

# 名古屋丸の内ロータリークラブ Nagoya Marunouchi Rotary Club Weekly Report

例会会場：名古屋クレストンホテル  
(TEL : 052-264-8000)

例会曜日：木曜日 12時30分

クラブ会報広報委員長：山崎 彰子

HP : <http://nagoya-marunouchi-rc.org/>

2022-23年度 R.I. テーマ  
会長：ジェニファー E・ジョーンズ

Rotary  
Nagoya Marunouchi

イマジン  
ロータリー

承認  
会長  
幹事  
事務局

1995.03.28

武山 卓史

加藤 豊

名古屋クレストンホテル

1007号

名古屋市中区栄 3-29-1

TEL 052-263-1324

FAX 052-263-0730

E-mail [seinan1@fancy.ocn.ne.jp](mailto:seinan1@fancy.ocn.ne.jp)

武山卓史会長 年度目標 : 「ロータリークラブは素晴らしい！」 自分と周りが笑顔でつながるクラブを目指して

第1215回 例会 No. 24 令和5年3月16日 (木)

■ローターソング	「それでこそロータリー」
■出席報告	会員43名中22名出席
■出席率	53.66% 出席計算人数41名
■ゲストスピーカー	ランナー 森下輝宝さん

## 会長挨拶

武山卓史

皆さんこんにちは。

今日3月16日ということで、仕事柄、僕にとっては1年で一番腑抜けになる日です。3月15日が確定申告の期限ですので、1年で一番妻が優しい日でもあります。3年ぶりに申告期限が3月15日に戻りました。過去2回確定申告は、1年目は「コロナによって影響を受けました」と書くと、期限がなくなって。2年目の去年は4月15日が仮の期限で1ヶ月延びました。今年は僕らはまた「延長します」というのは期待していましたが、出ずに3月15日、久しぶりにお祭り騒ぎみたい「期限だ」「期限だ」とやっておりました。ただ、実は延長というのは認められていまして、ちょっと手続きが面倒くさくなった訳です、去年までは簡単な手続きでできたんですが、今でも本当に影響を受けたという人は、別紙で「災害による申告期限延長」という。東日本大震災とかそういう震災の時に適用されたものですが、その時と同じように別の用紙をつければ、法人税であろうと相続税だろうと、もちろん所得税も期限は 災害、要するにコロナの影響が止んだ1ヶ月後が期限になるということで、今でも実は期限は延びております。まさかここにいて、確定申告を忘れたという方はいないと思いますが、そういった方はまだ実は期限の延長はあります。給与所得の方は医療費控除とかやって税金を戻してもらおう方。その方は申告期限あつてないようなもので、なぜかという源泉徴収をされていますので、税金はもう皆さんは納めているんです。他には色々な会社から給料をもらっていて確定申告すると戻ってくる方というのは、ある意味税金を納め過ぎているので、実際にもう納めているわけですから。ゆっくりやっても戻ったら逆にゆっくりやると還付加算金という昔は利息がついて戻ってきたんです。ただもうこの確定申告の悲喜こもごもが久しぶりで、個人事業の方って本当に性格が出るというか。1ヶ月前にちゃんと書類をきちっと揃えて出してくるそのぐらいき



ちんとしている方、3月13日ぐらいに慌てて「先生、書類ができました」とドヤ顔で言われても困るんですけど

ね。3月14日に「行っていいですか？」というので、事務所にとさつと書類を持ってきて、僕に出した瞬間に「ああ終わった」と。書類を今から私が作ってから出すんですから終わってないです。「僕は税務署ではないですから。出して良かったじゃないですかね」って毎回言っても2日ぐらい前に来る。そういう方に限って去年、一昨年は全然来ないので心配になって電話すると「あれ、今年期限が伸びましたよね。」という情報だけは早いんです。本当に申告する方の性格が出て面白いんですが、こういったのをずっとやってきて、今日は本当に腑抜けとなっております。提出し終わっても、今でも僕も漏れがないかなとずっと思っております。多分、こんな不安な状況がしばらく続くとは思いますが。今日は卓話に鉄人が来てくれたということで、森下さんの卓話を楽しみにしています。よろしくお願ひします。以上です。ありがとうございました。

## ニコBOX

●本日は外部卓話です。ランナーの森下輝宝さんにお越しいただきました。走ることで得た経験や考え方はすべてに共通すると感じた世界観を伝えたいと活動されています。会員一同 歓迎いたします。宜しくお願ひ致します。

