

第32回例会

通算第 1267 回例会 2026 年 4 月 22 日(水)

12:30~13:30 郡山ビューホテルアネックス

- ▶ 開会点鐘
 - ▶ ロータリーソング「それでこそロータリー」斉唱
 - ▶ 四つのテスト唱和:井上 厚さん
 - ▶ ゲスト:齊須奏江様(ピラティスインストラクター)
- 福舩 透様(郡山南 RC 創立 55 周年実行委員長)
伊藤重幸様(郡山安積 RC 会長)
加藤英夫様(// 会長エレクト)

▶ 宮崎登志行 会長 挨拶

4 月 11 日(土)の 30 周年記念式典懇親会、19 日(日)の記念チャリティーゴルフコンペが皆さんのご協力のもとに無事終了しました。土屋実行委員長 味戸実行副委員長、蔭山実行副委員長はじめ会員の皆さんお一人お一人の力だったと感謝申し上げます。本日は親クラブの郡山南 RC55 周年、郡山安積 RC40 周年の PR に来ていただいております。両クラブとも一般会員も参加いただきたいということですので、大勢で参加できればと思っております。記念ゴルフコンペでチャリティーを行い、骨髄バンクの坂本さんご夫婦においていただいております。

▶ 郡山南 RC 創立 55 周年記念式典のご案内: 福舩 透 実行委員長



郡山南 RC は 1971 年に郡山西 RC をスポンサークラブとして創立されました。周年記念の 1986 年に郡山安積 RC、1997 年に郡山アーバン RC、2004 年に郡山コスモス RC の 3 クラブを拡大して、今年は 55 年周年です。郡山南 RC は 5 年おきに周年記念を開催しております。5 月 21 日(木)に記憶の森で 2 時 30 分登録開始、3 時から式典を開催しますので、ぜひ皆様においていただきますよう心よりお願い申し上げます。

5 月 16 日(土)に郡山ゴルフ倶楽部で記念コンペを行いますのでよろしくお願いいたします。

▶ 郡山安積 RC 創立 40 周年のご案内: 郡山安積 RC 伊藤重幸 会長

先日の郡山アーバンコスモス RC の記念式典には、私どもの 40 周年のご案内のために奈良の吉野山に 20 人近くが行っておりまして、2 名しか参加できませんでした。大変失礼いたしました。雨にたたれまして一番期待していた桜は前日の嵐で葉桜になっていました。大変残念だったと思っております。郡山安積 RC 創立 40 周年は 6 月 6 日にアネックスで開催いたしますので、多くの方にご参加いただければと思っております。

▶ 郡山安積 RC 加藤英夫 会長エレクト

40 周年の案内でお伺いしました。郡山南 RC さんがスポンサークラブで 1986 年に設立されました。6 月 6 日にアネックスで 1 時半から登録となります。式典後の 4~5 時まで、「風とロック」の箭内道彦氏をお招きしまして「クリエイティブが社会にできること」のタイトルでご講演をいただきます。箭内さんはうねめ祭りの公式エンディングソング「うねめ どんどこ」の作詞作曲・プロデュースをされた方です。祝賀会が 5 時 30 分~7 時までとなっております。お忙しいと思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。

▶ スマイルBOX報告:西山早苗 委員

福舩透様、伊藤重幸様、加藤英夫様、宮崎登志行会長、土屋繁之さん、味戸誠一郎さん、平栗幹也さん、橋本弘幸さん、平原 憲さん、佐藤功一さん、西山早苗から献金をいただきました。



▶ 出席報告:井上 厚 委員長

会員数 43 名、出席 17 名、欠席 26 名、出席率は 39.53%です。

▶ 幹事報告:渡邊万里子 幹事

郡山安積 RC 創立 40 周年記念式典のご案内が来ております。6 月 6 日、ビューホテルアネックスで登録が 1 時半から、記念親睦ゴルフ大会は 5 月 15 日に矢吹ゴルフクラブで 8 時集合、8 時 45 分スタート、参加費が 3000 円となっております。地区米山学友会主催で米山奨学生によるポリオ根絶のイベントが 5 月 10 日(日)2~4 時、方八町の国際医療看護福祉大学校アネックス校舎で開催されます。講演会講師はポリオの罹患者の米山奨学生だそうです。

プログラム:ゲスト卓話

▶ ゲスト紹介:井上 厚 出席委員長

出席委員会担当ということで、ゲストをお迎えしました。齊須奏さんは泉崎在住で、ピラティスインストラクターです。楽しみにしておりますのでよろしくお願いいたします。

▶ ピラティスインストラクター 齊須奏江様



貴重なお時間をいただきまして誠にありがとうございます。私は現在スタジオを持たない出張型のスタイルでピラティスをお伝えしています。6歳と8歳の娘の母として、子育てをしながらピラティスのインストラクターとしてフリーで活動しております。

