

よいことの  
ために  
手を取りあおう



クラブテーマ

## 「来て見て知って ～つながるロータリー～」

国際ロータリー第2750地区 多摩中グループ  
東京武蔵国分寺ロータリークラブ

# 週報

2026.1.26

### 第1378回例会 報告



司会：  
内田 次郎 SAA委員長

【開会点鐘】 村谷 晃司 会長



【国歌・ロータリーソング】  
「四つのテスト」  
ソングリーダー 佐藤 喜義 会員

#### 【誕生会】



浅川 直行 親睦活動委員  
★ 金澤 昇 会員 1月19日生  
★ 小林 康久 会員 1月20日生  
★ 角田 桂司 会員 1月6日生



#### 【表彰】

米山功労者

第3回米山功労者	田畑 哲郎	会員
第2回米山功労者	角田 桂司	会員
第2回米山功労者	村谷 晃司	会長
第1回米山功労者	鑓水 美生	会員
第1回米山功労者	鳥居 茜	会員
第1回米山功労者	藤原 英作	会員
ポリオ支援企業	矢野 幸一	会員



#### 【会長の時間】 村谷 晃司 会長



先日来、太平洋側は晴れの日が続いておりますが、たいへん寒さの厳しい日々となっておりますので、くれぐれも体調管理には気を付けていただきたいと思います。本日は、先ほどご紹介させていただきましたラク

ロス女子日本代表主将を務められました鈴木様、支援企業である株式会社サンショウの竹ノ内様にもご来訪いただいております。卓話の時間にて貴重なお話をいただけますこと、たいへん楽しみにしております。また、ロサンゼルスオリンピック公式種目となったことも記念したロゴが入った特別なラクロスのボールを頂戴しました。想像していたよりもかなり重みもあってしっかりとしたボールで驚きましたが、ラクロスをより身近に感じられる素晴らしいお土産をいただきましたこと、併せて感謝申し上げます。

さて、前回の例会は、立川での新年合同例会でしたが、たくさんの会員の皆様と、東京国分寺ロータリークラブ会員の方々と懇親を深めることが出来ました。合同例会の機会はそれほど多くありませんが、同じく国分寺のクラブとして地域により活動を広めていくために懇親を図ることは大変大事なことです。60周年記念式典もありますので、皆さんで参加したいと思います。ロータリー年度は半分が過ぎましたが、残りの半年は、クラブの基盤強化、会員増強にも取り組んでいきたいと思っておりますので、一人一人がいろいろな活動に参加することで実際に体験し、クラブ内からクラブ外へ当クラブのよさを広めて行ければと思います。1月は既に下旬ですが、年があらたまってから、幹事報告にも掲載しておりますとおり、国分寺市内のさまざまな組織、活動団体の賀詞交換会等へ参加する機会がありました。それぞれに多くの会員の方々も出席しておられ、当クラブの皆さんがロータリーの活動以外でも、地域において様々な活躍しておられることを実感いたしました。今月は、職業奉仕月間ですが、地域に根差した職業奉仕をはじめとした活動を実践いただいております、大変心強く思います。

また、地区が主催のイベントとして先日、奉仕研究会が行われました。なかなか地区の研修会などに出席される機会は少ないかもしれませんが、他のクラブの活動を知ること、ロータリー活動の幅を広げることににもなります。次年度また企画されると思いますが、参加いただくことで必ず新しい発見があると思っておりますので、是非お勧めいたします。少し早口でいろいろとお話ししましたが、本日は、貴重な卓話の時間が控えておりますので、あと半年、よりよい活動ができますことをお願いしまして本日の会長の時間とさせていただきます。



## 【幹事報告】

山本 雄一 幹事

- 1 月 13 日 ( 月 ) 新年合同例会
- 1 月 13 日 ( 月 ) 奉仕研究会
- 1 月 14 日 ( 火 ) 国分寺市商工会新春講演会・賀詞交歓会
- 1 月 15 日 ( 金 ) 地区大会実行委員会第5回全体委員会
- 1 月 15 日 ( 水 ) 国分寺まつり説明会
- 1 月 19 日 ( 木 ) 国分寺消防署本多出張所新庁舎落成記念祝賀会
- 1 月 20 日 ( 木 ) 2026-27年度第1回多摩中6協議会