武山、加藤、亀井、田島、堀江亮介、水野、後藤、岩田、恵利、松尾、長谷川、西川、小野、田中、杉江、黒田、高坂、今村、高橋(敬称略)

安江さん 3月18日は私達の60回目の結婚記念日ですダイヤモンド婚です。

磯部さん 創立記念例会、欠席で申し訳ありません。名古屋丸の内ロータリーにいられて感謝です。

本日合計46,000円

## 委嘱状伝達

米山記念奨学委員会 立石 ゆかり

田島陽介さんに会長より 米山カウンセラーの委嘱状を伝達していただきました。



## 外部卓話

～無限の可能性を引き出す心と体の整え方～

森下輝宝



はじめまして森下でございます。話を聞いていただきまして。今回、皆様にとって何かいいきっかけになればと思っております。「無限の可能性を引き出す心と体の整え方」です。まず、私のことについて簡単に紹介させていただきます。出身は四国の徳島県鳴門市になります。今 43 歳になります。家族は妻と 8 歳の息子がいます。私は 3 人兄弟の末っ子で育ちました。高校から単身で愛知県に移住しました。この間色々大変な事がありましたが、再就職して過酷な仕事というのは、自分の成長につながると思い、仕事を優先して昇進していけば、より良いより広い規模で仕事ができ、更なる成長につながると思い、仕事と向き合いました。そして 28 歳、会社のイベントでそれまで興味が全くなかったランニングを始めます。29 歳には、会社の海外派遣修行にタイに行きました。30 歳から仕事優先というのがランニングの方に気持ち比重が変わっていきます。仕事のストレス解消のためにランニングを続けるようになりました。私はサッカーを小学校からしていましたので、ランニングと言うと体罰的なイメージ、また走るだけという単純動作というネガティブなイメージしかなかったのに、走っている自分に凄く驚きながら日々変わる体や感覚に非常に興味を持ってランニングの奥深さを感じながら、走る時間がどんどん増えていきました。ウルトラマラソンには定義がありまして、フルマラソンで 42.195 km ですが、それを超える距離になるとウルトラマラソンになります。43 キロでもウルトラマラソン 100km、

200 km、300 kmでもウルトラマラソンというような定義になります。

はじめて 100km を超えたのは富士五湖で、112Km のレースに 31 歳で出ました。そこでは、初めて残り 10km 手前で右膝が壊れてしまって、もう走れなくなって歩き通して何とか完走したというような状況でした。自分では、こんな状態になるとは思っていなかったゴールだったのと、またゴール手前で皆さんが拍手で迎え入れてくれる。すごく感動して、ああ、こういう世界もあるんだと思った時に、自分はこの世界に命をささげようと思いました。

足が腫れ上がったので、1 週間は全く歩けず普通でしたら、もう二度とこんなレースに出るかと思うところですが、私にとっては、その許容を超えたその体だとか、立ち向かった自分の意志に感動して、そこからレースの距離や頻度はどんどん増えていきました。

そこから。ちょっと歯止めが利かなくなり、100km 行けたから次に 200km どうだろう。次 300km はどうだろう。400km、500km はどうだろうというように、どんどん距離が増えて行くように、その度に自分を超越する出来事が起きたりだとか、人と触れ合ったりだとかで、自分はこの世界で生きていくのかなど。ギリシャの方に単独で行くようになったり、また砂漠レースでモロッコに行くなど活動範囲が広がっていきました。

そんなようなことを繰り返しているうちに、国内の超長距離レースでは優勝できるようになりました。沖縄本土を 1 周するなどです。大体 400km 程、そのレースで 4 連覇させていただきました。また TOAFR でトランス沖縄フットレースというのがステージレースになっていまして、ステージレースというと、1 日目の距離が決まっています。例えば 1 日目 100km、2 日目 100km、3 日目 66km や 70km を走ります。そのタイムを競うというので、これも 3 連覇いたしました。他に川の道レースですが、これは東京湾をスタートして東京、埼玉、群馬、長野、新潟というように県を渡って走り、日本海を目指すレースで優勝致しました。コースレコードは、現在私が保持している状態です。

### ・ 沖縄本島一周400kmサバイバルレース 4 連覇

2015年(35歳)	優勝	60:05:59	
2016年(36歳)	優勝	59:20:56	
2017年(37歳)	優勝	56:10:54	※コースレコード更新
2018年(38歳)	優勝	55:39:56	※コースレコード更新

