



Weekly report

例会日 第一・第三木曜 12:20-13:30
 事務局 〒460-0008 名古屋市中区栄1-22-16ミナミ栄ビル402
 例会場 TEL 052-253-7821/FAX 052-253-7820
 ホテルナゴヤキャッスルホテル TEL 052-521-2121
 〒451-8551 名古屋市中区樋の口町3番19号



第48回例会

2018年11月15日(木)

司会進行 現王園陽子 会場運営委員
 「奉仕の理想」唱和

会長挨拶

奥村 与幸 会長



皆さん、こんにちは。
 今日、社会奉仕 (Community Service) のお話をします。今日のお話はロータリー情報研究会が発行する「これだけは知っておきたい『ロータリーの基礎知識』」からの引用です。でも、この資料は、英文を翻訳したのか、日本語としてはわかりづらいので、私の解釈を加えてお話することをご承知おきください。
 「ロータリーの基礎知識」によると、社会奉仕 (Community Service) とは、
 ・クラブの所在地域、または行政区域内に居住する人々の生活の質を高めることを目的とし、時には他と協力しながら、会員が様々な取り組みを行うこと。
 であり、
 ・また、ロータリアン一人ひとりが、個人としての生活や職業人としての生活、そして社会人としての生活の中で「奉仕の理念」を育むことを奨励する。
 としています。
 さらに、社会奉仕は、
 ・ロータリアンが「超我の奉仕」を実践する機会である。
 と言っています。そして、
 ・地域の人々の生活の質を高め、公共のために奉仕することは、全てのロータリアン個人にとっても、クラブのことも献身に値することであり社会的責務である。
 としています。
 ここで、少し、寄り道をします。既にご存知に方もおみえになると思いますが、「超我の奉仕」とは、なんのでしょうか。これは、1923年のセントルイス国際大会で決議された「社会奉仕に関する1923年の声明」(この声明は第34号議案であったことから、広く、決議23-34と言われています)の第1条に記載されています。決議23-34第1条には、「ロータリーは、基本的には、一つの人生哲学であり、それは利己的な欲求と義務およびこれに伴う他人のために奉仕したいという感情との間に常に存在する

矛盾を和らげようとするものである。この哲学は、奉仕―「超我の奉仕」Service above selfの哲学であり、これは、「最もよく奉仕する者、最も多く報いられる」He profits most who serves best」という実践的な倫理原則に基づくものである」と定義されています。哲学ですので解りづらいのですが、要するにロータリーには、二つの奉仕の理念があり
 ①シェルドンが提唱した、「三方よし」と同じ理念である「最もよく奉仕する者、最も多く報いられる」He profits most who serves best」として表現される「職業奉仕の理念」
 ②他人のことを思いやり、他人のために尽くすという「超我の奉仕」Service above selfで表現される「人道的奉仕の理念」
 だということです。この決議23-34は、はロータリーにとって重要なドキュメントですので、覚えておきましょう。
 さて、本題の社会奉仕へ戻ります。ロータリーの考える社会奉仕プロジェクトの原則は
 ・地域社会に関連していること。
 ・ロータリアンにとって学びの機会となること。
 ・地域社会におけるロータリークラブの役割を見出すこと。
 ・現状の支援源をもって、ロータリーが、どのような援助ができるかを判断すること。
 としています。
 具体的には、次の事例が挙げられています。
1 人間尊重
 ①社会的弱者への支援
 身体障害者・薄弱者・高齢者・親のいない子供・一人親の子供など
 ②保険、衛生、健康の啓蒙
 薬物乱用防止・HIV・がんの予防・禁煙啓蒙・献血など
 ③子育て支援
 幼稚園・保育園・学童保育(読み聞かせ・紙芝居・偉人の話)など
 子ども会・不登校児(親子でハイキング・絵画展・合唱・スポーツ・芋ほり)など
 ④治安の向上
 犯罪防止(ポスター・学校講話)など
 街頭犯罪の抑止(子供見守り隊・有害図書、映像、ゲームの撲滅)など
 ⑤才能ある人材の発掘
 芸術・スポーツ(コンクール・大会)など
 ⑥文化活動による心豊かな人の育成
 美術展覧会、音楽会、各種スポーツ大会の支援・街の花壇づくりなど
 ⑦災害対策
 地震・火災・豪雨・洪水(講話・訓練・備品整備)など
2 地域発展
 ①産業育成
 特産品の奨励・産業分野の教育(農林水産業・工業・商業)など
 ②観光の街づくり
 案内板、マップの作成・記念碑、銅像の建立・歴史教育など
 ③街並み整備
 街路樹、遊歩道の整備、公衆トイレ、ごみ容器の清潔保持など

