ、ごみひろい、審判さんへの態度だったり…、こういうことが結局いいことに繋がっていくと。人に愛される人間性とメンタルの強さっていうのを感じますし、これをみたら、今の大谷選手のすごさがより一層わかりますね。

身体づくりのところをみると、可動域だったりサプリメントだったり、食事は夜7杯、朝3杯と書いてあります。結局、何がすごいかっていうと自己管理能力が超一流です。大谷選手、才能と努力もあると思いますが、自己管理能力がすごいんだと思います。(自分との戦い、いかに自分に勝ったか。)自分でも、大隅で一番のお菓子屋になるって目標を設定してマンガラチャート作成にとりかかってみました。あのマスを埋める難しさ…、なかなかです。興味のあるかたはマンガラチャートを検索してみれば、書き方からいろいろな情報が載っていますので、見てみてください。そして、目標達成ができればいいですね！

## 卓話

鹿屋ローターアクトクラブ 江口 昂希

皆様、こんにちは。今日は、ローターアクトの現状と会員増強についてご協力いただきたく思ってお話させていただきます。



現在、鹿屋ローターアクトクラブは、会員2名です。私のほかに、桑原圭資君です。時々、例会に出席させてもらっています。会員も2名、コロナ禍であったこともあり、ローターアクトクラブとして例会も、その他の事業もできていません。コロナ前には、7、8月にかのや夏祭り参加、9月に荒平海岸清掃(アクトの日 9/10 に因んで)、11月にかのや秋祭り歩行者天国でのフリーマーケット参加、1月なわとび大会運営のお手伝い、6月にチャリティーボーリング大会を開

催するなど、ロータークラブの皆様にご協力をいただきながら活動をしていました。

これらの活動を復活させるには、何よりもまず会員を増やすことがカギとなってきます。ぜひ、お知り合いの方がいらつしゃればお誘いいただき、ご紹介いただけると嬉しいです。どうぞよろしく願いいたします。

## ★ スマイル報告

- ・大迫さん、会長就任おめでとうございます。鹿屋ロータークラブの皆さん、いつもゴルフにお誘いいただきありがとうございます。これからもよろしく願いします。……………鹿屋西RC 内田秀行君
- ・江口君、卓話ありがとうございます。ローターアクトクラブ、応援します。頑張ってください。内田さん、ようこそ鹿屋RCへ。また、先週の奉仕プロジェクト部門インフォーマルミーティング、参加の皆さんありがとうございます。加治木さん、ありがとうございます。……………大迫
- ・大迫会長の高校時代のマンガラチャートの話は感動しました。さらに大迫会長も自分で作られたそうです。自分でもまず実行できることがすごいと思いました。きっと良い人生になると思いました。……………田中
- ・先週の奉仕プロジェクト部門インフォーマルミーティングに参加の皆さん、ありがとうございます。計画、実行、よろしく願い致します。……………加治木
- ・先週の奉仕プロジェクト部門インフォーマルミーティングの際は、ありがとうございます。内田さん、江口君、ようこそお越し下さいました。……………中原
- ・内田さん、ようこそ鹿屋RCへ。江口君、今日は卓話ありがとうございます。……………松下

	一般スマイル	財団 BOX	米山 BOX
本日計	22,000 円	2,641 円	2,445 円
累計	123,000 円	8,773 円	8,691 円

## 大谷翔平選手のマンガラチャート

体のケア	サプリメントを飲む	FSQ 90kg	インステップ改善	体幹強化	軸をぶらさない	角度をつける	上からボールをたたく	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ 130kg	リリースポイントの安定	コントロール	不安をなくす	カまない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	食事夜7杯朝3杯	下肢の強化	体を開かない	メンタルコントロールをする	ボールを前でリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標、目的を持つ	一喜一憂しない	頭は冷静に心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸でまわる	下肢の強化	体重増加
ピンチに強い	メンタル	雰囲気流されない	メンタル	ドラ1 8球団	スピード 160km/h	体幹強化	スピード 160km/h	肩周りの強化
波をつくらない	勝利への執念	仲間を思いやる心	人間性	運	変化球	可動域	ライナーキャッチボール	ピッチングを増やす
感性	愛される人間	計画性	あいさつ	ゴミ拾い	部屋そうじ	カウントボールを増やす	フォーク完成	スライダールのキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に使う	運	審判さんへの態度	遅く落差のあるカーブ	変化球	左打者への決め球
礼儀	信頼される人間	継続力	プラス思考	応援される人間になる	本を読む	ストレートと同じフォームで投げる	ストライクからボールに投げるコントロール	奥行きをイメージ