

## Japan Business Association of Southern California

1411 W. 190th St. Suite 220, Gardena, CA 90248  
Phone : 310-515-9522 Fax : 310-515-9722

<http://www.jba.org>



去る11月22日、今年度2回目となる3地域部会合同企画のゴミ拾いハイキングが開催された。ハイキングの楽しみとゴミ拾いによる社会貢献のやりがいを一度に体感できる人気イベントである。(詳細はp.11)

## 2

### 会長からの新年の挨拶

## 3

### 総領事からの新年の挨拶

- 4-5 第189回JBA/JETROビジネスセミナー報告  
「米国コンサルタント視点による全米経済動向について」
- 6-7 インタビュー「私のLAライフ」
- 8-9 「LAマラソンを走ろう！マラソン準備講座(第1回—計画編)」報告
- 10-12 各部会からのお知らせ
- 12 1月・2月のJBAイベントカレンダー



JBA会長  
三宅 英夫

## 新年あけまして おめでとうございます。

旧年中は、例年同様に多くの方たちに役員として運営を担っていただき、また、多くの会員メンバーに各種イベントへ積極的にご参加いただいたことを、厚く御礼申し上げます。

昨年は5月の安倍総理のロサンゼルス訪問、10月のTPP大筋合意、ロサンゼルスジャパン・ハウス設立の活動スタートなど、我々LAで働く企業人にとって、日米交流、経済の活性化という観点で大きな出来事があった年でした。安倍総理のLA訪問では、公式歓迎午餐会の協力団体となり、同時に行われたJETRO日米経済フォーラムには多くの会員企業がブースを出展、ジャパンハウスでは運営委員会メンバーとなるなど、JBAもしっかり役割を果たしてきました。

2016年はオリンピックイヤーです。今年から2020年東京オリンピックまでの4年間に、日本という国と私たち日本人が何を為すことができるかが、大変重要になっています。1964年のオリンピックをきっかけに新幹線や道路などの社会インフラ整備が進みました。2020年に向けては、日本に「グローバル化」「ダイバーシティ」といった考え方を定着させるソフト面の整備が重要ではないでしょうか。海外でも評価されている日本らしさや日本人の強みを大切にしつつ、それらの価値観が日本に定着すれば、大きな環境変化のなかにあっても、2020年以降も日本は世界のなかで存在感を発揮できるはずです。日々「グローバル化」「ダイバーシティ」に接しながら海外で暮らす私たちには、日本に向けてその風を吹かせる役割があり、JBAもその一翼を担っていきたくと考えています。

「不易流行」という言葉があります。いつまでも変化しない本質的なものを忘れないなかにも、新しく変化を重ねているものを取り入れていくことこそ重要という考え方です。JBAのミッションである「南カリフォルニアと日本との相互理解を深め、ビジネスと人との交流を促進する」という本質を大切にしつつ、日本の存在感低下の懸念という取り巻く環境を認識し、当地の政治・行政、米国経済諸団体、そして重要なパートナーである日系アメリカ人コミュニティとの結びつきを強めるために、新たなことに挑戦して参りたいと思います。どうぞ変わらぬご支援をよろしくお願いたします。

最後になりましたが、2016年が皆様にとって輝かしい年となることをお祈り申し上げます。

# 三井倉庫は食品の温度管理輸送を開始しました

お問い合わせ：800.mitsoko (6487656)  
sales@mitsui-soko-usa.com



在ロサンゼルス日本国総領事

堀之内 秀久

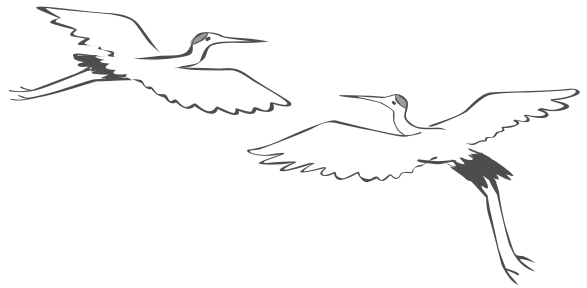
## 新年明けまして おめでとうございます。

旧年中は当館の業務に多大なご支援を賜り、誠にありがとうございました。また、雇用創出や教育支援などを通じた当地における貴会の長年にわたるご貢献に対しても、この場を借りて御礼申し上げます。

私が当地に着任しまして1年半近くが経ちますが、政財各界の方々と交流する中で、南カリフォルニアにおける日系企業への信頼の高さと地域経済への貢献を日々実感しているところであります。

昨年、TPPが大筋合意に至り、今後日米間の経済関係は益々緊密なものとなることが確実であり、皆様方日系企業にとっても大きなチャンスが到来していると言えます。この機会を活かすべく、本年も、ここ南カリフォルニアにおける日系企業のプレゼンスの向上に努めるとともに、日系企業各位のビジネス展開へのご支援に、当館としても全力を挙げてまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

最後に、会員企業各位の一層のご発展と、本年が皆様にとりまして素晴らしい年となることを祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



**40年の信頼と実績**  
**翻訳通訳業界のリーダー！**



利他の心で働く

**HONYAKU  
USA INC**

お問い合わせ

TEL : 310-316-6900

info@honyaku-usa.com

www.honyaku-usa.com

## 「米国コンサルタント視点による全米経済動向について」

去る11月16日、Toyota USA Automobile Museumで第189回JBA/JETROビジネスセミナー「米国コンサルタント視点による全米経済動向について～特に、CA州及び南CAに着目して～」を開催した。講師を務めたのは、JPMorgan Chase & Co.の商業部門ヘッドエコノミスト、ジェームズ・グラスマン氏。専門家による米国経済動向の詳細な解説に企業人らは熱心に耳を傾けた。