3 環境保全

- ①植樹・森林の育成(CO2の削減)
- ②河川・街路の清掃
- ③クリーンエネルギーの普及
 雨水タンク・太陽光発電・風力発電など

4 協同奉仕

①街頭キャンペーン
 交通安全、防火・防犯活動、募金活動、青少年補導など
 ②協同
 インターアクト、ローターアクト、ロータリー地域社会共同隊との協同活動など
 最後に、ロータリー地域社会共同隊(Rotary Community Corps)について。
 Rotary Community Corps=RCC→
 「OKUDA弁慶号」「NGUラブリッジ名古屋RCC」「わっしょい太鼓祭実行委員会」
 では、RCCとは、そもそも何なのでしょう？ロータリー地域社会共同隊(RCC)とは、「ロータリーの奉仕に対する熱意を同じくするロータリー以外の人達の集まり」と定義されています。さらに、地域社会(Community)の定義は、単に地理的領域を指すのではなく、共通の利害を有する人々のグループとの意味もある、としています。つまり、RCCとは、ロータリアンである私達が、私達と同じように奉仕の熱意を持ち、共通の利害を持つ人達と一緒に奉仕活動を行うことを意味すると考えられます。
 以上で本日の会長挨拶といたします。本日もご清聴有難うございました。

出席報告		高木俊郎 出席委員	
	会員数	出席数	出席率
当日(11/15)	46	31	67.4%
前回(11/1)	46	35	76.1%
	会員数	修正出席数	修正出席率
前回(11/1)	46	46	100.0%

ニコボックス報告 高木俊郎 出席委員
 今日は卓話をさせていただきます。よろしくお願ひします。
名古屋丸の内RC 田中なおい 様が無事志望校に合格しました。ありがとうございました。
山下智己
奥村与幸
安田保
鈴木拓将
高木勝
 田中さんをお迎えして
 田中様、本日はありがとうございます。
 今日もいい事ありますように!!
 寒くなりましたね～
 上海で乗り遅れて1泊研修会、地区大会に行けませんでした。皆様、申し訳ございません。
野村治
酒井俊皓
 地区大会欠席しました。申し訳ありません。

第48回例会を祝して
浅野信 出口茂 現王園陽子 長谷川裕一
樋口昌男 堀場和孝 加藤謙一 河合秀紀
河村直樹 清訓芳 水野紀孝 永田聡子
大野将義 佐野洋一郎 高木俊郎 田中吉彦

R財団委員会より報告 下村孝順 R財団委員長
 先般ご案内しておりますが、ロータリーカード申込書を配布しております。使用金額の0.3%がポリオに寄付されます。当クラブの登録者数がまだ若干名ですので、ぜひ積極的にご入会いただければと思います。

地区大会&一泊研修会のご報告 鈴木拓将 幹事
 1日目の地区大会は会長と二人ですごく真面目に努めてまいりました。その後の晩酌会では他クラブの方々たくさん交流し、その際に「この後は帰られるのですか？」と尋ねられ、「自クラブの方と合流します。」と申したところ、

「すごいですね！そんな真面目にやっているのですね！」と嬉しいお言葉と多々頂戴しました。
 次の日も朝から地区大会に出席して勉強した後、名古屋に戻り、また会員の皆さんと一緒に過ごしてとても楽しい時間となりました。
 例年は当ホテルで開催されており、来年は当ホテルでの開催になるのではないかと思います。是非来年もご出席ください。

幹事報告 鈴木拓将 幹事
 ●11/10(土)・11(日)地区大会&一泊研修会が開催されました。ご参加頂いた方、お疲れ様でした。
 ●6/1(土)～5(日)にハンブルクにて国際大会がございました。12/15までのご予約が大変お得になっております。ご興味ある方は事務局へお問合せください。
 ●本日より例会の食事開始時刻が10分早まり12:10に変更となりました。今後は12:10～お食事ができます。宜しくお願ひ致します。
 ●現在、第2回IDM、クリスマス会、ゴルフ&親睦会、職場見学の出欠回答をお願ひ申し上げます。
 ●本日例会後に第3回クラブアッセンブリーを開催致します。
 ●本日の夜、指名委員会が開催されます。
 ●次回例会12/6(木)12:10～13:30@ホテルナゴヤキャッスル3階「萩の間」例会後は第6回定例理事会を開催する予定です。

