Rotary 東京恵比寿ロータリークラブ

EBISU WEEKLY

THE ROTARY CLUB OF TOKYO EBISU

創立1995年11月8日　国際ロータリー第2750地区

第1320号
No.16
2026年11月10日



2026-27年度　国際ロータリーのテーマ
CREATE LASTING IMPACT
「持続可能なインパクトを生み出そう」
RI会長　オライインカ・ハキーム・ババロラ

2026-27年度　東京恵比寿ロータリークラブのテーマ
「やってみよう、ちょっと違う。ちょっと面白い。」
A Little Different. A Little More Fun. A Lot More Impact.
会長　大野 宏樹

11.10　本日のプログラム

東京恵比寿RC 財団サミット2026

パネリスト

伊藤（いとう） 千恵（ちえ）さん　南谷（みなみたに） えり子（えりこ）さん　橘髙（きったか） 薫子（かおるこ）さん

モデレーター

山田（やまだ） 康（やすし）さん

今後のプログラム

11月17日　卓話「アートがつなぐ、人と地域
— 芸術祭からまちづくりへ —」
株式会社アートフロントギャラリー 代表取締役社長
NPO法人越後妻有里山協働機構 事務局長　原 蜜さん
@ ウェスティンホテル スター

11月24日　クラブ協議会　@ ウェスティンホテル 桜

12月 1日　休会

12月 8日　イニシエーションスピーチ
内藤 その子 会員　谷口 珠一 会員

例会出席者数

10月27日　第1362回例会

ゲスト Guest	宇田 秀生さん（ゲストスピーカー）	
出席報告	ゲスト・招待	1名
	出席者数	43名

11月に誕生日を迎えられる会員の皆さん

11月 3日　宮下 忠芳さん
11月 3日　榎本 ミナさん
11月14日　本地 晶子さん
11月20日　田嶋 孝造さん
11月23日　五十嵐 容子さん
11月26日　兒嶋 三枝さん
11月27日　赤塚 聖子さん

幹事報告

幹事 赤塚 聖子さん

11月17日のゲストウエルカムデーに、奥山ケンさんを予定していたのですが、仕事の都合でアメリカからの帰国が叶わず、いらしていただくことができなくなってしまいました。楽しみにして頂いていた会員の方や、ご友人を誘ってくださった会員の方には申し訳ないのですが、奥山ケンさんは一旦延期ということで、今は代わりの方を調整していますので、また決まり次第皆様にご連絡させていただきます。

ロータリー情報委員会

委員長 徳江 陽子さん

第1回委員会及び懇親会時（8月3日）に、委員会の皆様の賛同を受け、決定致しました、R情報委員会としての懇親会なしでFDMとも切り離した勉強会を実施致す運びとなりました。大野会長年度は偶数月にFDMを開催予定ですので、前期唯一残されました奇数月11月に、初代会長神谷一雄さんにお願い致し、前期の続き（第2弾）として15～20分、これからのクラブに臨まれること、凛とした品格あるクラブとして変えて良い事、変えてはいけない事、などお話しいただき、普段クラブについて話し合うことのなかなか無い新入会員の方々と、是非15分は質疑応答の時間を持ちたいと希望しております。参加者は、余り多すぎずに3～5年未満の会員と、年数関係なく希望者全体で12名～20名として、お部屋代節約の為、例会後同会場の理事会を行うスペースでさせていただきます。明日委員会から例会で発表し、メンバーへは明日調整さんを事務局から会長・幹事・委員会としてメールを出してもらいますので、委員会の方々もご都合つく方は是非ご参加くださいますようスケジュール調整宜しくお願い申し上げます。