【講師】

ジェームズ・グラスマン氏

JPMorgan Chase & Co. コマーシャル部門ヘッドエコノミスト。1979～88年、ワシントンD.C.の連邦準備制度理事会・調査統計局のシニアエコノミストを務めた後、88年よりMorgan Guarantyに、93年よりChemical Bank（どちらも現・JPMorgan Chase & Co.）に勤務。

### 世界経済の現在の見通しと世界的金融危機の背景

米国経済を専門とするエコノミストのグラスマン氏は、米国経済を見る際でも必ず各州に注意を払うと話し始めた。特にカリフォルニア州（以下、加州）の動向には、米国経済がより強調された形で現れ、米国経済が不況にあれば、加州の経済はさらに弱って見え、米国経済が回復傾向にあれば、同州経済はさらに早いペースで回復していく。「なぜかと言えば、加州の税制は連邦よりも進歩的であり、経済が回復に向かうと、税収入も劇的に回復するからです」。

最初のスライドとして、2006年から19年までの各国のGDP成長率および予測を示すグラフが紹介された。「簡潔に言えば、世界経済の見通しは非常に希望が持て、中でも米国経済は回復を強く期待させます」。

グラスマン氏は、08～09年にかけての極端な下降線を示し、リーマンショックに端を発した世界的金融危機の背景を解説。米国では住宅購入者の不動産ローンは証券化されて世界各国の投資家へ販売されており、当時、その不動産ローンはクレジットヒストリーが悪い人にも貸し付けが行われていた。だが過度な投機により住宅価格は、実際はそうした人々がローンを支払える額を越えてしまっていたため、いったん返済が滞り始めると、一気に住宅価格が下落。金融市場にも大きな影響があり、投資銀行のリーマンブラザーズが経営破綻。金融市場はパニックに陥り、その影響は世界中に波及した。

他の先進国に比べて、輸出に経済の多くを頼る日本も、その影響を強く受けた。影響の大きさは同時に、日本経済と世界経済との密接なつながりを示すものであるとグラスマン氏は指摘。また、同氏はエコノミストとしてのキャリアの中で、この金融危機の際に起きた規模での信用力の低下や、投資家らの貸し渋りを見たのは初めてだったと語り、この世界的金融危機は非常にユニークな現象だったと言えるとも話した。

### 不況に対する各国の対応と影響

「さて、ここで疑問は『なぜ国によって景気回復の感じ方が異なるのか』です」。世界的金融危機発生時には、欧州中央銀行（ECB）も日本銀行も連邦準備制度理事会（FRB）も一様に短期金利を引き下げた。さらにFRBは長期金利引き下げの目的で資産を購入し、長期金利は約2%まで低下。一方で、日本銀行やECBはつい先頃まで慎重な対応を取ってきた。「他国がまだ景気活性化策を取っている段階であるのに対し、FRBはすでに金利引き上げを目前とする段階にあるのは、こうしたことが理由です」。

同氏はさらに踏み込んで日本の状況を解説。日本は1990年代初頭のバブル経済崩壊以後の長い不況に苦しんできており、インフレ率はほぼゼロ。この間、日本銀行は経済を活性化させようとしてきたが、行動を取るたびに日本は円を弱めていると非難され政府は対応に苦慮。しかし12年に安倍首相が就任すると、日本銀行は資産買入に積極的になっただけでなく、その買入目的は、FRBとECBが期待する2%のインフレ率であると宣言したのである。その宣言によって、資産購入後もインフレ率が低くとどまった一方で通貨価値は下がったにもかかわらず、日本は全く批判を受けなかったのである。セミナー開催時の11月時点で、円は安倍首相就任時に比べて62%近くま

で下がっている。「私は日本経済は今後ゆっくり回復に向かうと予測しているのですが、その理由はこの円安にあります」。

一方でECBが慎重な対応を取ってきたのには、別の理由がある。欧州債務危機が発生すると、「EUは崩壊するのではないかとささやかれ、パニックが発生。その収束にECBは非常に骨を折り、14年までは踏み込んだ政策を行わなかったのである。しかし、15年、ECBも量的緩和政策を導入。それ以前に比べ、ユーロはドルに対して約20%近く安くなった。「実際、欧州経済は良いパフォーマンスをしていると言えます」。

世界経済全体については、グラスマン氏は不況からの回復途上にあると楽観的な位置付けを行った。「世界的金融危機からの回復は、欧州債務危機によりその速度は落ちたもの、現在は速度も戻りつつあり、米国の雇用市場も改善されています」。

楽観的な見方を支える理由は2つある。一つは14年に起きた原油価格の下落である。「原油価格が下がれば、日本や中国、インド、米国やヨーロッパも含めて、生産量よりも多く原油を消費する国々では、消費者やビジネスオーナーらはエネルギーコストを削減でき、その資金をその他の物の購入や、貯蓄、返済などに回すことができます」。無論、ロシアやベネズエラ、中東、メキシコなど産出国には非常に大きなマイナス点であり、メキシコの通貨価値が下がったのは、原油価格の下落と無関係ではない。

もう一つの理由は、各国中央銀行が金利を下げるために取っている積極的な政策による、相対的なドルの価値の上昇だ。ドル高になれば苦しむ米国輸出業者も出るが、ドル高の理由が各国中央銀行の積極的な政策である限り、ネガティブな影響を相殺して余りあるとグラスマン氏。「それによって金利は下がりますし、欧州や日本経済は速いペースで回復します。強いドルは、米国経済にとって良いことなのです」。



