



Rotary:  
BE THE INSPIRATION  
インスピレーションになる

2017～18年度テーマ

# 中村ロータリークラブ

## 例会記録 (2018～2019)

会 長/杉 本 一 博  
幹 事/福 原 紀 夫  
会報委員長/兵 等 剛

創 立/昭和38年10月 2 日  
例会日/水曜日 12：30～13：30  
例会場/新ロイヤルホテル 四万十  
事務所/四万十市中村小姓町46番地 中村商工会館2F  
TEL 0880-35-4551 FAX 0880-35-4553  
●ホームページ <http://www.nakamura-rc.com/>

週報 No.2561

第2692回 平成30年10月24日（晴れ）

本日のプログラム：会員スピーチ 100Kmウルトラマラソンに参加して  
10月31日(水)：会員スピーチ 地区大会 報告  
11月7日(水)：会員スピーチ 選抜野球大会報告

### 【会長挨拶】 杉本 一博 会長

- ・ 21日のウルトラマラソンボランティア参加の皆様お疲れ様でした。また、今西会員が100Km、吉田会員が60Km完走いたしました。誠にありがとうございます。リタイア選手の500名以内で、記念タオルも何とか足りたようです。
- ・ ロータリー米山記念奨学会より、10万円達成の「米山功労賞」を大杉幸雄会員が達成され、感謝状を贈呈します。ありがとうございます。
- ・ 27日からの選抜野球大会に野球部が参加してきます。健闘を祈っています。

・ 四万十市より

- 1) 四万十川清流保全基金への寄付の礼状
- 2) 人権教育推進講座の参加の案内

### 【委員会・会員発言】

#### ◆嶋村親睦委員長

新会員の歓迎会を31日（水）に、中村第一ホテル「八雲」にて開催します。多数のご出席をお願いします。



第15回ロータリー選抜野球大会への壮行式

### 【幹事報告】 福原紀夫幹事

- ・ 国際ロータリー日本事務局より 2018年決議審議会について、各クラブからの提案内容一覧表
- ・ ガバナー事務所より 当クラブ創立55周年記念例会についてガバナー月信への投稿依頼
- ・ 宿毛RCより週報 拝受

#### ◆井上監督

強力なチームとなりました。頑張ってきます！



【本日のプログラム】 会員スピーチ 今西 務会員「100Kmウルトラマラソンに参加して」



皆さんに応援いただき本当にありがとうございました。過去8回、四万十川ウルトラマラソンを走っていますが、今大会ほどプレッシャーに感じたことはありませんでした。というのは、中村RC創立55周年記念例会で、梅原さんからスピーチを依頼され、完走しなければ、「リタイア記」になってしまうとの不安からです。何とか無事完走できてホッとしています。

それでは、ウルトラマラソンでの「身体の状態」「心の状態」をご報告させていただきます。

1時間前にスタート地点に入りました。作戦は、10km 60分をベースに走りたいと思っていました。《スタート》

「行ってらっしゃい」と見送られながら、10kmを53分10秒で通過、想定タイムをかなりオーバーしていましたが、「リラックス」を意識するよう言い聞かせ走っていました。

《上りの10km から20km》

ボランティアをされている浦田さん、弘内さんからパワーをいただけ、気持ちよく走ることができました。山頂付近で見た朝日がとてもきれいで、今日はいいい一日となる予感がしていました。

《下りの20km～30km》

・下りの方が体へのダメージが大きいので、足・腰への負担を最小限にと慎重に下りました。

・30kmを2時間49分55秒で通過。

《30km～40km》

当日は、盆栽のイベントでお顔は見られない星野さんのことを思い出す余裕もありましたが、足に痛みが・・・

《40km～50kmで》

足の痛みと脱力感で、リタイア収集バスを意識する私がいいます。加持さんのリタイアバスには乗れないな（乗せてもらえないな）

・50kmを4時間49分14秒で通過。早くゴールして楽になりたいと投げやりな気持ちになる。

《50km～60km》

55km付近には急坂があり、精神的にも落ち込み、加持さんを探さようになっていました。海外ではランナーに「ナイスラン」との声援が多いとの話から、「ナイスラン」と声掛けするようにしました。・60kmを5時間58分43秒で通過。全身の「痛み」と「脱力感」で「歩きたい」「バスに乗りたい」の誘惑の連続です。

《60km～70km》

・70kmを7時間09分00秒で通過。ゴールまであと少し、と言いつつも、勇気を振り絞る。その後、80Km、90Kmと何とか進みいよいよ最後の《90km～100km》

アイコンサルトさん前では、車庫に停めている重機に乗せて行ってほしいなどと、変なことばかりが頭をよぎるようになっていました。

98km地点、で声援が「お帰りなさい」に。

10時間56分11秒でゴール。決して、満足できるタイムではありませんでした。さっきまで何度もやめたいと思っていました。

ですが、来年も走りたい、走らせてほしい。と思う自分がいきました。星野さんも一緒に走りましょう。

以上です。ありがとうございました。

【ニコニコ箱】

杉本会長：ウルトラマラソンボランティアの皆様お疲れ様でした。100Km完走の今西会員、60Km完走の吉田会員、おめでとうございます。

大杉（幸）会員：昨日、一藤会員にお世話になりました。ありがとうございました。

明神会員：今西さん、吉田さん完走おめでとう。ボランティアの皆さんご苦労様でした。

梅原会員：今西さん、プレッシャーをかけて申し訳ありません。ありがとうございました。

一藤会員：今西さん100Km、吉田さん60Km完走おめでとうございます。

今西会員：応援ありがとうございました。無事完走してきました。

篠田会員：選抜野球大会、優勝目指して頑張ってください。

星野会員：選抜野球大会へ参加の皆さん、怪我のないように頑張ってきてください。結果を期待しています。

久保田会員：今西会員、吉田会員、ウルトラマラソン完走おめでとうございます。

忘れられていたようなので、田辺会員、お誕生日おめでとうございます♡

【出席報告】 ・会員総数59名（免除会員4名）

・本日の出席/38名 66%

・先週の訂正 MU7 76.92%→90.38%