



2023-2024 年度 国際ロータリー第2630地区 東海北陸道グループ  
国際ロータリー会長 ゴードン R. マッキナリー(スコットランド)



世界に希望を生み出そう

例会日 : 毎月第2・第4水曜日

場 所 : 各務原市産業文化センター2階

住 所 : 各務原市那加桜町2-186

TEL (058)382-4649 FAX (058)382-4719

会 長 : 松井 雅史 幹 事 : 小島 博彦

副会長 : 横山 浩之 会 報 : 永田 和弘

**本日のプログラム** 2023年12月14日(木)

1. 年末交通安全PR活動

場所:各務原市民公園 那加交番交差点

**次回例会の予告** 2023年12月14日(木)

2. サンタクロス交流例会

会場:中屋保育所

第 2795 例会  
令和 5 年 11 月 25 日(土)  
No. 0733



**出席委員会** 会員総数 29 名(出席免除3名)(2023.7.1 現在)

～地区補助金事業 陸上教室 (講師:青木 沙弥佳 元オリンピック代表選手)～

**司会進行**

**会長挨拶**



小島 博彦 幹事

松井 雅史 会長

皆さん、こんにちは。先ず初めに各務原市 副市長の今道 雄介 様、各務原市スポーツ少年団 副本部長 平野 俊男 様、本日はお越し頂き有難う御座います。ロータリークラブというのは、世界どこの市にも必ず一つはあるという奉仕クラブです。各務原ロータリークラブは、現在32名で活動しています。

毎年、地元各務原で何か皆さんのお役に立てることをしようと尽力しています。今年は、陸上の楽しさを皆さんに知ってもらうためと健康増進、そして各務原市でスポーツをする人を増やしていこうという事で、地区補助金事業というロータリーの寄付金も一部使い本日開催させて頂きました。そして今日は皆さんの講師として、北京オリンピック 日本代表選手として活

躍をした青木さんに来て頂きました。短い時間の中で色々なことを吸収して、明日からの練習や活動に活かしてもらえると私達も嬉しいです。今日はとても風が強いですけど、頑張りましょう。

**ご挨拶**

各務原市副市長 今道 雄介 様



皆さん こんにちは。今日はロータリークラブ主催で北京オリンピック 世界選手権でご活躍された青木 沙弥佳さんに陸上教室を開いて頂けるということで、大変うれしく思います。今日は、青木さんより沢山アドバイスがもらえると思います。私は小さいころ、足が早い子やスポーツが上手な子は生まれつき運動神経が良いと

か、身体が大きいからスポーツが得意なのだと思っていましたが、ある程度この歳になってきましたら自分

の体の筋肉や能力、最大限に使える筋肉の使い方について知っているのと知らないのとでは全然違うことに気が付きました。

今日はトップアスリートの青木さんから、直接色々教えてもらえる日です。人生のターニングポイントになる日かもしれませんので、沢山質問をして頂けたらと思います。今日はとても風が強いので、準備運動をしっかりと頂き怪我の無い様に頑張ってもらいたいと思います。



### 青木 沙弥佳 様のご紹介

青木さんは400m、400mハードルを専門とし、岐阜市立境川中学校、県立岐阜商業高等学校、福島大学、東邦銀行と日本のトップレベルで活躍された岐阜県を代表する方です。中でも大学生時代の2008年には、日本選手権400mで3位、同年の北京オリンピックでは4×400mリレーの4走者として出場。岐阜県選手としては2000年シドニーオリンピックの高橋尚子選手以来の出場で、今も青木さん以降陸上競技で岐阜県出身のオリンピック選手は誕生していません。

陸上は中学生の時に始め走り高跳びを専門としていましたが、2年生で200m、3年生でハードルを始めました。

自己ベスト記録は、300m 38秒26  
400m 53秒05  
400mハードル 55秒94  
4×400mリレー 3分28秒91

今回ご縁があり特別コーチをお願い出来る事となりました。本日は指導者の皆さんも、青木さんの指導から多くを学びそして皆さんも青木さんから多くを学んで、今以上にレベルアップして頂きたいと思います。

### ご挨拶



講師：青木 沙弥佳 様  
皆さん こんにちは。今は現役を引退して、皆さんに走り方などを教えるお仕事をしています。今日はトップアスリートがしていることと同じことをしてもらって、楽に早く走れるコツをお伝えしたいと思います。またタイムは取りませんので、自分の中でかっこよく走れるようになったか、気持ちよく走れるようになったか、友達の走りがかっこよく変わったかどうか、ということに注目してもらって走り自体を楽しんでもらえたらな、と思います。今日は風が強くて寒いですが、一緒に身体を動かして頑張っていきましょう。

### 寄贈品 贈呈式

『各務原陸上スポーツ少年団 横断幕』



### 目録



代表者挨拶 五島 康太さん  
田高 奏羽さん

### お礼の言葉

今日は各務原陸上の横断幕や陸上教室を開いてくれて有難うございました。私たちは学校や学年がバラバラですが、速く走れるように楽しく日々練習しているのでとても励みになります。これからも頑張ります。本日は宜しくお祈りします。

贈呈式



陸上教室





バネを使って弾んで走れるようになりました。  
ご参加いただいた皆様、本当にありがとうございました。

閉会式

閉会の言葉：野村 公人 君