## GDP 以外の 経済指標

経済動向観測のための伝統的指標である GDP 成長率を見れば、米国の GDP 成長率は過去 10 年、約 2% にとどまっており、かつては多くのエコノミストが経済停滞と見なしたレベルである。「ですが FRB が金利引き上げを検討しているのは、実のところ経済状況は GDP の数値以上に良いからです」とグラスマン氏は指摘し、米国の失業手当申請件数を GDP 成長率に重ねたグラフを見せた。失業手当申請件数は、過去 7 年間、ゆっくりとではあるが確実に下がっており、この下降線は、欧州債務危機でもアラブの春でも米国財政危機が案じられた時でも揺るいではない。つまり米国経済は確かに前進しているのである。こうしたことは GDP 成長率を見ているだけでは分かりにくい。

人口に対する雇用数の割合、株式市場の動向も非常に安定している。「私は株式市場を将来に対する世論の反映と考えていますが、これらのデータからは GDP 成長率とは異なる経済状況が見えてきます」。米国一般家庭の経済状況を見ても収入の割合は記録的に高く、GDP が語る経済動向とは異なる様相である。また住宅価格と収入の関連を見ると、07 年頃、高騰していた住宅価格は 12 年頃までに通常レベルに戻り、再び上昇している。この価格上昇について、加州、特に南加では再び急激な下落が起きるのではないかと懸念があるが、今回の上昇は中国、ブラジル、欧州からの投資によるものであり、世界的金融危機時に起きたような事態が発生するおそれはないと言う。

なお、米国一般家庭が抱える負債は、現世代は過去の世代よりも多くなっているが、負債の支払いの収入に対する割合は非常に低い。それは低金利によるものだが、米国の一般的な不動産ローンは長期ローンであるため、FRB が金利を引き上げたところで、即座にローンの支払いには影響しない。

「このほか、企業の資本投資も増えていきますし、公的機関の財政状況も改善しています」。公的機関の財政状況は、健全な経済活動の目安の一つであり、不況に入ると公的機関は一時的に赤字を抱えがちであり、経済が好転すれば赤字は減っていくのが常である。連邦政府の赤字は景気の底では GDP の 10% にも相当したが、現在は GDP の 2.5% 程度まで落ち着いている。

以上を総括すると、米国経済は通常のレベルに戻っていると見えるのである。

## 指標を見る際に 見落としがちな点

「しかし、『経済状況は通常レベルに戻っているように見えるのに、なぜ経済成長はこんなにもゆっくりなのか』と疑問を持たれるかもしれません。それは人口構成に起因するものなのです」。ベビーブーム、つまり 47 年から 62 年に生まれた世代はまもなくリタイアを迎え、労働人口は劇的に減少する。労働人口が減れば、雇用者数の成長率は以前のレベルである必要はなくなり、以前ほどの経済成長は必須ではなくなる。

「経済動向と人口の変遷はあまり結びつけて考えられませんが、これは非常に重要な要素です。長期的に考えると、高齢者が増えていけば、少なくなる労働人口に政府の財政赤字が重くのしかかります。しかし、この将来のことと、現在の米国経済を混同して考えるべきではありません」。

また、我々は不況と好況のサイクルを見極めるために失業率を見るが、ここには職が見つからず家業を手伝っている人、フルタイムからパートタイムに労働時間を切り詰められた人、また仕事がないために学校に戻った人などは含まれていないということ念頭に置いておくべきだともグラスマン氏は注意を促した。「こうした人々の中には Uber 運転手などよりフレキシブルな働き方をする人もいるかもしれない。ですから失業率が全てを教えてくれるわけではありません。とは言え、失業率を見れば米国経済はほぼ完全に回復したと言っていいでしょう」。

## カリフォルニア州の 経済動向

次に、話題は加州の経済に移った。「加州は農業州であると考えがちですが、実はそれ以外にもテクノロジーなどさまざまな産業が盛んであり、エネルギーも重要な産業の一つです」。そのため原油価格が下落すると、加州のエネルギー産業も同様に急降下した。しかしそれでも同州の経済全体ではさほどの影響を受けなかったのは、エネルギー産業以外にも多様な産業が盛んであるからである。

加州の不動産市場はと言えば、現在不動産価格は、アジアからの購入により 2007 年同様に高騰している。州全体にわたって動向は類似しているが、サンフランシスコだけは特殊な状況にある。シリコンバレーに多くの投資が集中し、近接のエリアの不動産価格も極端に高騰しているのである。

加州の雇用市場のグラフを示すと、グラスマン氏は「加州は、全米の動向が強調された形であることを思い出してください」と発言。全米の雇用動向と、加州雇用動向を重ね合わせると、確かに加州では問題がより大きく影響し、かつより早くその問題が解決される傾向が浮き彫りになった。不況の際、米国全体で雇用数が落ち込み、加州も例外ではなかったが、12 年以後はいち早く速いスピードで回復に入った。「ユタ州も同じく速いペースで回復していますが、これは物価が高騰するサンフランシスコから、ユタやポートランドなど周辺へとビジネスが流れていることによるものでしょう」。ロサンゼルス近辺にもそうした理由による移転がある。

南加経済動向も、ほぼ州全体と同様であり、州全体に比べてわずかではあるがさらに良い傾向にあると言える。南加も州全体と同じく、海外からの投資家にとって非常に魅力的な土地であり、その魅力は北加の物価が高騰していればなおさらである。

