

15人制ラグビーについて

【国内リーグ】
●ジャパンラグビートップリーグ
2003~2021年
●ジャパンラグビーリーグONE
2022~

15人制ラグビーについて

【有名選手】
五郎丸歩
福岡 聖樹
リーチ・マイケル

15人制ラグビーについて

【内閣】
●JR東日本ラグビートップリーグ
2003~2021年
●JR東日本ラグビーリーグONE
2022~

15人制ラグビーについて

ラグビーについて

ラグビー
15人制ラグビー
7人制ラグビー(通称:セブンズ)

15人制ラグビー(セブンズ)のルールについて

15人制ラグビー	セブンズ(7人制ラグビー)	
人数	15:15	7:7
ルール	同じ	
グラウンド	同じ	
時間	40分ハーフ	7分ハーフ
大会スケジュール	1週間に1試合	2週間に2試合(1日2~3試合) (オリンピックは3週間に6試合)
主な国際大会	ワールドカップ	オリンピック、ワールドカップ セブンズワールドシリーズ

7人制ラグビーについて

【国内リーグ】
●太陽生命ウイメンズ
セブンズシリーズ
(映像)

7人制ラグビーについて

【世界大会】
●オリンピック
2016年から正式種目として採用
●セブンズワールドシリーズ

7人制ラグビーについて

【内閣】
●JR東日本ラグビートップリーグ
2003~2021年
●JR東日本ラグビーリーグONE
2022~

7人制ラグビーについて

【内閣】
●太陽生命ウイメンズ
セブンズシリーズ
(映像)

7人制ラグビーについて

【内閣】
●太陽生命ウイメンズ
セブンズシリーズ
国際リーグがあるため、女子の競技力というのは非常に高くなっています。
2022年5月10日
女子ラグビー日本代表が
オーストラリア代表を下す快挙達成

目次

今後について

Kyushu Island 7's
2022 Kyushu Island 7's

ニコニコBOX

内田克彦R:桑水流様、今日は有難うございました。今度はサインを下さい。

村上哲二R:桑水流様、卓話有難うございました。

秋山高広R:桑水流様、頑張って下さい。先日、松井Rよりソフトバンクの観戦チケットを頂き行つきました。

竹本一美R:浅倉委員長、お疲れ様でした。桑水流さん、すごいですねー。

長尾浩央R:浅倉先輩、二十二R、卓話準備お疲れ様でした。

西村真人R:浅倉委員長、二十二さん、ご苦労様でした。

松井明男R:浅倉委員長、楽しい例会を有難うございました。

ニコニコBOX
5月25日の合計7,500円
累計676,500円

四つのテスト

言行はこれに照らしてから

- 1、**真実**かどうか
- 2、みんなに**公平**か
- 3、**好意と友情**を深めるか
- 4、みんなの**ため**になるかどうか

近隣 R・Cへのマークアップのご案内

月曜日 小倉中央R.C 「リーガロイヤルホテル小倉」
 火曜日 行橋R.C 「みやこホテル」
 火曜日 小倉南R.C 「リーガロイヤルホテル小倉」
 水曜日 田川R.C 「ザ・ブリティッシュヒルズ」
 水曜日 小倉東R.C 「ステーションホテル小倉」
 木曜日 豊前R.C 「ニューアイズミ」
 金曜日 荻田R.C 「パンジープラザ」
 金曜日 小倉R.C 「リーガロイヤルホテル小倉」
 金曜日 豊前西R.C 「築上町リサイクルプラザ」

国際ロータリー第2700地区行橋みやこロータリークラブ



「取り組もう 基盤強化と超我の奉仕」
2021-2022年度 第2700地区
貫 正義ガバナー

“出会い 大切に！”
2021-2022年度 行橋みやこロータリークラブ
会長 内田克彦

本日のプログラム

- ◆開会「点鐘」
- ◆国歌斎唱・ロータリーソング「それでこそロータリー」
- ◆お客様・ビジター紹介
- ◆会長挨拶
- ◆幹事報告・委員会報告
- ◆プログラム委員会
- ◆ニコニコBOX
- ◆閉会「点鐘」

例会予定

- ◆6月8日(水) 青少年・RA委員会
- ◆6月15日(水) クラブ協議会
- ◆6月22日(水) 最終夜間例会
- ◆6月29日(水) 休会

出席報告

会員数:51名 メーカップ:6名
欠席者:8名 出席率84.31%

お客様:桑水流裕策(くわづる
ゆうさく)様 zoomでの参加

6月のお誕生日

山本道治R(6日)・藤井賢治R(18日)
松井明男R(24日)・橋本 哲R(25日)