### ・ TOFR(Trance Okinawa Foot Race) 3 連覇

2015年(35歳)	優勝	266km(3ステージ)	27:28:48
2016年(36歳)	優勝	270km(3ステージ)	27:26:59
2017年(37歳)	優勝	270km(3ステージ)	26:36:14

### ・ 川の道520km(太平洋～日本海横断) 優勝、3 年連続 3 位

2015年(35歳)	3 位	92:24:22	
2016年(36歳)	3 位	87:50:13	
2017年(37歳)	3 位	86:12:17	
2021年(41歳)	優勝	77:21:05	※コースレコード更新

どこまで自分が今よりも速く、長く走れるようになるのか

追求するようになっていきました。それに伴ってトレーニングの頻度や負荷がどんどん上がっていきます。挑戦する為に、仕事の調整やコンディショントレーニングなども積み重ねてレースに出るために新しい発見をしていきます。

自分がどこまでできるんだろうと、自分の限界を追求していることに、いつか気付きます。苦しいのであればやめればいいのかというのが前提にあります。その選択をあえてせずに進むことで、より自分のことを知れて、深みのある人間になっているそんな気にさせてくれます。どんなに積み重ねて準備していても、結果にそぐわない時もあります。そんな時にすぐにレースを諦めたり、投げ出すというのではなく、うまくいかない時こそ、腐らずに信念を貫く強さが大切なんだというように自分に言い聞かせて走りました。

レースで体験したことを私の身の回りの知人に話をしていると、自分の子供や孫に聞かせたいという声や、大きな大切な人に聞いてほしいと言っていたりして、共に走って進んでいこうという思いを込めて「共走心」という造語を作りました。

子供から先輩にまで聞いていただく活動しております。これまで私がランニングで実践したことは、全てに共通していると思っています。この感じた考え方や価値観を伝えたいという思いで活動するようになってきました。

ここで少し共走心としてお伝えさせていただいている考え方や、世界観について一部お話しさせていただきます。チャレンジする心、自分で決める大切さです。知らない自分を見つけるチャレンジは、みんなが選びやすい比較的先が予想できる楽な道ではなく、少しつらい思いをしないと見えてこない。過酷な道を選ばないと見つけることができないということです。そして、自分で決める大切さは、行動に自分の責任が生まれます。困難があっても、人のせいにならず、簡単に諦めなくなってきました。私は時々、自分で決断した過酷な道を選択したことに非常に憎むことがあります。

しかしチャレンジしてそのことが成功せずとも、やり遂げた時には、とても自分の強みや新たな自分を見つけることができている。失敗したマイナスの財産を生きたプラスの財産への変えるには、困難がつきものです。私もたくさん、今も失敗しております。失敗はマイナスの時間や経験になりますが、更にその失敗に目を背けて蓋をしてしまえば、何も得ることのないマイナスの財産のままで終わってしまいます。

私が40代になっても、優勝や記録を更新していることは、この失敗した経験に目を向けて解析して多くのことを学んで、自分のレベルアップに寄与している現れだと思っています。

自分の嫌いな弱みが、実は強みに大きく起因していることです。私は非常にプレッシャーに弱いです。よく悩みます。不安も常に抱えています。中にはそう不安を感じない人もいます。プレッシャーを感じたことがないという人もいます。とても羨ましく思っていました。しかし、自分に目を向けていくと、物事に対して諦めずに継続し

ている自分がいます。それを紐解くと、その背景には常に不安を感じているからこそ、頑張る力をつけて、その不安を出したい自分があることに気づかされました。このことから、自分の嫌いな弱みが実は強みに大きく起因していることもあると思います。もっと自分を愛して信じてあげることの大切さも学びました。また歳が理由で諦めたくないと思っています。年を重ねる程、人生が満たされることを感じていきたいと思っています。

最後に私のチャレンジです。私はまだ世界一になっていないんです。今年の10月にアメリカのテネシー州で、バックヤードウルトラというレースに日本代表で参戦します。バックヤードウルトラのレースについて、ちょっと説明させていただきますと、バックヤードって直訳すると裏庭です、その主催者の裏庭を走るんです。すごく広大な土地で、6.7kmのトレイルコースがあります。このコースを1時間以内で走ってこないといけません。多分マラソンとかジョギングしている方なら、1時間で走れる距離だと思います。しかし例えば50分で帰ってきたとします。そうすると残りの10分は、リカバリータイムとして自分で用意したサポーターにマッサージを受けるのもいいし、食事をしてもいいし、寝たりしてもいいし、その10分使い終わったら、また次スタートします。これがですね。終わりがいいんです。終わる時は、最後の一人になる時。ずっと一人になるまで走り続けるデスレースです。私は2年前に80時間536km走って3位で終わっています。