最後にグラスマン氏は、今後の米国経済について語り、さまざまな面において回復に向かっていると予測した。「このように楽観的な予測をする理由は、一つは米国の経済にはさらに成長する余裕があること。またインフレ率が極端に低いこと。インフレ率が低ければ FRB は金利引き上げに慎重になりますし、柔軟な方針を維持します。先進国の経済が安定すれば、新興国市場にも安心感をもたらします。また、過去 20、30 年ほどの間に新たな巨大市場として姿を現した中国、インドがあります。ここには非常に大きな市場があり、米国経済にとっても数多くのチャンスがあるのです。加えて FRB が金利引き上げについて検討していることも、将来を楽観視する理由の一つです。公平な目で経済を見る FRB が、通常のレベルに金利を持っていこうとしているということは、心強い回復の合図であるわけです」。

### 参加者の声



Kintetsu International Express (U.S.A.), Inc. の Dyer さん  
「米国経済について、根拠のあるデータに基づいた楽観的な予測に元気づけられました」

Hitachi Solutions America, Ltd. の早馬さん  
「世界、全米、南カリフォルニアと広く見ておられる方でした。鋭い分析もあり、勉強になりました」



# インタ 私のLA

ロサンゼルスで活  
企業の皆さんの、企  
姿と、オフの素顔を



Yakult U.S.A. Inc.  
Vice President of Sales & Marketing

すなみ まさあき  
角南 雅章 さん

## ヤクルトの 米国展開に奮闘中

1968年岡山県生まれ。関西学院大学在学中に1年間ボストンに留学。92年、株式会社ヤクルト本社入社。96年、メキシコヤクルト赴任。2002年、本社国際部に帰任し、LA等のヒスパニック市場、米系市場開拓に携わる。08年、アメリカヤクルトに赴任。

### 転機となった 96年のメキシコ赴任

1992年にヤクルト本社に入社し、4年間は中四国地方でヤクルトレディと一緒に在宅業務に従事しました。その間、東京にいたカミさんとは遠距離恋愛でしたが、96年、メキシコ赴任という内示が出た日のうちにプロポーズ、翌月には結婚式を挙げ、メキシコについて来てくれました。

赴任前はサボテンのイメージくらいしかなかったメキシコですが、実際に住んでみると、メキシコ人は明るく、親日家が多いので仕事はしやすかったです。しかし、いかんせん危険でした。空き巣が1回、強盗が2回。夜、地方の営業所で仕事をしていて気が付いたら、ピストルを突きつけられていたんです。お金は盗られましたけど、自動車免許証とクレジットカードが入った財布は置いていってくれたのは不幸中の幸いでした。

1年間、首都のメキシコシティで仕事をした後、日本人は一人も住んでない地方都市



96年からのメキシコ駐在時代の1枚(前列右端が角南さん)。メキシコでもヤクルトレディが活躍している。

に赴任に。カミさんは最初は「メキシコシティから出たくない」と言っていたのですが、1年半後に本

部に異動になった時には、「メキシコシティに戻りたくない」と言うほど気に入ったようでした(笑)。結局、6年半に10以上の地方営業所を開設しました。メキシコのヤクルトレディさんは、ヤクルトの収入だけで一家を支えている方も多かったの、働く意欲のある方が非常に多かったのが印象的です。

2002年に日本の本社国際部に帰任し、05年からは出張ベースでLAのヒスパニック市場、06年からはアリゾナのヒスパニック市場の立ち上げ支援に関わりました。出張とはいえ、3年間は年間150~170日近く滞米していたでしょうか。その間、カミさんがフルタイムで仕事をしながら家のことも子育ても全部やってくれましたから、大変だったと思います。感謝してもしきれません。

### 人種や文化、国を越えて 飲まれるヤクルトの魅力

07年には米系市場で本格的に販売を開始し、08年に僕自身もLAに赴任。メキシコではヤクルトレディによる宅配販売が中心ですが、米国ではスーパーでの販売が中心です。米国の方々にヤクルトのことを正しく知っていただくために、ほぼ毎週末デモンストラーションやサンプリングイベントに出ていました。おかげさまで今、ヤクルトは西海岸ではほとんどの米系スーパーで取り扱ってもらっています。実際に飲んでお腹の調子

が良くなったのを体感し、継続して購入してくださる方が増えていると思うのですが、ヤクルトの基本的な処方世界ではほぼ一緒であり、その同じヤクルトが人種や文化、国を越えて、世界33の国と地域で毎日3000万人以上の人に愛飲されているという事実には、手前味噌になりますがヤクルトの商品力ってすごいなと改めて思います。メキシコでも本当に多くの方々に愛されていましたね。しかし、米国ではまだ西海岸がメインですから、今後は全米の人にヤクルトを飲んでいただくのが仕事面での目標ですね。

一方で、赴任したての08年はそうしたイベントに週末を費やしていたこともあり、LA生活を満喫する余裕もあまりなかったのです。でも、このまま何もしないで帰国してしまっただろうなかと、10年にLAマラソンに初出場し、なんとか完走。それからは毎年出場しています。ここまで連続出場してきたら帰任するまで止められません(笑)。家族も毎年、JBAのボランティア給水所でヤクルトを配って手伝ってくれていますしね。16年こそ、LAマラソンでは未達成の4時間切りを目指そうと思っています。

#### COMPANY INFO

Yakult U.S.A. Inc. ©乳酸菌飲料「ヤクルト」を製造・販売するヤクルト本社のアメリカ拠点として、1990年に設立。14年にファウンテンバレーに新工場を設立し、現在1日最大40万本を製造している。