卓話「人生を変えるレース ～ステージレースへの挑戦～」
 丸の内ロータリークラブ 田中 なおい 氏
 改めまして、皆様こんにちは。
 安田さんご紹介で、本日もお邪魔しております、名古屋丸の内ロータリークラブ所属の田中なおいでございます。
 今年の夏40度越えの猛暑だった7月29日～8月4日にモンゴルのゴビ砂漠を走っておりました。1週間で250kmを走るというステージレースです。本日はこの度経験してきたレースについて写真と共にお話致します。世界にはこんなレースがあることを知って頂ければと思います。とても軽い話ですので、肩の力をぬいてゆったりとお寛ぎいただきながら聞いて頂ければと思います。
 タイトルは「Gobi March (Mongoria) モンゴルで行われたレースです。人生を変えるレートと言われております。7日間で6つのステージを走ります。
 スタート地点はモンゴルの首都ウランバートルから西へ200数十キロ行ったところ。ゴールはカラコルムというところ。世界には過酷と言われているレースがたくさんあるのですが、今回私が走った砂漠のレースも過酷と言われるレースのひとつです。私が参加したのはレーシング・ザ・プラネットが主催する4つの砂漠レースのひとつであるゴビ砂漠のレースです。
 距離は毎日フルマラソンと思って頂ければ結構です。ステージ4のところだけ少し長い約70km走って参りました。
 標高差は1000m～1900mです。
 私はこのようなスタイル(図1)で走っておりました。着るのはこの一着のみです。背中に背負っているリュックサックを本日持って参りました。今は9kg程だと思います。実際はもう少し重いと思います。今から皆様のところへ回しますので、持って頂いたり、実際に背負ってみて頂ければと思います。リュックの中にはこのようなもの(図2)を入れております。夜の冷えた時の為に長袖Tシャツとロングのヒートテックやシュラフ、ダウンジャケットなど。

その他はほぼ食料です。その食糧を食べた分だけどんどんと軽くなっていくのですが、日に日に疲労も溜まってくるので、逆に重く感じます。

食事は1日2回します。ご飯やカップヌードルを食べます。お昼は走っている為、行動食でカロリーメイトのようなもの(100kcal/本程摂取できるもの)、ナッツ類や柿の種などを食べます。

このレースは、水とお湯はもらえます。それから、テントもはってもらえます。それ以外はすべて自分持ちのレースです。スマホは持ち込み不可、一週間入浴禁止です。見つければ、テントの人全員にペナルティが科せられます。

一日の食糧は最低1400kcalと決められておりました。ビタミンや肉、野菜は摂れない為、シリアルやプロテインで補います。

スタート地点では馬頭琴で演奏されるモンゴルの民族音楽で私たちを迎えてくれました。夕食をして明日のステージに備えます。朝は5時過ぎに起床、朝食をとってレースの準備をします。朝日がとてもきれいでした。コンディションによってはコース変更がされる為、掲示されているコースを必ず確認します。レースの30分前にはコースの説明や、昨日のレースのトップ選手の紹介などが毎日行われます。

トップ選手は本当に早く40kmを3時間程で完走してしまいます。荷物の量は軽めだったりします。

今回私は自分が所属するランニングチームのメンバーと一緒にエントリー致しました。チーム代表者は世界7大陸のレースを制覇し、世界で一番過酷と言われているスパルタスロンを完走されております。チームでTシャツを揃えましたが、レース自体はソロで出ております。

スタートすると、大草原が広がっております。

選手は腕に国旗のワッペンをつけます。その為ランナーの出身国が分かります。私自身知らない国旗もたくさんあり、国旗の勉強もしておくべきだったと思いました。

このようなダートな道(図3)を走るのですが、私は元々ロードランナーである為、このような道を走る経験がなく結構大変でした。しかし、この両側にかわいらしい花々が咲いていてとても素敵でした。遠くには山々が見え、空気が澄んでおり、気温についても乾燥している為そこまで暑くは感じませんでした。

そして小さな丘を越えていきます。先がずーっと見える為、どこまでいくのだろうとドキドキしていました。どんどん走っていくと小さなテントがはられており、これがチェックポイントになります。10kmごとにあり、ここでレースナンバーのチェックとボランティアスタッフが水の補給をしてくれます。とても元気よく迎えてくれて、送り出してくれます。もちろん英語です。

