静岡北ロータリークラブ SHIZUOKA NORTH ROTARY CLUB

WEEKLY BULLETIN

持続可能な
インパクトを
生み出そう

例会日：毎週火曜日 12:30～13:30
例会場：ホテルアソシア静岡 TEL.054-254-4141
事務所：〒420-0853 静岡市葵区追手町2-12 静岡安藤ハザマビル5F
TEL.054-254-5611 FAX.054-221-0515
◆http://shizuoka-north-rc.jp/ ◆E-mail : shizuoka-rc@mail.wbs.ne.jp



会長 北上 紘生

会 長◆北上 紘生
副会長◆鈴木 勉
幹 事◆赤石 光裕
副幹事◆奥村 聡

2026－27年度 RI会長 オラインカ・ハキーム・ババロラ ／ CREATE LASTING IMPACT

2026年9月15日［火］ 第1619回例会 天候：

司会進行 赤石 光裕幹事

開会点鐘 北上 紘生会長

ロータリーソング 北條由美子会員

「我等の生業」

ビジター紹介 杉山 義郎会員

米山奨学生 ベルリアン様
ゲスト卓話
静岡県ノルディックウォーク愛好家代表
全日本ノルディックウォーク公認指導員
大橋 敏弘様

出席報告 杉山 義郎会員

月 日	会員数	出席数	欠席数	メークアップ	改正出席率
9／1	29(27)	17名	10名	0名	62.96%
9／8	28(26)	17名	9名	—	—
9／15	29(27)	18名	9名	—	—

本日の例会案内 （第1620回例会）

10月6日(火) 夜間家族例会

次回のプログラム

10月13日(火) 休例会

委員会報告

クラブ管理運営委員会 坂口 修成委員長
- 例会時の受付担当者のご案内

R財団・米山・学友委員会 青木 丈洋委員長
- ポリオプラス「会社deワクチン」プロジェクトのご案内

幹事報告 赤石 光裕幹事

- 2026.10.6 (火) 午後6時30分 夜間家族例会を開催します。

会長挨拶 北上 紘生会長

ノルディックウォークに関係することとして少し私のことをお話したいと思います。私が金沢大学に進学したときのお話です。高校を卒業した後の私としては、北陸も雪国であり、雪国ならスキーということで競技スキー部に入部しました。

私は、アルペンスキーではなく、ノルディックスキー（クロスカントリー）をやっていました。クロスカントリーはクラシカルとフリーという競技があります。クラシカルは２本のレールの上に板を乗せてノルディックのストックで漕ぐか歩くような要領でレール内で板を動かして前に進みます。フリー協議は板を左右の足で滑らせて前に進みます。その時にノルディックのストックを使います。ノルディックのストックの先がとがっており、そこで雪をしっかり捉えて体重をかけたり重心を預けたりして進みます。手の動きは重要なのですが、基本的に重要なのは腹筋と下半身です。

練習のクールダウンなどでノルディックウォークをしたことも覚えています。ストックを使って歩いて全身運動にもなりますし、緑の多いところでやれば森林浴のようなリフレッシュ感も得られます。

ノルディック複合は、2030年フランス・アルプス冬季オリンピックで実施されないことが決定しました。その復活のためにはノルディックウォークを含めて競技人口あるいはスポーツ人口を増やしていくことが重要だと感じます。

おめでとう 赤石 光裕幹事

誕生日／9月20日 坂口 修成会員
メモリアルデー
結婚記念日／9月23日 鈴木 勉・智子様
9月30日 小澤さゆり・吉徳様
10月1日 吉田 空玄・容子様
事務所開設記念日／
10月1日 津田 薫会員

スマイル 坂口 修成会員

■北上 紘生会長 ■赤石 光裕幹事
大橋様、本日は、ようこそ静岡北RCへお越し下さいました。卓話を楽しみにしております。宜しくお願い致します。

■西丸 聡司会員
大橋さんの卓話、楽しみにしております。
ウォーキングの楽しさを皆さんにお伝えください。

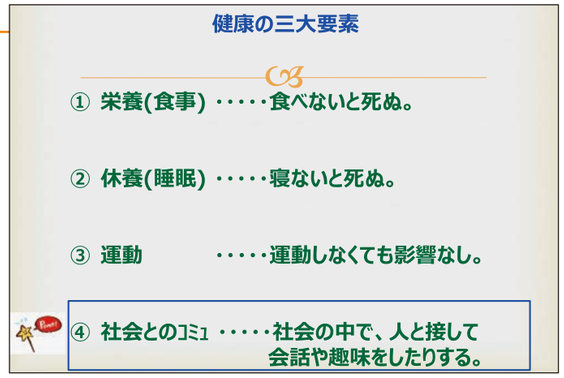
■坂口 修成会員
10/20が誕生日です。60歳の節目の日に静岡で迎えられ大変嬉しく思っています。これからも感謝の気持ちを大切に精進して参ります。

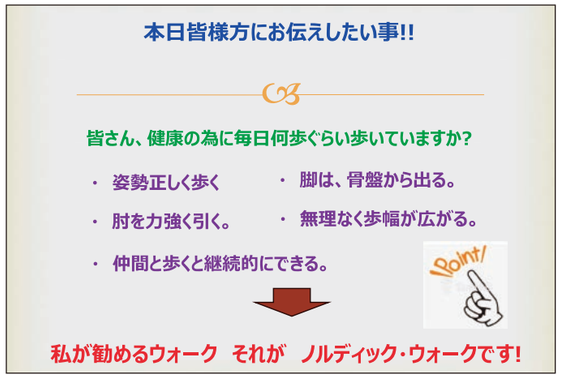
ゲスト卓話

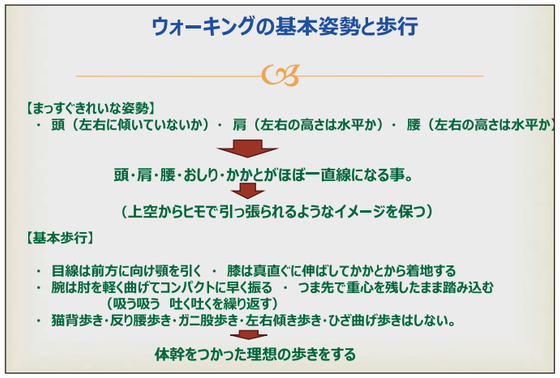
健康長寿を目指す方法として ノルディック・ウォークを 勧めます!!

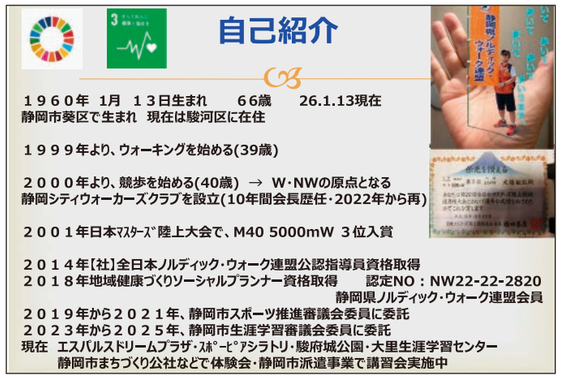
静岡県ノルディックウォーク愛好家代表
全日本ノルディックウォーク公認指導員
大橋 敏弘様













閉会点鐘 北上 紘生会長

［担当:大橋(利)］