



北見西ロータリークラブ会報

2022～2023年度クラブテーマ

《コミュニケーションとふりかえり》

■創立日 昭和46年4月29日(1971/4/29)
 ■承認日 昭和46年5月27日(1971/5/27)
 ■例会場所 ホテル黒部(7条西1丁目)
 ☎23-2251
 ■毎週木曜日 12時30分～13時30分
 ■事務局 ☎25-2824

■会長 窪之内 覚 ■会長エレクト 齊藤伸一郎
 ■副会長 西村 清一 ■幹事 佐藤 尊人

イマジン
ロータリー

第2500地区ガバナーテーマ

「ともに紡ごう！ロータリーの未来へ」

第2411回例会

2022年8月18日(木)

ホテル黒部

本日のプログラム

会員増強について

会員増強委員会

第2410回 例会記録

2022/8/4

会長挨拶

窪之内会長



こんにちは、コロナウイルスの感染者が急増してしましておホーツクも300人以上ですが先週も申し上げたように、国、道からの指針、あるいは行政からの要請がない限り、例会は続けていきたいと思っております。

本日は、コロナの急増もあり出席率もよくないのでは？と心配していましたが、ゲストの吉田さん効果で人数が多いようです。

この所天気は良くなく、北海道は寒くて晴れの日が少なく本州は大雨で中でも東北が大雨でニュースを見ましたら新潟のホテルで200人近くの人がホテルから出られなくて閉じ込められているようです。天候が非常に悪いのですが技術がよくなり北海道の農業は例年よりも進んでいるとの事です。

本日のゲストは吉田知那美さんです、お忙しい中本当にありがとうございます。

銅メダル、銀メダルと世界の強豪と戦い活躍されている、ロコ・ソラーレのみなさんを見て、他のチームが深刻な表情をしながらプレーしている中でも、楽しんでいるような雰囲気を受けこれが強さの秘訣なのではと感じております。

本日は元気になる卓話をよろしくお願いします。

天気 ☁️ (例会時) 最高気温 25℃



昼食

豚肉のトーチ炒め

胡麻団子

スープ サラダ

ご飯 ザーサイ

フルーツ コーヒー

■ニコニコボックス 市村親睦活動委員

亀井会員

誕生祝いありがとうございます。

溝口会員

8月1日道新の読者の声に掲載され謝礼をいただいたのでニコニコに寄付します。

川島会員

誕生祝いありがとうございます。

会長報告

窪之内会長

7月30日(土)、北見芸術文化ホールにて北見青年会議所70周年記念式典に出席してきました。非常に迫力のある式典でした、記念誌には第9代理事長に亀井会員、第13代理事長に渡辺和男会員の名があり、昔よりそのような重要なポストで活躍されていたことに敬意を表します。

会員増強・拡大月間

- 1) 当クラブ在籍年数16年の会員でありました山本勝憲様ですが、7月30日にご逝去され、慶弔規定に従い香典を支出しました事をご報告いたします。心よりご冥福をお祈りいたします。
- 2) 本日レターボックスへ配布されましたガバナ一月信に、昨年度、栗山インターアクト委員長が担当された、新インターアクトクラブ認証状伝達式が掲載されました。21ページに掲載されているのでご参照下さい。
- 3) 3RC合同事務局の夏季休日ですが、8月11日(木曜日)～16日(火曜日)迄となっておりますので、宜しくお願い致します。
- 4) 例会変更のお知らせをレターボックスへ配布しておりますのでご確認ください。
- 5) 会員名簿の追加シールをレターボックスへ配布させていただきました。所属は北見クラブです。
- 6) 8月のロータリーレートは、1 \$ 133円です。



■ 8月の誕生日 石田親睦活動委員

亀井会員、佐々木会員、川島会員、渡部(正)会員、大場会員、三浦会員、迫田会員



■ 8月の結婚祝 石田親睦活動委員

千葉会員、浅野会員

プログラム

ゲスト卓話「ロコ・ソラーレの元気の源～困難に立ち向かう心構えについて～」

ロコ・ソラーレ 吉田 知那美 氏 プログラム委員会



千葉プログラム委員長により挨拶、講師のロコ・ソラーレ 吉田知那美様のご紹介の後、吉田様より「ロコ・ソラーレの元気の源～困難に立ち向かう心構えについて～」と題して卓話をしていただきました。

げんき みなもと
「元気の源」

私たちはどのようにして
オリンピックを闘ったのか？

突然ですがクイズです。
□に入る言葉は、なんでしょう？

勝つか、**学ぶ**か。

撮影専用 ©2020/2021 All rights reserved.