そして大草原で出会った子どもたち(図4)ですが、私たちのことを珍しそうに見ておりました。その他、あまり人に出会うことはありませんでした。

1日目、無事ゴールすると、すでにテントはられており、私たちは決められたテントに毎日入ります。ランナー240名程の参加でテント1つにつき7~8名入る為、34~5のメンバーでテントに入り寝起きを共にします。男女兼用です。私のテントは日本人4名と中国人3名でしたが、一週間一緒にいると、言葉は通じずともとても仲良くなります。

2日目もダートな道を進みます。本当に果てしなく、地球一周してしまうのではないかと思う程でした。そして、またチェックポイントが見えると本当にホッとします。ここで水と元気をもらって再スタートします。少し休憩することもできます。ここでしか座ったり、ゆっくりしたりする場所はあまりないのではないかと思います。

実はチェックポイントにいるボランティアスタッフの方もすごいランナーなのです。その中の一人はこのレースの前回にあったアルゼンチンのレースの優勝者です。

走行中には遊牧民のゲルが見え、馬に乗った子どもたちに遭遇しました。交通手段が自転車や車ではなく、馬である為、子どもの頃から馬の乗り方を習っているのだと思います。

100m程毎に小さなピンクの旗がたてられており、これが道しるべとなって進んでいきます。私は二回ほど見失い、道に迷ってしまいました。そんな時はパトロールカーが間違っていることを教えてくれました。

気が遠くなるような岩山を抜けていると、遠くにカラフルな畑が広がっており、そんな景色が広がった時には少しホッとします。美しい景色を見ながらゴールを目指しました。

ゴールすると、先にゴールした人たちが寛いでおり、そのひと時が一日の疲れを癒してくれます。

この日はサプライズでゲルに宿泊することができました。観光でもゲル泊ができ、家具などもあるかと思いますが、そのようか家具などはなく今回はただの空洞で、テントが少しだけ大きくなっただけという感じでした。テントの中に7~8人入るとなると狭いので、これはゆったりとしてとても楽でした。

ゲルの後ろに大きな山が聳え立っていたのですが、まさかと思っていたら、次の日のステージ3はこの岩山を上ることからスタートしました。(図5)私は登山をしないので本当に憂鬱でした。

山を越えると、またダートな道に入っていきます。牛たちが道路を占領していたり(図6)して、ランナーがその牛たちを避けて走るというシーンがよくありました。牛や羊や馬がいる風景がだんだん慣れていきました。

初めて砂漠っぽい地域に入り、砂の上は走りづらいので草を探して進んでいきます。

次のチェックポイントまで距離が長い為、2.5lの水を持つよう指示をもらったのですが、サブのウォーターバックを持っていなかった為にペナルティでペットボトルを持たされてしまいました。ゼッケン番号が書かれているので、次のところまで絶対に運ばなければなりません。

時々、ちょっとした川を越えて行かなければなりません。足が濡れるとママができてしまいます。足がふやけないように靴を脱いで入りますが、毎回靴を脱ごうか、そのまま入ろうか迷います。

川を渡るとまたチェックポイントがあり、スタッフの方が元気をくれます。このひと時でまた次へのスタートの糧になります。

このチェックポイントを過ぎると雨が降り出し、レインウェアとカッパを着て10km以上進みかなり濡れてゴールしました。

テントの中では一人一人寝るスペースのみで、荷物は頭の上や足元に置きます。上に靴紐を繋げて着ていたものをかけたりしました。寝る時は暖かい格好に着替えますが、また明日には昨日着ていたものを着て進みます。

トイレは穴を掘って板を渡すだけです。用を足すとスタッフの方が土をかぶせてくれるので、あまり汚い感じはしませんが、きれいではありません。

お湯はいつでももらえるように常に沸かしてもらっております。

ステージ4は70kmでオーバーナイトです。朝10時スタート、翌日朝10時が制限時間です。ひたすら行くしかありません。

私は今年5月に日本一過酷と言われている野辺山マラソン、ウルトラ100kmを12時間55分で完走しましたが、このロングマーチ70kmはそれ以上に長く、16時間走り続け、ゴールしたのは夜中の2時でした。モンゴルは夜21時頃まで明るく、その時点で40km地点におり、カップラーメンをさっと食べて進み続けましたが、その後、雷雨が本当にひどく目の前で雷が落ちるのです。中にはストックを捨ててそのまま逃げ切ったという方もいました。