## 【委員会報告】

★出席委員会／出席報告

小川 義幸 委員

会員数	44 名	免除	3 名
有効会員数	41 名		
出席者	30 名	メイクアップ済	2 名
出席者計	32 名	出席率	78%

前々回の修正 なし



## 【委員会報告】

★奉仕プロジェクト委員会

椿 将樹 副委員長

- ・ プラネットカナル家電贈呈式のご案内



## 【ニコニコボックス】

親睦活動委員会

尾崎 幸信 委員

### ○ 東京世田谷ロータリークラブ

洪 崇富 会長

本日メイクアップをさせていただきありがとうございます。皆様にお目にかかることができ嬉しく存じます。

### ○ 村谷 晃司 会長 ・ 山本 雄一 幹事

皆様お疲れ様です。久々の会場での例会です。本日の卓話はSELL代表選手鈴木理沙様です。大変楽しみにしております。どうぞよろしくお願いいたします。

### ○ 金澤 昇 会員

82歳になりました。毎日楽しく過ごしています。今後も皆様遊んでください。

### ○ 小林 康久 会員

1月は誕生日月なのでニコニコいたします。

### ○ 廣瀬 可世子 会員

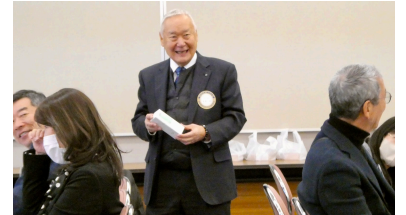
最高です。青錦優勝しました。来場所は綱取りですね。なのでニコニコします。

### ○ 角田 桂司 会員

誕生日会ありがとうございます。高齢者に近づいています。

## ★ニコニコ大賞

金澤 昇 会員



## 【お客様・ご紹介者】



株式会社サンシウ

代表取締役 竹ノ内 久之 様

## 【卓話】「ラクロスの世界」



元ラクロス女子日本代表選手

鈴木 理沙 様

## 【概要】

本講演では、ラクロス日本代表経験を持つ鈴木理沙氏が、自身のラクロス経歴を通じて学んだこと、そしてラクロスというスポーツの魅力について語りました。大学でラクロスと出会い、日本一や日本代表主将を経験。その過程で得た「ゴールからの逆算」という目標達成の考え方や、チームスポーツにおける「仲間の大切さ」を述べた。また、ラクロスの基本的なルール、ポジション、そして2028年ロサンゼルスオリンピックの正式種目となった6人制ラクロスについても解説。最後に、自身が所属するチームが出場する全日本選手権大会の告知を行い、ラクロスへの関心を促した。

## 【プロフィール】

所属するクラブチーム「ミストラル」では最年長の選手。チームは大学を卒業した22歳から32、3歳で構成。明治大学出身。新卒で住友商事に入社し6年間勤務したが、世界大会に集中するため2021年に退社。現在は専業主婦で、2歳9ヶ月の息子を育てている。

## 【ラクロスとの出会い】

長崎県出身で、大学進学を機に上京。大学入学時にラクロスと出会う。大学から始める選手が多く、スタートラインが皆同じであること、そして日本一や日本代表を目指すという点に惹かれて入部した。

## 【学生時代、日本代表としての経歴】

大学3年生と4年生の時に、全日本選手権で優勝し、2度の日本一を経験。大学3年時には副将、4年時には主将としてチームを牽引した。ラクロスを始めた当初から日本代表に憧れがあり、2015年にU-22日本代表に選出され、主将としてアジア大会に出場。

2017年のイギリス世界大会（世界9位）と2022年のアメリカ世界大会（世界5位）に日本代表として出場し、両大会で主将を務めた。  
2026年現在、10人制の日本代表選考からは外れたが、6人制の日本代表候補選手として活動を続けている。