# ビュー ライフ

躍するJBA会員  
業人としてのお伝えます。

FedEx Services  
Worldwide Account Manager

よしこし ただし  
**吉越 正** さん

## 集荷から配達まで 「ドア to ドア」を自社一貫輸送

1963年神奈川県生まれ。神奈川大学卒業後、通信・計測機器メーカーに就職。92年に渡米。95年、ケンタッキー州のMurray State UniversityにてMBAを取得。96年、FedEx入社。南加の日系企業向けにロジスティクス支援などを手がけた後、2015年より現職。



### 「日本に帰れない」 もがき続けた学生時代

日本で働いていた当時、業務や戦略を論理的に筋を立てて話し、導くことのできない自分に悩んでいました。そこで、30歳を前にして、体系的なビジネスマネジメントと英語習得を目的にアイダホ州へ。日本人が少ない場所で思い切り勉強したかったのです。その後州内の大学に編入、ケンタッキー州でMBAを取得するなど学業に専念しました。今振り返れば、自信の源になった3年間でしたが、当時はガムシャラ。「成果を出さないと日本に帰れない」という自分へのプレッシャーで押しつぶされそうでした。

当初は帰国予定でしたが、そのうち「アメリカで暮らしたい」と考えが変わり、就職活動をするもうまくいかない。仕方なく、アイダホ州の母校へ戻り、学生のアドバイザーとしてアルバイトをしていました。ある日、語学学校の秘書の方が『日本経済新聞』の英語版に載っていた求人情報の切り抜き



5、6年前に始めた趣味のロードバイク。愛妻とチャリティーライドを走ることも。

をくれました。FedExが日英バイリンガルの営業マンを探していたのです。アメリカの企業で自分

の力を試したいと思っていたし、“Seize the Opportunity”が私の座右の銘。好機を逸したくなかったですね。履歴書を送る時、初めてFedExを利用しました。

### 目に見えにくいサービスだからこそ 顧客を、人を大切に

入社当初は、アジアグローバルという部署で主に南カリフォルニアの日系企業のお客様に対する輸出入をお手伝いしました。手紙から工場用の緊急資材まで何でも取り扱いましたね。現在は、日本と韓国の大手企業の北米統括営業担当部長を務めています。お客様のロジスティクスモデル・プロジェクトに関する提案、構築、運用が主な業務です。お客様の商流や情報の流れは日々変わりますが、全てのお客様へ荷物を1分1秒でも早く届けたいと思っています。FedExなら、集荷から配達までの「ドア to ドア」を自社で一貫輸送できますし、このスピードと圧倒的な情報量が自慢です。

社内に「People, Service, Profit」という言葉があります。これは、自社の社員を大切に扱うことでそれがお客様へのサービス向上につながる。それが結果として利益になる、という社員の共通意識です。物流という見えにくいサービスを提供しているからこそ、お客様、そして人を大切にする会社なのです。これはFedExで働く誇りですね。

今はロサンゼルスでの生活を謳歌していますが、この街の印象も随分良くなりました。初めて来た時は、高層ビル群に囲まれてちょっとした嫉妬と嫌悪感があったのです。一方、日系スーパーがそこら中にあり、「ここまで日本が身近にあるのか」と感動したものです。アイダホ州にいた頃は、日本食を求めて片道5、6時間車を走らせていましたから。ある日、日本人の学生がカツカレーを食べながら『週刊少年ジャンプ』を読んでいるのを見て、頭をはたきたくなりましたよ（笑）。「君はこの環境のありがたみを分かっているのか」って。以前は、「ロサンゼルスなんて」と思っていたのですが、住めば都ですね。

最近は蕎麦打ちにハマっています。仕事が大変な時でも、集中して作れば気分転換になるんです。妻が喜んでくれるのもうれいですね。職探しで苦しかった時から側で支えてくれる妻の存在はとても大きいです。アメリカに来て良かったと思うことは、やはり妻に出会えたこと。おかげで人生がゲンと変わりましたから。つまらないことでけんかばかりしていますけど（笑）。

#### COMPANY INFO

FedEx Services © FedEx Corporationの分社化に伴い、2000年に設立。FedExの窓口として、セールス、マーケティング、広報、IT、カスタマーサポート業務を行う。米国内に約1万2500人の社員がいる。



# 「LAマラソンを走ろう！ マラソン準備講座（第1回—計画編）」



本番を3カ月後に控え、マラソン初挑戦に意気込む参加者からの質問に答える講師たち

去る11月15日、トーランスのリダックゲートウェイホテルで、「LAマラソンを走ろう！マラソン準備講座（第1回—計画編）」を開催した。来年2月のマラソン本番に向け、講師として招かれたスポーツ用品メーカー担当者、トレーニングコーチ、スポーツ専門カイロプロクターが、初心者から経験者にまで役立つアドバイスを送った。

## 第1部 アシックスによるランニングシューズ選び



シューズを手に取って説明する田村さん。目的に応じてシューズを選ぶことを勧めた

ロサンゼルス観光名所を巡りつつ、26.2マイル（42.195km）を走るLAマラソン。アシックスの田村さんは、冒頭でセミナー参加者にマラソンを走る目的を問いかけ、ランナーは、タイムを狙う「コア・シリアスランナー」と、楽しく走ることを目的とした「カジュアル・ファンランナー」の2タイプに分かれると話した。シューズは目的に応じて選ぶことが大切で、前者には軽量性を、後者にはクッション性を重視したシューズを推奨した。田村さんは、「快適に走れる」「ランナーの能力を100%引き出せる」「けがを未然に防げる」の3点をシューズへの期待ポイントとして挙げ、続けてそれらを実現する8つの機能を解説した。

