



1996-97年度 RI テーマ

Luis B. Jai
 ルイス・ビセン・ジアイ
 1996-97 RI 会長

■■■ 築け未来を 行動力と先見の眼で ■■■

第2560地区——吉 田 昭 平
 ガバナー——
 会 長——捧 賢 一
 会長エレクト——五十嵐 総 一
 副 会 長——細 井 増 雄
 幹 事——五十嵐 昭 一
 副 幹 事——佐 野 勝 栄
 S A A——菊 池 涉
 副 S A A——山 浦 日出夫

例 会 日——毎週水曜日 12:30 ~
 例会場及び——三条市旭町2-5-10
 事 務 局——三条信用金庫本店内
 例 会 場——TEL 35-3311
 TEL 35-3477
 事 務 局——FAX 32-7095

本日出席会員数	78名中 54名
先々週出席率	96.00 %

ヴィジター

三条北より

梨木建夫さん、高橋彰雄さん、
 芦田義重さん

先週のメイクアップ

7/18 燕へ 栗山淳一さん

7/18 ローターアクトへ

佐藤吉平さん、中村和彦さん、
 丸山行彦さん、斎藤 隆さん

7/18 巻へ 加藤紋次郎さん

7/22 三条南へ

五十嵐晋三さん、斎藤弘文さん、
 古沢富雄さん

7/23 三条北へ

野村竹三郎さん、小出子恵出さん、
 五十嵐 力さん

会長挨拶 捧 賢一会長

ロータリークラブの新潟県会長・幹事会に出席して参りました。ホストクラブは中条ロータリークラブでございました。

12時30分から始まり、午後3時50分位まで行われ、若干会議は遅くなりましたけれども会議の内容は形通り、余り特別な問題はありませんでした。

直前ガバナーの重田政信さんから、地区分割の話がでました。クラブ数が全国34地区中最も多いのは、新潟県・群馬県地区を包含した第2560地区です。クラブ数は93ですが、今回新しく越後魚沼ロータリークラブが承認されましたので94クラブに増えました。

それに会員数も34地区中第4位の5,683名です。地域が広いということは交通に時間がかかり、会合をもつのが大変苦労するというので、また、大勢の人が集まる会場を確保することが大変になります。

この地区分割は、重要な問題ですのでメンバーの皆さんのご意見をまとめたという話が出ました。その時には、我がクラブの考えをまとめることになると思いますので、よろしく願います。

幹事報告 五十嵐(昭)幹事

◎例会変更のお知らせ!

