

Weekly Report

ROTARY CLUB OF NAGOYA MIZUHO



創 立：1980年(昭和55年)11月10日
 会 長：泉 憲一
 幹 事：亀井 直人
 広報委員：山回 哲司
 例 会 日：毎週木曜日PM12:30～
 会 場：ビルトン名古屋

事 務 局：460-0008
 名古屋市中区栄1丁目3-3 ヒルトン名古屋910号
 T E L：052-211-3803
 F A X：052-211-2623
 M A I L：2760_nagoya@mizuho-rc.jp
 U R L：http://www.mizuho-rc.jp/

第1650回例会

～ロータリー親睦活動月間～
 クラブテーマ：「熱田の杜・友愛・気品」

2014年6月5日(木) 雨 第46回

司 会：梅村昌孝会場委員長
 斉 唱：「君が代」「奉仕の理想」
 ゲ ス ト：アサヒビール(株) 名古屋支店長
 北原朋幸さん
 アサヒビール(株) 名古屋工場醸造部長
 菱田智昭さん

会長挨拶

泉憲一会長

今日は、アスリートのメンタルトレーニング法について、話をします。2020年に東京オリンピックが決まり、日本選手の強化策としてあらゆるトレーニングが行われています。以前は、オリンピックのような大きな舞台では、技術があっても本番に弱いなどメンタルな部分で負けていましたが、10数年ほど前から日本でも本格的にメンタルトレーニングが取り入れられ、テクニカルトレーニング(技術)やフィジカルトレーニング(体力)と同じように鍛えられるようになりました。



メンタルトレーニングは、強いアスリートを育てるための精神面を鍛えるプログラムで、スポーツ心理学を基本に開発されました。試合に勝つことだけでなく、一人の人間としてどのように成長していきたいかも考え、厳しい練習や困難を乗り越えるのをねらいとしています。このトレーニング法は、「初心」や「原点」(初志貫徹)を大切にします。そして、おもしろい!楽しい!という気持ちを持ち続けることで上達し、強くなり、成功に導きます。ゴルフや野球、サッカー、陸上競技に限らず、あらゆるスポーツ選手がメンタルトレーニングを取り入れています。

そこで、メンタルトレーニングに入る前に、自分に何が必要か自己分析をします。自分の良いところや足りないところを理解することによって、トレーニングの方向が決まります。忍耐力、闘争心、集中力、決断力、予測力、判断力などあらゆる角度から分析します。

そして、メンタルトレーニングに入っていきます。

まず最初は、やる気を高めるために目標を設定します。短期・中期・長期のプランを作成し、練習日誌を書くことで明確な目標を作り、意識を高めます。そして、イメージトレーニングをします。自分よりうまい人のフォームやプレーをイメージしながら真似をします。これによって理想的な心理状態を作ることができます。

次は、プレッシャーのかかる場面でサイキングアップをします。サイキングアップとは、リラクゼーションの反対の行為で、プレッシャーや失敗に対する緊張や不安・モチベーションの低下に

陥っている時に、音楽や体を使って気持ちを意識的に高めて気分を盛り上げていくテクニックです。

続いては、プラス思考です。「よし!」「僕は強い!」「まだまだ!」と自分に言い聞かせることで自信を持つ方法です。スポーツや仕事では結果を気にするあまり、不安になったり焦ったりしてマイナス思考に陥りやすくなります。プラス思考は、自分の態度や気持ちなどをコントロールしながら集中力を高めることで、自信をつなげていく手法です。ゴルフで例えると、「豚もおだてりゃ木に登る」とよく言います。ショットもパッドもプラス思考ですべてうまくいってしまうという考え方です。