二十二淑恵様(3日)・緒方みどり様(28日)

【会長の時間】



皆様、こんにちは。今日は、以前からお話ししたかった領域、ダイエットの話です。これまでもことあるごとにお話ししたような気

もしますが、今の私達は糖質の摂り過ぎです。最近の世の中は、甘い=美味しいという勘違いで何でもかんでも甘いもの=糖質が使われています。糖質を摂るとインシュリンが分泌されて、消費しきれなかつたブドウ糖を中性脂肪として身体に内臓脂肪や皮下脂肪として蓄え、結果、肥満の方がどんどん増えつつあります。特に日本人はインシュリンを分泌する能力が弱いので大デブになる前に糖尿病となってしまい、糖尿病は日本人の国民病となりつつあります。したがって、ダイエットはわれわれの健康を保つためには喫緊の課題でもあるのです。今日は時間の制約もありますが、思いのだけを述べさせていただきます。

- 創立…1984年4月3日
- 例会日…水曜日(12:30~13:30)
- 例会場…みやこホテル Tel 0930-23-1800 行橋市宮市町9-18
- 事務局…〒824-0005 行橋市中央1丁目9-50(行橋商工会議所 別館1階)
TEL0930-25-0655 FAX0930-25-5700 E-mail:info@ym rotary.club

ます。まず、ダイエットするのには基本的には食事・運動・生活の3本の柱のうちから、なぜ自分が肥満となっているのか自己分析をしたうえで、自分に合った方法で、粘り強くリバウンドしないようにモチベーションを保ちながら、1ヶ月に1、2kgのスローペースでよいので、とにかく続けることが大事です。極端なダイエットやサプリメントなど無理なことは失敗の原因となるどころか、健康を損ねることもありますのでお勧めしません。

まず、身体に入ってくるものを減らす方法として

1) レコーディングダイエット

どんなものを食べたか毎日記録し、肥満の原因を分析する。私は分析した結果、夕食のビール大瓶1本とご飯大盛1杯を止めたら1ヶ月で4kg痩せました。まあ、当たり前の話ですけど大事なことです。

2) 食置き換えダイエット

毎日の食事の1食を玄米、大麦、雑穀米、蒟蒻食などダイエット食にする。

- 会長 …… 内田克彦
- 副会長 …… 田渕哲朗
- 幹事 …… 村上哲二
- 会報雑誌委員長 …… 岡崎慎一
- URL: <https://ym rotary.club>

3) 炭水化物ダイエット

私はこれで85kgから69.5kgまであつという間に痩せ、「癌になったなどと悪い噂がたつのでやめなさい！」と家内に言われてダイエットをやめ、現在76~77kgをうろうろしていますが、とりあえず体重をコントロールするのには非常に良い方法だと思います。

このダイエット法は現代人は糖質つまり炭水化物を摂りすぎだという発想から江部先生が提唱されたのが始まりかと記憶しています。簡単に言うと、まず、砂糖の入ったものは一切やめる。お菓子類はもちろん、食後の甘いデザートなどはその存在を忘れてください。主食としては、パン、特に菓子パン最悪、パスタ、餡飴、焼きそば、お好み焼き、タコ焼き等の粉物、つまり小麦で出来たものは、米で出来た物より肥りやすい。米は炊き立てのご飯より、冷ご飯の方がよい。意外にも油でコーティングされたチャーハンの方がよい。炭水化物の主食は朝、昼は食べてもよいが、夕食はやめた方がよいし、夕食はできるだけ早めに食べたほうが良いです。MEC、つまりMeat(牛肉、豚肉、鶏肉、魚肉いずれも可、特に牛脂、鯖缶は良)、Egg(卵)、Cheese(チーズ)はいくら食べても肥りません。刺身をバケツ一杯食べても全く肥りません。小腹が減った時のゆで卵もお薦めです。なお、蒟蒻は食物繊維とカルシウムが豊富で便秘解消にも一役買います。メニューは一汁三菜を心がけてください。また、食べる順番も大事です。もちろん主食が最後です。アルコールに関しては、日本酒、ビール、ワイン(白よりは赤がまし)等の醸造酒は良くなく、ウイスキー、バーボン、焼酎、ジン、テキーラ等の蒸留酒は全然大丈夫です。おつまみはナツツ類がお薦めです。飲み会の後の締めのラーメンや餡飴はNGです。ちなみに蕷麦は糖質ゼロなのでお薦めです。落とし穴はジュース、特に炭酸飲料、スポーツ飲料、缶コーヒーなど。なお、ダイエットコーラなど人工甘味料が入ったものは血糖値は上がらないのに甘いものを食べたと錯覚してインシュリンが分泌され内分泌環境が攪乱されるので健康に悪いとのことです。