「クッション性」は着地時、主に後足部の衝撃を吸収し、跳ね返す機能。足底のミッドソールにジェルが入っていれば、クッション性は高くなる一方で重量は増す。「グリップ性」は滑りを抑える役割を担う。1kmを3、4分のハイペースで走るシリアスランナーは、滑りにくく路面を搔くようなグリップ力を発揮するシューズ、ファンランナーは、底面全体で路面を捉え、安定した走行が期待できるソフトグリップが適切。摩擦熱による足のまめ発生の発生を防ぐには、シューズ内の「通気性」が肝になる。「屈曲性」は足の曲げやすさ。足は、MP関節（足の指の付け根の関節）で屈曲するため、シューズもこの位置で屈曲するものが望ましい。「安定性」は、足が地面に着地した時、足首が内側も

しくは外側へ倒れ込みすぎないように抑制できるかどうか。内側に倒れ過ぎるオーバープロネーションは、かかと部内側の硬度が高いシューズを選ぶことで防げる。また、ランニング時にねじれが生じやすい中足部には、樹脂製パーツで剛性を高め、着地から蹴り出しに移る際の安定性が高いシューズが有効だ。他には、着地時のかかとのプレを抑制するために硬い芯を挿入したシューズもある。「軽量性」は、シューズの構造面と素材面に左右されるが、田村さんは、「軽量性を求めるとクッション性を失う可能性があるため、他の機能と比較した上での靴選びが大切」と説いた。

「耐久性」においては、シューズを長時間、購入時と同等の機能を有した状態で使えるよう、耐摩耗性に優れた素材が使われたものを選ぶと良いそう。最後は「フィット性」。足の長さ、長さ、幅は十人十色で、自分の足に合っていない靴を履くと、足本来の機能を存分に発揮できなくなる。田村さんは、「ランニング大国のアメリカでは、店で足の測定をしてくれる上、アドバイスをくれます。靴を履かせてもらい、ちょっと歩き、走る。しっかり時間を費やして選びましょう」とまとめた。

## 第2部 EXOSトレーニングコーチ阿部勝彦さんが教える理想のトレーニングプラン



3カ月前からできるトレーニング内容から、レース直前の心構えまでを解説した阿部さん

続いて、トレーニングコーチ兼パフォーマンススペシャリストの阿部さんが、「マラソン準備の4つの柱」を解説した。1つ目は「マインドセット」。レースを13週間後に控えた今、完走や記録など、個々人が掲げる目標を明確にすることを説いた上で、1kmあたりの自分のペー

スを体で覚えることが大切だと話した。例えば2時間30分での完走を目標にする場合、1km当たり3分強で走り続けると達成できる。次に、LAマラソンのコースは下り坂が多いため、膝への負担を注意点として挙げた。また、スタート時間となる午前7時30分頃の現地の天候や湿度の過去のデータを紹介し、レース前の1時間半～2時間前に現地入りして、ウォームアップジャケットを脱いだ状態で体を慣らすことを勧めた。

2つ目の「ムーブメント」は当日に向けての準備について。走行距離、ペース、速度、カロリー消費などを記録できる、携帯電話等のアプリケーションを紹介した。「RunKeeper」は、走行中のペースを知らせる機能を持ち、音楽を聞きながらの使用が可能。「Strava」は、設定したコースを走った他のランナーの記録が全て残るため他者と比較した自分の実力を知ることができ、モチベーションを高く保てる。他にもGPSウォッチを紹介し、携帯電話のアプリ以上に正確なデータが出せる利点を解説した。

続いて、トレーニング後に自分でできるマッサージとして、「Trigger Point」「Foam Roll」「Massage Stick」といったマッサージ器具を紹介。また、体にあてたり足の裏で転がすことで筋膜リリースが可能になる、野球のボールやゴルフボールを代用品として挙げた。

走るフォームについては、頭の先が真上から引っ張られているような姿勢で、脚を高く上げて走ることが理想だとした。また、つま先で着地すると走りは減速してしまい効率の悪い動きになることも指摘。足首を固定したフォームででん部で走ることが望ましく、腕を前後に動かすリズムの大切さも説いた。

練習は自分に合ったスケジュールを組むことが重要だとし、初心者は週3～4回、中級者は週4～5回、上級者は週5～6回の頻度を提案。練習量を急に増やさず、痛みを感じたら休息する、水分・食事を十



分取することを主な注意点として挙げた。

次は具体的な練習プランを週ごとに区切って紹介。13週間前は走ることに体を慣らす。12～10週間前は自分のペースを知る。9～8週間前は12km走る。7～6週間前は15km走る。レース約1カ月前となる5～4週間前は、18～21km走る。一度ハーフマラソンの距離を経験することで、自信を付けることが目的だ。3週間前は徐々に距離を落とす。2週間前は体のメンテナンスに時間を取り、マッサージ、カイロに行っただけの手入れをする。そして、1週間前は心身の準備期間に充てる。

中上級者向け、脚力強化に最適なトレーニング方法には、「ヒルクライム」と「トレイルランニング」を挙げた。一定の期間で強度を徐々に上げることが肝心で、さらにウエートトレーニングを行えば、筋、関節、腱、靭帯の強化になるため、けがを起しにくくなる。また、ランニングの効率向上やスピードが上がる研究結果も紹介した。

3点目は「ニュートリション」。まず、喉が渇いた状態を作らぬよう、水分を1日あたり4～6リットル飲むことを推奨した。特に野菜、果物、ナッツ類、魚類を取ることを心がける一方で、炭水化物の割合を増やす必要はないと話した。レース当日の朝は、スタートの2～3時間前に炭水化物を中心に取る。水分は過剰に取り過ぎると、塩分を失いかねないので注意が必要。レース中は、ジェルなど消化しやすいものを積極的に補給すること。2、3マイルごとに置かれている水やスポーツドリンクは、少量でも補給することが望ましい。