最後は、本番に向けて、徹底した準備をします。毎日の練習を「練習のための練習」ではなく、本番で使える質の高い練習にすることを心がけていく手法です。

心技体が調和することで、結果が出てきます。現代はストレス社会です。ストレスを受けると、心臓の鼓動が速くなり、血圧があがり、全身の筋肉が緊張するなど、体にさまざまな反応が起きます。ストレスには恐怖や不安などの心理的ストレスと、身体的ストレスがあります。ストレスが長い間続くと、血圧の上昇が続き、高血圧の原因になったり、全身の筋肉が緊張するため筋組織が損傷し、成長抑制や免疫機能の低下(うつ病)などの引き金になったりすることがあります。最近では、社員の心の健康教育の一環として、企業や団体の人事担当者がメンタルトレーニングを学んでいるケースもあるそうです。

これで、会長挨拶とさせていただきます。

ニコボックス

広瀬弘幸ニコボックス委員

- ・6月27日は私共の結婚50年になります。 **岩田 吉廣さん**
- ・6月1日は77才の誕生日でした。 **平野哲始郎さん**
- ・6月14日は結婚記念日です。 **高木 勝さん**
- ・先日は妻の誕生日にきれいなお花をありがとうございました。明日は弊社の株主総会です。 **高木 元明さん**
- ・6月1日は長女が結婚しました。特別うれしくはないので、おめでとうは不要ですが、お祝は拒否しません。 **平野 好道さん**
- ・松山英樹がアメリカツアーで初優勝しました。日本のゴルフ界もこれを機に盛り上がるといいですね! **泉 憲一さん**
- ・47都道府県のすべてでプレーする事ができました。最後は島根県で、5月でした。 **森 裕之さん**
- ・先日のレンガ屋のワリカンでおまけ分です。淑久君ありがとう! **内田 久利さん**
- ・アサヒビールさん卓話よろしくお願ひします。関谷さん、湯澤勇生さん、焼きうどんおいしそうでしたね。 **鈴木 淑久さん**
- ・梅雨に入りました。本日は早退します。 **八木沢幹夫さん**
- ・本日私用のため早退させていただきます。 **野崎 洋二さん**

会員65名 出席38名 (出席計算人数47名)

出席率 70.4% 6月 5日は補填により 90.7%

ビールを楽しもう!

ただいまご紹介いただきました、アサヒビール名古屋工場で醸造工程を担当しております菱田と申します。どうぞよろしくお願いたします。



■会社紹介

アサヒビールは、昭和24年に設立され、今年で65年目になります。社員はアサヒビール単体で3千人ほど、アサヒグループ全体では1万8千名となります。本社は、ご覧になったこともあるかもしれませんが、東京の浅草にあります。「アサヒビールタワー」は琥珀色のガラスと白い外壁で、泡のあふれるビールジョッキをイメージした22階建ての高層ビル。上層階の22階と21階にはレストラン3店舗と展望喫茶があり、一般の方にも美味しいビールと壮観な眺めをお楽しみいただけます。隣には「スーパードライホール」があります。色々言われますが、フランス人デザイナー、フィリップ・スタルクのデザインで「炎」のオブジェと申します。こちらは1階～3階がレストラン、4階はイベントホール「アサヒ・アートスクエア」となっています。

アサヒグループは、多岐にわたる商品をご提供させていただいています。ウイスキーのニッカ、缶コーヒーのワンダや三ツ矢サイダーでおなじみのアサヒ飲料、エビオスを中心としたアサヒフードアンドヘルスケア、粉ミルクの和光堂、フリーズドライの天野実業、東海エリアでは古くからおなじみのエルビー等もグループです。

2012年にはカルピス社もグループの仲間入りを致しました。積極的な海外戦略も行っており、現在のアサヒビール海外生産拠点は、中国に3拠点、タイ、マレーシア、イギリス、チェコ、ロシアのサンクトペテルブルグ。サンクトペテルブルグは、ロシア第2位の都市で、昔はレニングラードと呼んでいた都市です。それから、カナダのバンクーバーです。いずれも現地でスーパードライを製造しており、現地駐在員、または海外指導員によってスーパードライの品質確保に努めています。また、沖縄オリオンビールさんでもスーパードライを製造していただいています。