日　　時　11月24日（火）　例会後　13:40～14:20
場　　所　The WESTIN 東京　例会場
参加人数　12～20名

卓　話

10.27.tue

宇田（うだ）秀生（ひでき）
トライアスロン日本代表



競技との出会いと魅力

皆さん、こんにちは。滋賀県出身、39歳の宇田秀生です。本日は、私が取り組んでいるパラトライアスロンのこと、右腕を失った事故のこと、そして現在に至るまでの経験をお話ししたいと思います。私が取り組んでいるトライアスロンは、スイム750メートル、バイク20キロ、ランニング5キロの3種目を連続して行う競技です。レースは約1時間で終わりますが、非常に過酷なスポーツです。私は東京とパリ、2度のパラリンピックに出場し、東京大会では銀メダルを獲得しました。身長169センチと海外の選手に比べて小柄ですが、努力を重ねれば世界の強豪とも戦えることを証明できたと思っています。私が右腕を失ったのは、2013年5月のことです。当時26歳で、5月5日に結婚したばかりでした。これから結婚式や新婚旅行のことを考えようとしていた矢先、仕事中に大きな機械に巻き込まれ、右腕を失いました。事故は一瞬の出来事で、自分の右腕が目の前を飛んでいく光景を今でも覚えています。救急車からドクターヘリに乗り換えて病院に運ばれ、8時間に及ぶ手術を受けました。医師からは、強い薬を使っているため、3日間は目を覚まさないだろうと言われていました。しかし、妻が私の名前を呼ぶと、私は目を開けて妻の方を向いたそうです。そのときは何も話せませんでしたが、妻に申し訳ないという気持ちを伝えたかったことを覚えています。事故当時、妻のおなかには子どもがいました。これから生まれてくる子どもと妻のために、どうやって生きていけばよいのか。事故から5日後、私たちは病室でこれからの人生について話し合いました。大学までサッカーに打ち込んでいた私は、身体を動かすことなら自分にもできるのではないかと考え、パラリンピックを目指すという道が見えてきました。初めて自分で食事をしたとき、私は涙を流しました。生きていてよかった、妻にも生まれてくる子どもにも会えるという喜びがある一方、これから何十年も片腕で生きていかなければならないという不安もありました。それでも、できることから始めようと、ひらがなの練習を始めました。もともと右利きだったため、文字を書くことも一からの挑戦でした。事故から10日ほどで歩く練習も始め、最初は2分歩いて3分休むという状態でしたが、少しずつ体力を取り戻し、約1か月で退院できました。退院後、私がつらく感じたのは、周囲の人から向けられる視線でした。どこへ行っても見られていると感じ、その視線が冷たく、事故そのものよりも苦しいと思うほどでした。自分だけでなく、一緒にいる家族や友人まで同じ視線を受けていると思うと、悔しい気持ちになりました。もちろん、障害のある人を見てしまうこと自体は自然なことだと思います。ただ、障害のある人に限らず、お年寄りや困っている人に対しても、温かい思いやりのある目を向けていただけたらと思います。私は、周囲の目を恐れて引っ込むのではなく、むしろ積極的に人前に出ようと考えるようになりました。ここまで競技を続けてこられたのは、家族や友人、チームの仲間、スタッフなど、周囲の人々の支えがあったからです。現在は1か月にスイム100～120キロ、バイク1,200～1,500キロ、ランニング250～300キロをこなしています。たった1時間のレースのために、これだけの練習が必要なのです。厳しいトレーニングを続けるうえで、私が大切にしていることは三つあります。一つ目は、自分ができるようになったことや成長した部分に気づき、素直に喜ぶことです。小さな成長を実感することが、次の目標に向かうモチベーションになります。二つ目は、大きな目標と日々の目標との距離感です。世界一や表彰台という最終目標を掲げながら、そこに到達するための小さな目標を設定し、一つずつ達成していきます。三つ目は、緊張との付き合い方です。適度な緊張はよい結果につながりますが、過度な緊張は失敗を招きます。日本人は真面目な人が多く、失敗したらどうしようと考えがちです。しかし、長い人生の中では、一つの失敗などほんの一瞬の出来事です。物事をよい意味で小さく捉え、肩の力を抜くことが大切だと思います。さらに、自分を成長させる環境づくりも重視しています。やるしかない環境に身を置くこと、自分より圧倒的にレベルの高い人と一緒に練習することです。私は現在も、オリンピックを目指す健常者の選手とトレーニングしています。自分より強い選手と競い合うことで、大きな刺激を受け、成長することができます。また、チームでは目標が違っていても、それぞれが情熱を持って取り組むことが大切だと考えています。私の次の目標は、2028年のロサンゼルス・パラリンピックで再び表彰台に立つことです。現在、世界ランキングは6位で、目標まではまだ距離がありますが、皆さんの応援を力に変えて頑張りたいと思います。右腕を失うという大きな事故を経験しましたが、家族や仲間に支えられ、新たな目標を見つけることができました。これからも挑戦を続け、私の姿や経験が、誰かが一歩を踏み出すきっかけになればうれしく思います。本日はありがとうございました。