ゴールの手前では大きな川があり、そのままジャブジャブと入って渡りゴールをしました。綺麗な光景をたくさん見て走ったので、このロングマーチも今となってはいい思い出です。ただ、真っ暗闇の中を5時間走るとさすがに心細くなりました。

ロングマーチの次の日はテントをはっていた場所が危険ということで体育館に避難しました。また少し広々としたところでゆったりできました。私たちのメンバーが誕生日を迎えたのでささやかですが、お祝いもしました。

モンゴルの伝統舞踊や、モンゴル相撲も見ることができ、とても楽しいひと時もありました。

さて、3日目くらいから私の足はママがずり剥けて、化膿して、真ん中が陥没して感染症を引き起こしておりました。足をついているだけでも痛い状態でしたが、もう前に進むしかありませんでした。

ステージ5のスタートは天気がとても良かったです。モンゴルは夏が短く冬は氷点下になる為、木は短く、草もあまり伸びません。でも、この時は小さな森を抜けることができました。とても思い出深い景色でした。森をぬけると一気に下ります。メルヘンな景色でとても綺麗でした。まるで絵の中に飛び込んだようでした。ゴールの前になると、また川があり、足で越える予定だったのですが、前日の雨で増水して流れもひどかった為にボートで渡してもらいました。

このレースは環境などによって臨機応変に対応して下さるところが素晴らしいところだと思います。

明日でレースが終わってしまうということで、皆少し寂しそうでした。これまでたくさんしんどいことがありましたが、全て忘れてしまいました。

レースへ出たきっかけは、まずチームの代表から誘われたのが理由のひとつです。また、時間が取れないとか、休みが取れないとか、走力が足りないなどいろいろな不安がありましたが、今年はこれを完走してみよう、チャレンジしてみようと思ったタイミングがあったこともきっかけです。

今回の名物ランナーさんは、最年長(73才)の方と、プロレスラーの三州 ツバ吉さんという方です。このお二方はこのようなレースに出場するベテランのランナーさんです。73才のランナーさんはもう世界100か国以上のレースに出場しております。

ゴールに近づいてくると、ようやくアスファルトが見えてきて、一週間ぶりのアスファルトは本当に嬉しかったです。最後の日は13kmしかないので、楽しんで走りました。

250km終始サッカーボールを蹴りながら完走した青年や、昨年アタカマ砂漠にチャレンジした際3日目にタイムオーバーでリタイヤセざるを得ない経験をして、今回は仕事を辞めてチャレンジし、完走したときには泣きながら喜ぶ20代の女性などもいらっしゃいました。

ゴールすると、みんなで完走を称え合います。ビールやジュース、ピザ、チャーハンなどが食べ放題になっていて、小さなお祭りのような感じでした。終わってしまったのだという寂しさもありました。

走って、食べて、寝るだけの一週間でした。ここで出会った人たちはとても魅力的な方ばかりで、言葉は通じずとも、なんとなく心が通じる感じがしました。世界にはこんなに素敵な人たちがいるんだなということを知りました。レース中に目に焼き付けてきた景色や遊牧民の家族の幸せの形など全てに感動致しました。そして、何より自分の限界をつらくなりました。無理だと思うようなこともやってみようと思えるようになりました。健康とお金と時間と少しの勇気と好奇心があれば、こういったレースは刺激的な体験ができるので、もし機会があれば貴クラブからもどなたかが参加されると嬉しいなと思います。

レースを完走した後に次のレースは何にしようかと探している自分がありました。

このレースの様子は来年1月3日にBSで放送されます。私はほとんど出演しないと思いますが、よろしければご覧ください。

ご清聴ありがとうございました。

※エントリーは3800\$。前後宿泊は自己負担。

丸の内ロータリークラブ 田中 なおい 様
お越しいただき、誠にありがとうございました。

図1



図2



図3



図4



図5



図6



次回例会【第50回夜間例会】～クリスマス会～

日 時： 12月20日(木) 17時~21時
17時~年次総会
年次総会→例会→クリスマス会
会 場： ラグナスイート名古屋ホテル
(名古屋市中区錦3-12-13)
そ の 他： 家族同伴可
余興など老若男女問わず楽しめる会を企画しております。是非とも多数のご参加お待ちしております。