#### 【クラブチームでの活動】

大学卒業後、現在も所属するクラブチーム「ミストラル」に入り、社会人選手として10年間プレーしている。  
2025年12月のクラブ選手権で優勝し、2026年2月1日の全日本選手権大会に向けて準備中である。

#### 【ラクロスという競技について】

語源はフランス語の「la crosse（杖）」。  
北米の先住民（ホーデノソーニー、イロコイ族）が催事や鍛錬のために行っていたものがスポーツ化された。

#### 【競技の特性】

「華麗な本格化フィールド競技」とされ、女子選手はスカートを着用するが、実際にはスティック（クロス）によるコンタクトが激しい格闘技のような側面を持つ。  
女子競技では、目を保護するための「アイガード」のみを装着する。ボールが体に当たると大きなアザになるなど、危険と隣り合わせの競技である。

#### 【競技人口と国際性】

2021年時点で日本の競技人口は約14,000人。近年は小学生や中高生にも広がりつつある。  
「Lacrosse Makes Friends」という考え方が根付いており、国籍を問わず選手間の交流が盛んで、世界中に友達ができるのも魅力の一つ。

#### 【ポジション】

競技は10人制でフィールドはサッカーコートほどの広さ。  
オフェンス(OF): パスを回してシュートを決め得点する役割。  
ディフェンス(DF): 相手の攻撃を防ぎボールを奪う役割。  
ゴールキーパー(G): 1.8m×1.8mのゴールを守る。シュートは時速110kmに達することもあり、危険なポジション。

#### 【ロサンゼルスオリンピックと6人制ラクロス】

2028年ロサンゼルスオリンピックの正式種目として「6人制」ラクロスが追加された。  
これは従来の10人制とは人数もルールも大きく異なる新しい競技形式である。

#### 【6人制ラクロスの特徴】

フィールドサイズはフットサルコート程度に縮小される。  
30秒以内にシュートを打たなければならない「ショットクロック」ルールがあり、攻守の切り替えが非常に激しい。  
バスケットボールに似た競技特性を持つ。  
10人制とは異なる体力、瞬発力、技術が求められる。

#### 【オリンピック出場への道】

2026年10月のアジア大会で3位以内に入ると、2027年の世界選手権への出場権を得る。  
その世界選手権で6位以内に入ると、オリンピックに出場できる。日本が出場するまでにはまだ長い道のりがある。

#### 【ラクロスから学んだ大切なこと】

ゴールまでの逆算  
スポーツをする上で、常に「ゴールまでの逆算」を大切にしている。  
まず目指すゴール（出したい結果）を明確にし、そこへの道筋を立てて進む。  
途中で軌道修正をしながらゴールへの到達を目指す。自身の現状を見失わないよう、ノートに書き留めることを意識している。

#### 【チームのゴールを明確にイメージする】

チームスポーツにおいて、チーム全体で「どこに向かっていくか」という最終的なゴールを明確にイメージすることが重要。  
「日本一になりたい」といった漠然としたものではなく、何点差で勝つか、どのチームを倒すかなど、具体的かつ同じイメージを全員で共有することを重視してきた。  
主将として、定期的にメンバーのイメージを聞き出し、ズレがあればすり合わせる作業を繰り返した。

#### 【仲間を大切にする】

チームスポーツで結果を出すためには、仲間を信頼し、大切にすることが不可欠。  
2017年の世界大会では、信頼関係の構築が不十分で、重要な試合で選手が孤立し敗戦。この経験から仲間を信頼することの重要性を痛感した。  
日本代表のように仲間がライバルでもある環境下でも互いを蹴落とすのではなく信頼し合って一つのチームとしてベストを尽くすことが最高の結果につながると信じている。



【謝辞】 村谷 晃司 会長

【開会点鐘】 村谷 晃司 会長

#### 東京武蔵国分寺ロータリークラブ

会長：村谷 晃司 幹事：山本 雄一

公共イメージ・会報委員会 委員長：田中 孝和 副委員長：浅川 直行 委員：輿水 香 委員：保坂 光彦

例会場 国分寺市本町3-11-12 多摩信用金庫 国分寺支店3階

事務局 国分寺市南町3-20-3 国分寺ターミナルビル9F