職業奉仕委員会

委員長 谷本 篤洋さん

11月10日(火)の例会終了後、14時より、職業奉仕活動の一環として、プラス株式会社の恵比寿オフィス「PLUS DESIGN CROSS」の見学会を開催いたします。今回の見学会は、熊﨑会員のご紹介で、8月4日の例会にて卓話をいただいた淺野副社長とのご縁から実現したものです。新しい働き方や創造性を高めるオフィスづくりを実際に見学できる貴重な機会です。参加の可否につきましては、「奉仕の広場」でご案内している「調整さん」にご入力ください。皆さまのご参加をお待ちしております。

【ローターアクト】新体操リボン例会@明治公園祭の報告

青少年奉仕ローターアクト委員会 委員長 佐竹 律香さん

10月25日　日曜

朝10:00～明治公園祭に東京恵比寿ローターアクト(+日本体操協会)で出展し、体操男子/新体操女子オリンピック選手の萱和磨さん、田中琴乃さんにお越しいただいて、ステージと子どもたち向けのミニリボンの配布、ポリオ根絶活動への募金の呼びかけをおこないました。

お2人のステージも大盛況で、今年はミニリボンを前回の倍の500本近く用意していたのですが、全てなくなりまして、ポリオへの募金もロータリアンの皆様から、そして一般の方々からもたくさんのご賛同をいただき、65,407円が集まりました！最後は雨も降りましたが、ステージの時間は晴れ間も見えて暖かい気候の中で開催することができました。

大野会長、赤塚幹事をはじめ、安藤邦子様、谷本様、葉田様、安藤博章様、鈴木宏治様、橘髙様、銭川様、佐竹ロータリアンの皆様、お忙しいところお越しいただきありがとうございました。

ニコニコBOX

鈴木 宏治さん
11月9日で入会後満6年になります。今後も宜しくお願いします。

榎本 ミナさん
今回はじめてワイキキのロータリークラブメークアップいたしました。カジュアルな雰囲気の中でのロータリー例会、とても新鮮でした。

和田 勝美さん
私も9月にスペインで開催されたトライアスロンの世界選手権に出場しました。「おじいちゃん枠」での参加ですが(笑)同じ競技を楽しむ者として、本日は、宇田さんの卓話を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。

神谷 一雄さん
照明デザイナーの石井幹子さんが文化勲章を受章されました。石井さんは、司葉子さんと親しく、当クラブの記念事業『アメリカ橋の補修』にも、大変ご助力いただきました。現在でも、アメリカ橋公園には、光のモニュメント『星のアンサンブル』が残っています。また、20年前に私が地区女性会員増強特別委員長として開催した『輝く女性の集い』では、パネルディスカッションのパネラーとして参加いただきました。その時のパネラーには高市早苗総理もおり、総理大臣と文化勲章受章者を輩出したパネルディスカッションとなり、主催者として大変誇らしい気持ちです。

		前回まで	812,625円
10月27日	4名	合　計	25,000円
		年度合計	837,625円

本日もご協力いただきありがとうございました。

事務局より連絡　事務局メールアドレス
代表　office@ebisurc.org
飯澤　office3@ebisurc.org
松川　office2@ebisurc.org

$ 11月のRIレート　1ドル 157円

Rotary 東京恵比寿ロータリークラブ
事務局　〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿4-20-2-912
TEL 03-5420-6801　FAX 03-5420-6802　URL http://ebisurc.org
会長/大野 宏樹　幹事/赤塚 聖子　週報委員長/花房 幸範　副委員長/奥田 隆章　委員/磯部 雅代
西尾 江平　野々宮 憲彦　平山 佐知子　宮本 英義　吉川 一彰
例会日:毎週火曜日　12:30 ～ 13:30　例会場:ウェスティンホテル東京