2年に一度しかないレースなので、2年前に優勝と準優勝した選手しか招待されません。本当なら日本で予選大会やり日本代表になって出るレースです。アメリカで行われたレースで、私は一人だけ日本人で頑張ったことにすごく感動していただきまして、「ルールを変更してでもいいからあなたを招待するから次の世界戦また来てくれ」と言っていただきまして。それで私は幸せと思えばいいのか。また、地獄のレースに行くわけですから、あまり喜ばしくはないですが、快くありがとうございました。



今回、このように話させていただきました。ウルトラマラソンってというのは誰もが、私のようになる可能性があると思っています。私は子供の頃、飛び抜けた能力はありませんでした。インターハイだとか全国大会また国体の選手にもなっていません。本当に普通の少年でした。それが気持ちの持ちようで、国内だけではなく、

海外レースに出たり、海外の選手にも警戒されるような選手になれたりしています。私のチャレンジは一生続くと思っています。これから先も色々なチャレンジに臆せず挑戦していきたいと思っています。

今回、私が取り組んでいる活動について話させていただきましたが、これが皆様にとって何かのきっかけになれば幸いです



### 今後の例会予定

- 3月23日(木) 休会 (3/21 春分の日)
- 3月30日(木) 会長エレクト研修セミナー報告
- 4月 5日(水) 例会変更「岡山丸の内 RC 交流夜間例会」
- 4月13日(木) 会員卓話 小野素尊さん、今村昌根さん
- 4月20日(木) 会員卓話 藤田守彦さん、長谷川龍伸さん

財団 NEWS 3月号より抜粋転載

### 【災害救済基金】

#### <トルコ・シリア災害救援基金>

2月6日にトルコとシリアを襲った壊滅的な地震では、数万人の死者が出ており、何千もの家屋や建造物が倒壊し、冬の寒さの中で大勢の人が住む場所を失っています。

このような悲惨な状況を受け、世界中のロータリー会員が直ちに支援に乗り出しています。ジェニファー・ジョーンズ RI 会長は、被災地と連絡を取りあって対応を開始し、被災地のガバナーが災害救援補助金を申請するよう、またロータリーによる支援を広げるために現地での救援活動について情報を提供するよう呼びかけました。

ロータリー財団管理委員会は、現時点から3月31日までにトルコ・シリア災害救援基金に寄せられたすべての寄付を、今回の地震の被災者救援プロジェクトの支援に使用することを決定しました。

#### <パキスタン洪水救援基金とウクライナ救援基金>

2023年1月、ロータリー財団管理委員会は、極めて大きなニーズに直面しているパキスタンとウクライナを支援するための二つの一時的な基金を設置しました。

「パキスタン洪水救援基金」と「ウクライナ救援基金」は、パキスタンで甚大な被害をもたらした洪水とウクライナでの戦争によって引き起こされた人道的危機に取り組むためのものです。これらの基金を通じて、ロータリー会員が主導する救援活動に直接寄付することができます。

寄付は2023年12月31日まで受け付けられます。地区は、2024年6月30日まで（または資金がなくなるまで）補助金を申請することができます。2024年6月30日までに使用されなかった資金は、一般的な災害救援基金に移され、世界中の災害救援のために利用できるようになります。

### ポリオプラス



#### 【野生型ポリオウイルスによる症例数】

掲載サイト: [GPEI ウェブサイト\(英語\)](#)

		2023年 1月1日～ 2月21日	2022	2021	2020
常在国	パキスタン	0	20	1	84
	アフガニスタン	0	2	4	56
非常 在国	モザンビーク	0	8	0	0
	マラウイ	0	0	1	0
世界合計		0	30	6	140

#### 【寄付総額 世界上位3ヶ国】

2023年2月22日現在

- アメリカ \$ 158,151,230
- 韓国 \$ 15,021,499
- 日本 \$ 10,543,155

#### 【2022-23年度目標 (世界)】

- ・年次基金：1億3,500万ドル
- ・ポリオプラス基金：1億5,000万ドル  
(ゲイツ財団からの上乗せ含む)
- ・恒久基金：1億ドル  
(2025年までに20億2,500万ドル)
- ・その他の現金寄付：4,500万ドル  
(グローバル補助金への現金拠出等)
- ・全体 (上記合計)：4億3,000万ドル