吉田RC — 8月16日(金) お盆休会
(記帳なし)
8月23日(金) 納涼大会

ニコニコBOX



捧 賢一さん

おかげさまで加茂コメリパワー店を開店させていただきました。

五十嵐昭一さん

コメリパワー加茂店の開店おめでとうございます。

杉野奎司さん

明日アトランタへ参ります。日本選手の応援をして来ます。

近藤雄介さん

アトランタ・オリンピックでの日本選手の活躍を祈って。

榎本 勝さん

やっと夏が来たようです。体に気をつけましょう。今日は早退させていただきますので、ボックスに協力します。

西山徳厚さん

暑くなりました。豊作になり、コシヒカリが取れて、景気が良くなりますように。

佐藤 武さん

暑さにめげずに頑張っています。

吉井俊介さん

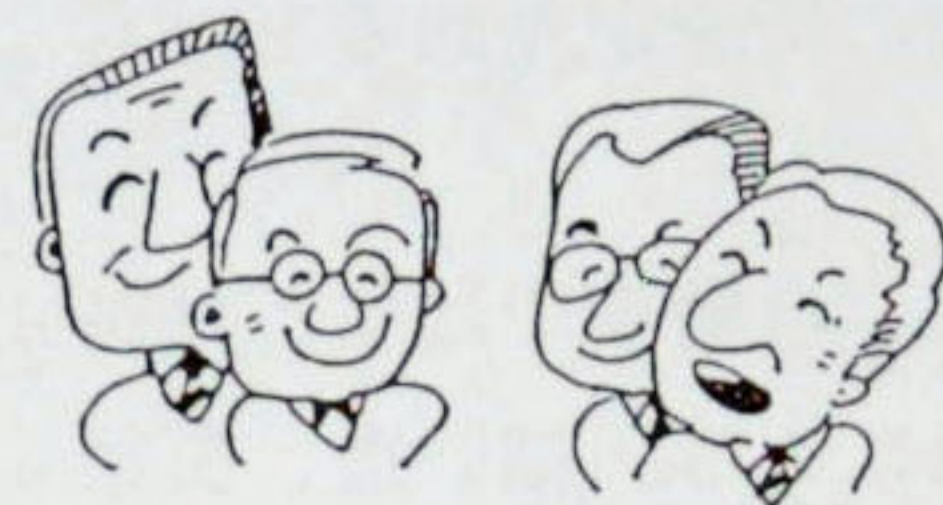
BOXに協力して。

山浦日出夫さん

ボックスに協力して。

山田富義さん

チット嬉しい事が有りました。



7月24日分

¥15,000

卓 話

“サイクリングを楽しむ”

金子俊郎会員



私の趣味といえるかどうか分からないが、自転車…サイクリングである。月2、3回程度楽しんでいる。

健康面では歩くことも心掛けています。ウォーキングは体や心肺にかかる負担が小さく、いつでも、どこでも最も安全で

手軽で有効なスポーツである。しかし、人力でより遠くへ速く、体にかかる負担も少なく済むという点、自転車にはかなわない。

今持っている自転車は17年前に購入したドロップハンドルのサイクリング車、マウンテンバイク、そしてロードサイクルの3台である。

ヘルメット、専用短パン、レーシングジャージ等持っておるのだが、自分の体型を考えると、体にフィットしたものは、身に付けにくく、トレーナーや大きめのシャツを着て走っている。

自転車は体にあったものを選ぶことが大切である。今人気のあるマウンテンバイクであるが、フレームはトップチューブをまたぎ、両足が地面に着いていること、そしてハンドルを持って、前のタイヤが12センチ程度上がるものが望ましい。次にサドルに座り、ペダルを最下点にしてかかとを載せた時、足が真っすぐになるところにサドルを調整する。その時、サドルの下の棒(シートピラー)が短い場合は交換した方がよい。

最後にサドルとハンドルの位置は、サドルの先端にヒジを当て、ハンドルに向かって腕を伸ばした時に指先とハンドルの距離が2~3センチになるぐらいが望ましい。

乗る前には、準備運動をやっておくことが大切である。運動としては筋肉をほぐす効果の高いストレッチングである。

乗車姿勢はリラックスした状態でハン

ドル、サドル、ペダルの3点で体を支える。腕はハンドルの衝撃を吸収するため、ヒジを軽く曲げてリラックスさせておくこと。

ペダルをこぐ場合、踏むのではなく回すこと。感覚的にはペダルが最下点にきてから蹴り上げていくとスムーズになる。これで速さや推進力がついてくる。

ブレーキのかけ方であるが、フロントブレーキを7割、リアブレーキを3割という比率でかけることが理想であるといわれている。

また、ブレーキの最大の注意は車輪をロックさせないことである。これはハンドルがきかなくなり転倒する可能性がある。

私の好きなサイクリングコースは、マ

ウンテンバイクでは栄町の北潟から下田の駒込の山越えや、その頂上から見附方向大平公園に行く方法や、または吉野屋に向かって北陸工業の裏に出る山道のコースである。

ロードサイクルでは、下田方面や、そこから栃尾へ行くコースや、弥彦山一周コースである。

他に新潟や長岡の街を走り回ることも面白い。

サイクリングは、自動車では気が付かなかった景色が目に入る。細い道、農家の庭先、田圃のあぜ道、急な山道、草花や虫、鳥の声、日頃のストレスがいっぺんに消えてしまう。

これからも、年相応に自転車と付き合っていきたい。

例会案内

三条RC	7月31日例会	卓話	渡辺弘栄会員	樺山 仁会員
	8月7日例会	卓話	斎藤弘文会員	

メイクアップをどうぞ

三条南RC	8月5日例会	会員増強拡大月間
	8月12日例会	卓話 武田真一会員
三条北RC	8月6日例会	会員増強拡大月間
	8月13日例会	休会
燕RC	8月1日例会	クラブフォーラム
	8月8日例会	クラブフォーラム
加茂RC	8月1日例会	クラブフォーラム
	8月8日例会	クラブフォーラム
見附RC	8月1日例会	会員増強拡大月間
	8月8日例会	卓話 会員卓話