活動する中で私が常に感じていることは、健康な体が何よりの資本であるということです。病気で

はないというだけでなく、思い通りに動ける体、動き続けられる体、疲れにくい体があってこそ、仕事も家庭も全力で両立でき、アクティブに挑戦し続けられると確信しております。

実は以前の私は正反対の場所にいました。頑張れば頑張るほど心身が悲鳴を上げて体調を崩したり、円形脱毛症や帯状疱疹、過呼吸で救急搬送されるなど、極度のストレスを抱えていました。自分らしさとは何だろう、本当は何がしたいのかと自問自答する日々を送っていました。そんな時に出会ったのがピラティスでした。私にとって単なる運動ではなく、バラバラになっていた心と体をもう一度つなぎ合わせる、自分自身の再構築そのものでした。

ピラティスとは、一言で言えば究極の体幹トレーニングです。約100年前の第一次世界大戦があった時代に、負傷した兵士のリハビリテーションとして考案されたのがピラティスです。深刻な怪我や病に侵されてしまった兵士に、少しでも元の状態に戻す、本来あるべき体の状態を整えていくということで、体幹と体の深層部にあるインナーマッスを強化するエクササイズを行ってきました。それを開発・指導したのがドイツ人のジョセフ・H・ピラティスさんです。このメソッドが今もなお受け継がれています。

近年、多くの経営者やトップアスリートが、習慣としてピラティスを取り入れるようになりました。多忙を極めるリーダーたちがピラティスを選ぶのは、忙しくて運動の時間が取れない、肩こりや腰痛、体の不調が慢性化している、思考が止まらず休まる時間がないといった経営者や管理職の方々に必要な、ブレない体と冷静な判断を支える呼吸の質です。ピラティスは姿勢を整える、体幹を安定させる、呼吸を深めることを重視しています。その結果、長時間座っていても疲れにくい、無駄な力が抜ける、頭がクリアになる、睡眠の質が向上するといった変化を実感される方が多くいらっしゃいます。浅くなりがちな呼吸が深まることで、自律神経のバランスを整う、焦りが減り冷静な判断がしやすくなる、ストレス耐性が高まるといった変化が生まれてきます。トレーニングは追い込むものというより、整えてパフォーマンスを高めるものとして、ピラティスを取り入れられている方が多くいらっしゃいます。

私は現在、このピラティスを一人でも多くの方に届けるために、3つの

形で展開をしています。

まず1つ目は、完全マンツーマンで行うパーソナルレッスンです。スポーツ選手、競輪選手の男性、運動歴ゼロで何をやっても続きませんという30代の女性のクライアント様が、1年かけてリバウンドしないメリハリボディに変化を成し遂げました。2つ目が、パートナーやお友達と一緒にリラックスした雰囲気を取り組めるペアレッスンです。画像のお二人は60代の方ですが、とても意識の高い方で、人生100年時代、自分が何歳になっても自分の足でスタスタと歩き、家族と出かけたい、自分らしくいたいというために、体作りとして通ってくださっています。3つ目は、地域のコミュニティや職場の人と複数人で行えるグループレッスンです。これらに加えて、毎月の初めの日曜日の朝に、サンデーモーニングピラティスを現在は白河市と矢吹町で開催しております。最近では企業様の健康経営や自治体の一環としてお声掛けいただく機会も増えてまいりました。組合や青年部活動、銀行さんや学校の先生、工務店など、多忙で体を酷使されている現場からのご依頼などが増えていると感じております。

先週末に白河市の南湖公園でヨガとピラティスを融合したパークヨガピラティスを開催いたしました。お天気にも恵まれて、自然あふれる開放的な空間で、たくさんの人たちと体を動かすことは本当に心地よくて、参加者の皆様から喜びの声をいただきました。この活動を白河、矢吹、そして郡山へと広げて、今後のビジョンとしては開成山公園などでも青空の下でピラティスを開催する、ウェルネス系のイベントを定着させて、地域を心も体も健康になれる街づくりをしていきたいというのが私の思いです。

▶ ピラティス体験

前置きが長くなりました。今日は皆様と一緒に簡単なトレーニングを一緒に行っていきたいと思っております。簡単な動きですので、椅子に座ったままで行っていきましょう。ピラティスは体を連動させて動かしていきます。呼吸は鼻から大きく息を吸って、胸と胸の下の肋骨を横に広げるイメージで、大きく息を吸っていきます。吐く時は口から細く長く、遠くにロウソクの火があると思って、それを吹き消すようなイメージで、全ての呼吸を吐き切る、絞り出すというところに焦点を当てていきます。肋骨に手を当てて、肩の力は抜いていきましょう。鼻から大きく息を吸って、胸と肋骨を横に広げて、できればお腹は膨らませていきます。吐く時は、ふーっと吐きながら、肋骨を内側に、ふーっと締めていく感覚で細い、固いお腹を作っていきます。