今、全国には8工場あります。私が現在勤めている名古屋工場は、まさに日本のど真ん中の工場です。おもに東海4県、北陸等に出荷をしています。

■ビールの歴史について

そもそもビールは、メソポタミアで始まったと言われています。人類の文明の発祥とともに、ビールがあったわけです。紀元前3000年～3500年頃の、いまから約5000年前のビールに関する最も古い記録があります。シュメール人によって、当時の粘土板に楔形文字とともにビール造りの様子が描かれています。この頃、すでに麦の栽培が行われ、パンがつくられていたようです。そのパンをちぎって水を加えておくと、自然の酵母が働いて発酵し、ビールになりました。メソポタミアの別の粘土板には、ビールを飲んでいるところの絵もあります。ビールの濁酒をストローで飲むシュメール人

で、上面に浮いたパンくずや泡をよけて、中のビールを吸っている絵だといわれています。

紀元前1800年頃。「ハンムラビ法典」というものがありました。「目には目を」といった法律で有名なもので、人類最古の法律といわれていますが、282条の法律のうち、ビールに関わる法律が4条あります。「ビアホールでのビール代金は、穀物で払う」とか、「質の悪いビールを売ってはいけない」とか、「ビールを水で薄めたのが発覚したら、水に投げ込まれ死刑」といったものです。これは、ビールが非常に大切な飲み物であったことを示しているものです。

紀元前3000年頃からの古代エジプトにもビールの記録がありますが、中にはこんなものがあります。古代エジプトの壁画にみる不適正飲酒の絵です。一つは、たぶん酔いつぶれたのか、運ばれている絵。もう一つは、ちょっともどしてしまったような絵です。

中世のドイツで、ホップとの出会いによりビールの一大転機がありました。ホップが歴史に現れるのは8世紀からですが、ビールに使用しはじめたのは12世紀頃のドイツであると言われています。その爽やかな苦味に加え、雑菌の繁殖を抑える実用的な効果もあって、15世紀にはホップの使用が一般的になりました。1516年ドイツでは、「ビール純粹令」が公布され、「『大麦』と『ホップ』と『水』の3つの原料以外を使用してはならない」と規定され、以降、ビールは現代のような“苦い”飲み物となりました。

15世紀からのホップの使用により、長期間の保存や、長距離の輸送が可能になりました。そして、ビールは世界に広がります。アメリカ大陸には、1620年、メイフラワー号とともに大西洋から大陸に渡りました。中国には、紀元前2000年頃に、粟からつくられたビールが存在しましたが、近代のビールは1897年、ドイツ人がチンタオにビール工場を建設したところから始まります。そのときからビールの音訳語として「ビィチュ」が定着しました。

今や中国は世界一のビール消費大国となっています。日本のビールの出会いは、1853年に蘭書をもとに川本幸民という蘭方医者が試醸したのが、日本でのビール醸造の起源といわれます。

■官能検査

醸造部を担当している私の仕事の大部分は官能検査を行い、品質の確認を行うことです。毎日少ないときで1時間、多いときは2時間を費やして官能検査しております。水や原料を約30サンプル、製品や半製品を約40サンプルとかなりのボリュームです。皆さんにも官能検査を体験していただきたいと思い、当日品、1週間保存品、1ヶ月保存品のサンプルをお持ちしました。

私の夢は、全く味が劣化しない製造方法を開発して、皆様にもおいしいビールを飲んでいただけるようになることです。残りの会社人生をかけて実現できるよう頑張ります。

卓話は以上です。貴重なお時間をいただき誠にありがとうございました。

例会のご案内

- 今週の卓話 6月12日(木)
 - 卓話講師：はせがわクリニック院長 長谷川隆さん
 - テーマ：ガーナにおける医療支援活動
- 次週の行事 6月19日(木) 第5回クラブフォーラム
 - 内容：委員会報告と次年度行事予定
- 次々週行事 6月26日(木) 下期納会
 - 時間：18:00～20:00
 - 場所：か茂免