



かすみがうらマラソン

会長 溝口 隆一 幹事 福田 昭一

- 例会場 ホテルマロウド筑波
TEL.029-822-3000
- 例会日時 火曜日 12:30～13:30
- 事務局 土浦市真鍋1-2-6 金塚ビル3F
TEL 029-823-4524 FAX 029-869-9006
- ホームページ <http://tsuchiura-src.jp>
- Eメール info@tsuchiura-src.jp

2017～2018年度
国際ロータリーテーマ



ロータリー：
変化をもたらす

2018年4月24日 39号
2018年4月17日 第3例会報告



地区HP



地区行事予定

- | | | | |
|---------------------|-----------|----------------|-----------------|
| 1. 点 鐘 | 溝口 会長 | 8. 来賓卓話 | |
| 2. ロータリーソング斉唱 | | | 日本食療法士協会 茨城支部長 |
| (奉仕の理想) | | | マイオセラピスト 広木 仁様 |
| 3. 米山奨学生カウンセラー委嘱状授与 | | 9. 点 鐘 | 溝口 会長 |
| | 溝口 会長 | 10. ロータリーソング斉唱 | |
| 4. 幹事報告 | 福田 幹事 | (我らの生業) | |
| 5. 委員会報告 | | | |
| 6. ニコニコボックス発表 | 阿部副 S A A | | (司会進行 高野 S A A) |
| 7. 出席状況報告 | 出席委員会 | | |

本日のプログラム

海田恭敬ロータリー情報委員長によります卓話で
ございます。

次週のプログラム

5月1日(火)の例会は休会, 8日(火)は大山直樹
会員によります卓話でございます。

出席状況

会員数	出席数	出席免除	出席率	全員出席卓	3名以上欠席卓	メイクアップ	出席訂正率
名	名	名	%	卓	卓	名	%
93	72	7	79.12	2	3・7	7	86.81

【委員会報告】

ロータリー情報委員会

内 田 卓 宏 委員

来週4月24日、例会終了後に第一回目セミナー開催となります。5月に第二回の開催となります。入会の5年未満の方をはじめ、一人でも多くの方にご参加頂きたく思います。宜しくお願い申し上げます。また、夕方6時30分より「うまい家」で懇談懇親会を開催致します。奮ってのご参加を宜しくお願いします。

【卓 話】

夢実現プロデューサー JADA（日本能力開発分析協会）認定
SBT（スーパーブレイントレーニング）1級コーチ

広 木 仁 様



皆さんこんにちは。本日は貴重な機会を頂きまして誠にありがとうございます。今日は「どうしても皆さんを健康にしたい」との思いから皆さんを健康にするためのお話をさせていただきます。

日本食事療法士協会は星野リゾートさんとも提携し、宿泊をしながら体をよくしていく事を提案し、軽井沢などでご一緒させて頂いています。また、スーパーブレイントレーニングとはオリンピックのメダリストに対してもトレーニングさせて頂いており、なんと先日のピョンチャンオリンピックの高木姉妹がメダルを勝ち取って頂きました。本当に凄いことです。また、具体的には高校のバレーボール、弱小チームを指導しておりますが、県代表になることも出来ました。現在は土浦日大も指導しています。

さて私ですが、小学校で講演する機会が非常に多くあります。では何故、小学校に呼ばれるか、実は「いじめ」が多いです。その小学生に「夢がある人」って聞くと五割ぐらいの子供が「夢」が無いと答えます。そして五割ぐらいの子供の夢は「ユーチューバーになりたい」って答えます。そしてユーチューバーになってお金儲けをしたいと答えます。

そんな子供たちが大人になったら大変な日本になってしまうと感じています。

その子供たちに「健康はどこから来るのか？」の話をします。

先ほども申し上げましたが小学校で講演すると「学校に行きたくない。大人になりたくない。夢がない」と言ってきます。

ではどうしてなのでしょう。実は家に帰ると大人が「会社に行きたくない」とか仕事の辛さを話しているのです。そんな大人の姿を見て「大人になりたくない」それが理由でした。

