

本日の例会（第2367回）

平成31年4月9日(火)

予 定 行 事



★「春の親睦家族旅行 ー世界遺産 京都醍醐寺を訪ねてー」

(例会後) 13時30分 ヒルトン大阪出発  
15時00分 醍醐寺 (三宝館・靈宝館・伽藍など拝観、見学)  
17時00分 知恩院～円山公園  
17時10分 料亭 左阿彌 (円山公園内)  
20時30分 ヒルトン大阪帰着

厚底ランニングシューズに想う

西北ランニングクラブ向けのような文章で恐縮ですが、最近はやりのランニングシューズについて気になることがあり、筆を執りました。先日なにか淀川ハーフマラソンを走りました。参加するランナーの足元を見ると、ソールの薄いアシックスやミズノ、アディダスの比率が下がり、それに替わってナイキの厚底を目にする割合が明らかに増加しています。かく言う私の足元も、ナイキの最新モデル、ズームフライユニット。ニコニコのメッセージで以前、びっくりするほど跳ねて凄いです！と喜々として書かせていただきました。今回ハーフで履いて（ハーフでは初めてです）、その驚異的な反発力と脚へのダメージの少なさに、やはり感心しました。踏みつけ部に荷重を掛けるように走ると思った以上に楽に前へ跳ねてくれます。自分が思っているよりもキロあたり5秒は確実に早いです。フルに換算すると、3分以上！！シューズだけの効果で恐らく誰でもタイムを短縮できます。今回体調が優れなかった割に、好走できたのは、このナイキ厚底のお陰です。ただし大きな落とし穴が…。



柴崎 秀樹

(裏面につづく)

次回例会のお知らせ [第2368回・平成31年4月16日(火)]

★皆出席表彰

★お食事はミリオンランチです。

★卓話予定

★例会場 4F 真珠の間

・テーマ：「消費税増税 軽減税率と経過措置」

・卓話者：妙中 茂樹 会員

★「次年度委員長会議」13：40～ 事務局（次年度委員長並びに役員）

★「創立50周年実行委員会」次年度委員長会議後引き続き 事務局（実行委員会メンバー）

- ・来客紹介（4月2日） 4名  
（2660地区内 3名・地区外 0名・ゲスト 1名）
- ・出席報告

例会回数	第2363回	第2364回	第2365回	第2366回
例会日	3月5日	3月12日	3月26日	4月2日
会員総数	40名	40名	41名	40名
出席免除会員数	14名	14名	14名	13名
欠席会員数 (内、出席免除会員数)	13名 (4名)	14名 (6名)	11名 (5名)	15名 (6名)
出席率	75.00%	76.47%	82.86%	73.52%
修正出席率 (メーキャップ数)	91.67% (6名)	91.67% (6名)	_____	_____

- ・ラッキーくじ  
賞品名 『新物いかなごき煮と数の子松前漬け』  
賞品提供者 平林 武昭 会員  
当選者 三宅 有 会員  
最上 次郎 会員  
参加者数 14名
- ・卓話  
テーマ「百円」  
卓話者：弓田 浩司 会員
- ・その他  
春の親睦家族旅行の案内・・・井上親睦副委員長  
大阪マラソンプールボランティアに寄附の件  
・・・柴崎青少年奉仕委員

(表面のつづき)

脚の着地筋が確実に衰えます。今回本当は従来から履きなれたアシックスのライトレーサーかスカイセンサーを選択するつもりだったのが、厚底を履くようになってから、それらオーソドックスなランニングシューズが硬くて脚を残せなくなり、もう履けなくなりました。再び履くためには、また一から慣らさないとはいけません。それと、価格。高価なうえに、ネットで探してもほぼ定価販売か、せいぜい1割引。個性的で興味深いシューズですが、色々考えさせられるシューズです。東京マラソンで、世界も日本もエリートランナーのほとんどがナイキだったことに一市民ながら不安を感じます。以上、戯言でした。

- | 会員名   | ニコニコ事由   |
|-------|--|
| 弓田 浩司 | =誕生日   |
| 浦野 修明 | =誕生日   |
| ”     | =4月1日誕生日です。令和発表。                                     |
| 三宅 有  | =ラッキーカード当選   |
| 尾下 千明 | =本日孫娘の入学式です。令和元年の女子大生です。                             |
| 最上 次郎 | =笑福亭仁福(じんぷく)様、お越し頂きありがとうございます。                       |
| 古市 仁  | =春休みで孫が4人来宅、賑やかな年です。                                 |
| 竹井三千彦 | =皆さん予測はいかがでしたか？そこで一句「礼は(令和)要らぬが著作料少しは寄せと大伴さん」        |
| 小山 登  | =月初にあたり。西北RCは礼(令)に始まり、輪(和)をもって尊しとします。                |
| ”     | =吉岡会員に感謝です。西北RCの事を宣伝していただきました。特に中国留学生を前にして米山奨学金の説明を。 |
| 井上 芳郎 | =次週、親睦家族旅行は本日がしめきりです。皆様、ご参加お願いいたします。                 |
| 柴崎 秀樹 | =フェアウェイウッド、買ったちゃいました。                                |
| 高士 誠司 | =4月となりました。   |
| 増田 久弥 | =SAAに声をかけられて。  |
| 小嶋 敦  | =SAAに声をかけられて。  |
| 妙中 茂樹 | =SAAに声をかけられて。  |
| 岩元 孝樹 | =SAAに声をかけられて。  |
| 平林 武昭 | =早退  |
| 弓田 浩司 | =卓話当番  |
| 阿江 秀典 | =今日、SAAのメンバーが勢揃いです。                                  |
| ”     | =皆様、いつもニコニコありがとうございます。                               |

本日計 28,000円 / 総合計 980,000円  
(目標 1,300,000円)  
ご協力ありがとうございました。

—卓話変更のお知らせ—

4月23日(火) 隅防 嘉之 会員  
6月4日(火) 小山 登 会員