4つ目は「リカバリー」。レース後は、体のリカバリー効率を上げることができるといふ理由から、30分以内に炭水化物とタンパク質両方を含んだ栄養補給が理想。また、体重の減少と同量の水分補給が必須で、睡

眠は7～8時間取り、セルフマッサージをする。さらに、冷水浴と温水浴を交互に1分ずつ5回入る「交代浴」が有効で、副交感神経の働きを高め疲労回復に最適だと解説した。

### 第3部 カイロプラクター内田友来さんによる、 マラソン前に増えるけがと自己対処法 +ランニング前後にすべき体のケア



「けが防止のために、体のケアをしましょう」と内田さん

マラソンランナーが自宅でもできるケアとして、カイロプラクターの内田さんは「RICE」と呼ばれる4つの回復法を紹介した。「Rest」は体を安静にし、患部を休ませること。「Ice」は氷をビニール袋に入れ、患部に20分当てる。これを1時間おきに3度行う。症状が悪い場合は頻度を上げることを推奨した。「Compression」は、包帯で患部を巻いて圧迫することで疲れや炎症を抑えることができる。そして、「Elevation」は脚を心臓よりも高く上げることで、血液が下に停滞することを防ぎ、腫れを防ぐ。

続いて、ランナーに多いけがとして、「ランナー膝（腸脛靭帯炎）」「ハムストリングのけが」「アキレス腱炎」「足底腱膜炎」「シンスプリントのけが」「疲労骨折」「股擦れ、ニップル擦れ」「靴擦れ、マメ」「コンパートメント症候群」の9つを解説した。

「ランナー膝（腸脛靭帯炎）」はITバンドと呼ばれる腿の外側に沿って、尻から縦に長く膝に向かって伸びている筋肉に炎症が起こりやすくなること。内田さんは、「弾力のある筋肉づくりを今日から始めてほしい」と参加者に呼びかけた。アキレス腱の断裂は



マラソンで起きやすいけがを紹介する内田さんと、真剣に話を聞く参加者

マラソンでは起こりにくい、トンプソンテストと呼ばれる、ふくらはぎを揉むだけで簡単に検証できるやり方を伝授した。他にも「足底腱膜炎」は靴選びで回避できること、「股擦れ、ニップル擦れ」はワセリンや絆創膏を貼ることで防げるなどの対策を紹介した。「本番前、けが防止のために必要な体のケアとして、『入念なストレッチ』『ウエートトレーニング』『練習後のアイシング』『水分補給』の4点を覚えておいてください」（内田さん）。

最後はQ&Aコーナー。講師3人に加え、過去LAマラソンを3度走り、一定以上のタイムが求められるボストンマラソン参加資格を持つ飯田さんも経験者として参加した。LAマラソン初挑戦に意気込む人、記録を伸ばしたい人などから質問が相次ぎ、予定終了時間を30分以上超過した。次回の「第2回一実践編」に向け、高揚したムードのままセミナー終了を迎えた。

#### 参加者の声 >>>



Diamond WTG Engineering & Servicesの加山さん  
「店頭では聞けないランニングシューズの知識を得られました。今後の靴選びの参考にします」

Lighthouseの古茂田さん  
「3カ月の準備で、LAマラソンが自分の手が届くところに来るんだと思え、初挑戦に前向きな気持ちになりました」



## 自動車リースは

アメリカでクレジットが無いと出来ないとはいっていませんか??

- ソーシャル・セキュリティ番号がなくても、または申請中でもOK!
- 全米どこでもOK! どんな田舎でも、都会でもOK!
- どんな車種でもOK! シビック、カローラ、カムリ、アコード、などの日本車、アメリカ車、ヨーロッパ車、何でもOK!
- リース期間は1年からOK!
- 15ヶ月とかの変則月数でもリース可能です。
- リース料は契約期間が長くなるほど安くなります。
- リース終了後は月極めで延長も可能です。
- 納車は注文からわずか1週間ほどで可能です。
- 自動車保険の手配もお任せ下さい。



いえ、  
**出来るんです**  
どなたでも、全米どの町でもOK!

お気軽に電話または  
e-mailでお問い合わせください。

電話: **213-621-7775**

担当は、大橋: ohashi3@pacbell.net  
又はゆきまさ: yukimasa@pacbell.net

**朗報** カリフォルニア州の皆さんには、格安中古車リース  
もありますので、在庫車種をお問い合わせください。

\*各種情報はウェブサイトでも、ご覧になれます。

**www.LaJapaneseAuto.net**

親切で安心して任せられる33年の実績信頼 小東京で1980年創業

**LOS ANGELES JAPANESE AUTO**

810 E. 1st St., Los Angeles, CA 90012 • Tel:(213) 621-7775 • Fax:(213) 687-0909

\*現在このリースプログラムを三菱電機社、NEC社、PANASONIC社など各企業の皆様に全米でご利用いただいております。

## ダウンタウン地域部会

### 「ロナルド・レーガン・プレジデンシャル・ライブラリーとカマリロアウトレット」ツアー報告

文: Deloitte & Touche LLP・Yu, Jongsukさん

11月8日、「ロナルド・レーガン・プレジデンシャルライブラリーとカマリロアウトレット」ツアーが開催されました。参加者総勢40名のイベントでした。ダウンタウン地域部会新米の私も家族そろって参加させていただきました。

天候に恵まれ、心地良い秋晴れの日差しの中、まずは Simi Valley の小高い丘の上にあるロナルド・レーガン・ライブラリーを訪問。レーガン元大統領の幼少期から俳優時代、カリフォルニア州の Governor から大統領時代、そして亡くな