このダイエット法の欠点は、脂肪だけでなく筋肉量も落ちるということです。私は10kg以上痩せたので、羽が生えたかのように動けるかと思ったら、筋肉も失った自分がいて、呆然自失となりました。そういう意味では専用トレーナーが付いたライザップは理にかなっていると言える

かもと思います。

次に消費カロリーを減らすという意味での運動についてお話しします。

1) ジョギング、ウォーキング

ダイエットの定番として知られていますが、意外に消費カロリーは少ないです。毎朝起床したら水を飲んで、15~30分程度行えば基礎代謝が増えて痩せやすい身体になります。ノルディックウォーキングをお奨めします。

2) 水泳

通うのが面倒ですが、全身運動で足や膝に負担がなく、消費カロリーも大きく、水中ウォーキングも可です。

3) 部分痩せ

専門エステシャンによるマッサージ、暇なときにその部分をつまむだけ。

4) スクワット

殿筋など、大きな筋肉を鍛えると効率良く痩せれるということです。

以上、短い時間にダイエットを語るなどと欲張りすぎたテーマにつき、お話をさせていただきましたが、皆様の健康に少しでもお役に立てれば望外の幸せです。

【幹事報告】

①先週お知らせした新会員候補の鳥越様について意義が有りませんでしたので、入会の手続きを進めます。

②6月から例会場が2階に戻ります。

③6月1日は事務員がお休みします。会費等は事前に事務局に持って行くか翌週にお願いします。

④6月1日の理事会は新旧合同理事会です。理事会メンバーは出席をお願いします。

【委員会報告】

ロータリー情報会員研修委員会 松山委員長

本日、例会終了後、第1回ロータリー情報会員研修委員会小委員会を1階ロビーにて行います。委員の皆様は御出席を宜しくお願い致します。



第1861回

Weekly

Report

令和4年6月1日 No.29

次年度原田幹事

本日、例会終了後、3階みやこの間で被選理事会を致します。次年度役員、理事の皆様は御出席、宜しくお願ひ致します。



親睦委員会 二十二委員長

本日例会終了後、この場で最終夜間例会について話合いを致します。委員の方は御出席よろしくお願ひいたします。



次年度プログラム委員会

プログラム編成会議を下記のとおり行いますので、次年度役員・理事・委員長の皆様は御出席をお願い致します。□

日時：6月8日（水）18時30分～

□ 場所：みやこホテル

来期一年間の大事なスケジュールを決める会議です。委員長欠席の場合、必ず役員・理事に相談の上、代理の方（打ち合わせの上）を事務局までお知らせください。

2020年4月1日～2021年9月30日までお世話をした米山記念奨学生のアハメド・ソアドさんから近況報告と御礼のメールがきました。



DrSoad Ahmed

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfMzFMn16Lxs1UBW2_C7lpEAYMyilj5iwx5GmQZ85GmhXwwUg/viewform?usp=send_form



午前11:38



【本日のプログラム】

広報公共イメージ委員会

委員長 浅倉隆浩R



本日は、リオデジャネイロ五輪 ラグビー日本代表のキャプテンとして日本ラグビーを世界4位という素晴らしい成績に導いた桑水流裕策(くわづる ゆうさく)さんにお願いしておりましたが、コロナの濃厚接触者となつたため、急遽ズームでの卓話という形に切り替えさせていただきました。ラグビーというスポーツからはじまり、今では福岡女子7人制ラグビーの監督、久留米大学の先生としても活躍の方です。是非楽しい卓話になればと思います。



桑水流裕策 様

目次

- 1.自己紹介
- 2.セブンズラグビーについて
- 3.今後について

桑水流裕策

セブンズラグビーについて

桑水流裕策

経歴

2004年3月 鹿児島工業高等専学校卒業
2008年4月 福岡大学卒業(スポーツ科学部スポーツ科学科)
2008年4月 コカ・コーララグビー(株) 入社
→鹿児島ラグビークラブ(セブンズ)監修
2017年4月 ラグビーハンドボールプロリーグ(ラグビー実務者登録)登録
2019年12月 ナイキフリズム指揮 ヘッドコーチ就任
2021年5月 両国引退
2022年2月 (株)Sports for LIFE設立