だから私はスーパーブレイントレーニングをすることで「脳」を元気にしようと考えました。夢を考えるメゾット（一般的には方法とか手法）を教えております。健康になる方法、夢をか

なえられる方法を教えています。

早寝早起き，よく噛んで食べる，腹八分目はタダでできる健康法です。実はもっと大事なことがあります。健康には必要な順番があります。皆さんからは「こんなダイエット法がいいとか，こんな食べ物がいい」とよく聞きますが，本当に大事なことはどんな心でいるかです。では心はどこにあるのでしょうか？心は「脳」にあります。ご存知の通り脳は右脳と左脳に分かれております。右脳の代表は長嶋監督です。左脳タイプは野村監督です。そして松岡修造さんのような健康な感情脳の人。脳は三階建てです。一番上は大脳，二番目が感情脳，三番目が反射脳となります。一番大事なものは感情脳です。例えば子供たちに「今から校庭を50周走れ」と言うのと「え〜!!」となります。その「え〜」と言った子供たちはマイナスの本能が流れます。でも「よしやってやるぞ」という子供はプラスのホルモンが流れます。別に例えれば今食べている物を「美味しい」と言って食べれば健康になります。

脳はイメージした事を言葉にすることが影響は大きいです。

ではここでちょっと実験をしてみましょう。皆さん，手と手を合わせてみてください。指の長さは一緒です。その合わせて手を口の前に。では大きな声で「うれしい。楽しい。美味しい。超幸せ。最高!!」と言ってください。では指の長さを見てください。ちょっと伸びてませんか！脳はどれだけプラスのイメージをしてもマイナスの事が多いゆえにマイナスホルモンが出てしまいます。

先ほど私をご紹介頂きました橋本さんの「うまい家」さん。非常に美味しい料理を出してくださいます。スタッフの方が元気です。その元気が食べ物にも影響していると思いました。

ではまた実験をしましょう。両手をガッツポーズしてあげてください。皆さん笑顔になります。その状態で「は〜」とため息をついてください。でも笑顔が無くなりません。では次は両手を下ろしてため息をついてください。どんどん暗くなってきます。肩を下ろしてため息をつくるとマイナスホルモンが流れます。だからこそ胸を張って姿勢をよくしてまいりましょう。

健康とはどんな食べ物を食べるかではなく，どんな気持ちでいるかが重要です。脳はイメージよりも言葉・動作で強化されます。いい言葉といい動作でどんどん健康になってきます。思っていないくともいい言葉，いい動作，いい表情を作っていきましょう。本心でなくともプラスの言葉を。嘘でもいいからいい表情をしましょう。

ではここで映像を見てください。（※youtubeで「何度も涙を拭きながら跳び箱に挑戦する園児」で検索出来ます。）

今，子供たちは大人たちに「蓋」をされて育っているなど感じる機会があります。赤ちゃんは脳の仕組みから言えば何回も何回も転んでおります。転んでいる，つまり失敗をしているのに親は「頑張れ，頑張れ」と励まします。転んだ時に「世の中，そんなに甘くないぞ」と言っている親はおりません。赤ちゃんは失敗しているのに「褒められている」と育っています。だからこそ今，自分たち，子供たちが失敗しても褒めてあげたり，激励してあげることが，これからの人間の健康であったり夢の実現につながっていくと思っています。君は出来ると言ってあげる事，自分に耳にいい言葉，出来る言葉を発する事で，自分が健康になってきます。プラ

スのホルモンが流れてきます。健康になってきます。不健康な人は毎日マイナスの言葉を発しています。ダメだ、出来ない、難しいと言っております。そして猫背でため息をついております。不機嫌な人と一緒にいたいと思う人はいません。子供は大人が輝けば絶対に日本の未来は輝いてきます。