本日お話しする内容

失敗から、どう学んで勝利するか？

- 01.Support Each Other
- 02.チームミーティング
- 03.四つの目

撮影専用 ©2020/2021 All rights reserved.

01 Support Each Other
お互いに助け合う。

撮影専用 ©2020/2021 All rights reserved.

自分だけではなく、チーム・組織、全員の元気をシェアする。
手当たり次第に、順番に手助けするのではなく、余裕が「ある」人が、余裕の「ない」人をサポートする。
個人が完璧じゃなくても、みんなが完璧じゃなくても、目標が達成すれば、自ずと勝てる。

撮影専用 ©2020/2021 All rights reserved.

元気があれば、なんでも出来る。

いいパフォーマンスのためには、元気(エネルギー)が絶対に必要。

元気がないと、なんにも出来ない。

撮影専用 ©2020/2021 All rights reserved.

J・D・リンド コーチに教わったこと

撮影専用 ©2020/2021 All rights reserved.

休みの予定は、どこ？
- J・D・リンド

撮影専用 ©2020/2021 All rights reserved.

結果を出すための3要素

撮影専用 ©2020/2021 All rights reserved.

結果を出すための3要素

- 01 トレーニング
- 02 エネルギー補給
- 03 休息

撮影専用 ©2020/2021 All rights reserved.



これじゃ練習のしすぎだよ。
このスケジュールだと休みが少なすぎる。もっと休みを入れることを徹底してごらん。

投影専用 © Yamori Yoshida All rights reserved.



練習が問題ではないよ。
次の試合までの準備ができていなかった。ちゃんと食べるべきだったんだ。
食べたのは小さなおにぎりだけ。エネルギーがないと、集中力は持続しないよ。

投影専用 © Yamori Yoshida All rights reserved.



世界一練習している自負はあった。なのに結果が出ない。するとますます練習したくなる。しっかり休んで「元気にプレーする」という大前提を。私たちは忘れていた。

投影専用 © Yamori Yoshida All rights reserved.

02 チームミーティング

現象に対する課題解決。

投影専用 © Yamori Yoshida All rights reserved.



ある日のミーティングで J・D・リンド コーチにこう言われた。

投影専用 © Yamori Yoshida All rights reserved.

ちょっと待って。
なぜ意見を言えるような環境を作らないんだい？
- J・D・リンド



人のせいにしない。
目の前で起きている現象・課題をみんなでどう解決するかを話し合う。

投影専用 © Yamori Yoshida All rights reserved.



ミスショットをしたのは1人。でも方針を決めたのはチーム。
「人に何かしてもらおうじゃなく、自分が何ができるか？」人のせいせず、現象・課題への意見をみんなで話し合う。心理的安全性が守られるようになり、意見を主張できるようになる。

投影専用 © Yamori Yoshida All rights reserved.



意見を主張できる環境を、自分たちで作ります。

投影専用 © Yamori Yoshida All rights reserved.

03 四つの目

ピンチは本当にピンチか？

投影専用 © Yamori Yoshida All rights reserved.

誰の意見が正しいかではなく、全員の意見でチームの正解を作る。
- J・D・リンド

当事者の目  プレーヤーの私の視点	横の目  リングから一歩引いた視点
鳥の目  コーチの上からの視点	逆転の目  実質チャンスでは？の視点

投影専用 © Yamori Yoshida All rights reserved.



失敗には必ず学びがある。
元気（エネルギー）なくして、いいパフォーマンスは発揮できない。
意見を主張できる環境を、自分たちで作ります。
当事者視点だけではなく、複数の視点を持って事に当たる。

投影専用 © Yamori Yoshida All rights reserved.



■ 例会予告	8月25日	職場訪問移動例会「北見クリーンライフセンター」	職業奉仕委員会
	9月2日	3RC合同ガバナー公式訪問例会	会長・幹事

出席報告		出席委員会						
	月 日	会員数 (A)	出席免除者数 (B)	出席数 (免除者含む) (C)	例会に出席した免除者の数 (D)	事前メイクアップ (E)	事後メイクアップ (F)	出席率 $\frac{C+E+F}{(A-B)+D} \times 100$
本日例会	8月4日	62	12	43	7	0		75.4%