今日お集りの皆様も是非、笑顔になって頂きこれからの「次の代」に伝えていって頂きたいと思えます。励まして頂きながら伝えてください。

最後に能力とは「脳の使い方」です。誰しものがアインシュタインなどと同じ脳の仕組みをお持ちです。皆さんも天才の脳をお持ちです。脳の使い方です。夢や健康は毎日発する動作で変わってきます。

本日はご清聴ありがとうございました。

健康No.1理論

JADA(日本能力開発分析協会) 認定
SBT(スーパーブレイントレーニング) 1級コーチ
日本食事療法士協会 茨城支部長
広木 仁



健康に必要な順番




答えは・・・脳 心はどこに あるでしょう？

脳に3人の
有名人がいます
と思え!!!



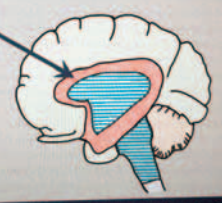
できる!!

脳は三階建て住宅



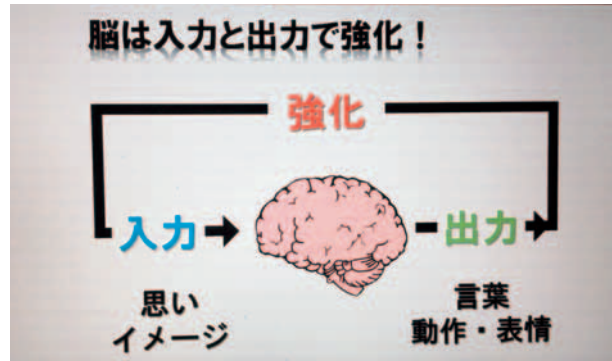
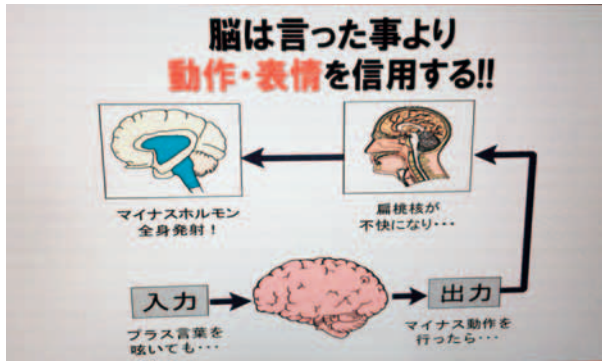
- 大脳辺縁系
感情脳
喜怒哀楽
- 大脳新皮質
知性脳
右脳・左脳
- 脳幹
反射脳
ホルモン分泌

健康の近道=感情脳のコントロール



大脳辺縁系
感情脳
喜怒哀楽

感情が思考と体調を決める!



- 超健康ルール!**
- ① 思っていないから
プラスの言葉・表情・動作
 - ② 本心でなくていいから
プラスの言葉・表情・動作
 - ③ ウソでもいいから
プラスの言葉・表情・動作

SBT スーパーブレイン
トレーニング®

『脳力』開発で
どんな夢や目標も叶う!!

■ SBTは夢や目標を達成するための能力を最大限に発揮するためのトレーニングです

教育、スポーツ、そしてビジネスの現場で、多くの夢や目標達成をサポートし、
目録的な成果を出してきた『SBTスーパーブレイントレーニング』
夢を叶えた人々、そうではない人々の共通点は『脳が何を考え、どう思うか』なのです。
つまり、夢や目標達成のための『能力』とは『脳力』なのです。

能力=脳力
人間の能力とは、脳が生み出す力

プロフィール

ひろ き じん
広 木 仁

日本におけるイメージトレーニング指導のパイオニア。大脳生理学と心理学を駆使し、脳の機能にアプローチする『スーパーブレイントレーニングシステム (SBT)』後ほど指導者。メダルを獲得したチームの指導にもあたり、数多くのトップアスリート、学生、経営者を夢実現に導く。ラヂオつくばのプロデューサー、じん整骨院・はりきゅう院総院長、日本食事療法士協会茨城支部長を兼任している。