る2004年までの彼の人生がよく分かるツアー付きのイベントでした。

ライブラリーには、彼にまつわるもの(大統領の執務室、Air Force One やヘリコプターまで)が展示されてありました。また、冷戦終結に貢献した元大統領ということで、ベルリンの壁の一部もおいてあり、とても興味深いツアーでした。

ランチは、Air Force One を見上げながら、Simi Valley の景色を臨む場所でいただき、サンドイッチの味も格別でした。この丘の上からの絶景を見るだけでも

一度訪れてはいかがでしょうか。

その後、ロサンゼルス在住の方にはご存知のカマリロアウトレットに向かいました。アウトレットは、すでにクリスマス商戦の雰囲気があり、多くの人買い物でにぎわっていました。ツアー参加の皆様も大きな紙袋を両手に帰宅されてきました。私も少し早いクリスマスギフトをゲットしました!

ご参加いただいた皆様、ツアー企画・運営にご協力頂いた皆様には、この場をお借りして心からお礼申し上げます。

## オレンジカウンティ地域部会

### 優雅な休日「ニューポートビーチ・シャンパンランチ・クルーズ」

文: Tokio Marine Management, Inc. ・石川直美さん

当日は天気が少し心配でしたが、乗船時は穏やかに晴れ、ウェルカムドリンクのシャンパンと共にアダルトオンリーのランチクルーズが始まりました。クルーズボートは、1FにJBA用テーブルを6つ用意していただき、食事はジュッフェ形式のランチでデザートやフルーツも盛りだくさん。何よりシャンパン飲み放題とあって、出航前から参加者同士の会話が弾みました。

ボートはニューポートベイ西端のハー

バーを出発し、ベイをゆったりと南東に進みます。右手には、リードアイランドに立ち並ぶマリーナ付きの瀟洒な邸宅、左手には、ニューポートベイに停泊するヨットを眺めながら、景色と食事と会話が楽しめる素敵なイベントでした。食事が一息つき、上方のデッキに上がると、我々のボートの横をヨットや小型ボートが次々に通り抜け、カヌーとすれ違います。バルボアアイランドとペニンシュラを結ぶフェリー航路の間も通り抜



け、美しい景色が入れ代わり立ち代り現われました。ニューポートベイの入り口にあるPirate's Cove Beach付近でボートはUターンし、出発から約2時間でハーバーへの帰港となりました。

ニューポートビーチと言えば、運河をめぐるゴンドラやクルーズがとても有名です。是非一度経験してみたいと思っていた私には、とても嬉しい贅沢な休日でした。

## 新入会員

### Colliers International

865 S. Figueroa St. Suite 3500, Los Angeles, CA 90017  
☎ 213-627-1214

### World Assistance Service, Inc.

404 S. Figueroa St. #520A, Los Angeles, CA 90071  
☎ 213-627-7475

### Grant Thornton LLP

18400 Von Karman Ave. #900, Irvine, CA 92612  
☎ 949-608-5287

### Rockefeller Group International, Inc.

1301 Dove St. Suite 860, Newport Beach, CA 92660  
☎ 949-477-4832

### Vivid Navigation, Inc.

24404 S. Vermont Ave. Suite 309, Harbor City, CA 90710  
☎ 310-326-2900

### SUN-WA TECHNOS AMERICA INC.

3100 Bristol St. Suite 450, Cost Mesa, CA 92626  
☎ 949-378-4803

### PDM, LLP

3460 Torrance Blvd. Suite 150, Torrance, CA 90503  
☎ 310-540-4118



## 地域部会合同

## 第2回ゴミ拾いハイキング報告

文：Kintetsu Enterprises Company of America・牧之角秀行さん



3地域部会合同企画、ゴミ拾いハイキングの本年度第2回を11月22日に実施いたしました。今回は初めてオレンジ・カウンティでの開催となり、Bear Canyon Loop Trailのトレイル約6マイルを歩いて参りました。当日は27名の方にご参加いただきました。ちょうど涼しくなってきた時期で、4人の方が体調を崩されて参加できないというハプニングがありました。この日は少し汗ばむほど

の好天で、なだらかな山道を気持ちよく歩くことができました。

都市部から離れたトレイルではありませんが、予想以上のゴミを集めることができました。実は、幹事チームによる下見ではゴミが見つからないことが多いのですが、実際にやってみるとたくさんのゴミを見つけられることが多く、参加された皆さんの熱意を大いに感じております。またオプションコースの目的地に設定したピークから海岸線と太平洋を見渡すことができ、非常に満足度の高いハイキングとなりました。

現在のゴミ拾いハイキングの始まりとなった2012年6月のエコマウンテン



でのゴミ拾いハイキングから通算して7回目となりましたが、当イベントは地域に貢献しているということを実感できるイベントであり、また一人で選択することが難しい素晴らしいコースを熟練ハイカーと一緒に歩くことができる有意義なイベントだと思います。

2016年2月に第3回を実施予定ですので、地域貢献してみたい方あるいは気軽にハイキングを始めてみたい方、是非一度参加してみてください。山の上で食べるおにぎりや昔懐かしい都昆布の味は格別で、子どもころの遠足を思い出します。ゴミ拾い並びにハイキングの虜になること間違いありません！

## あさひ学園だより

高等部弁論大会 あさひ学園事務局



11月上旬、高等部弁論大会がサンタモニカ校とオレンジ校にて行われました。本

校高等部在籍の42名のそれぞれが選んだテーマに基づき、個性豊かで堂々とした弁論発表でした。

内容はこれまで培った知識をもとに、家族や友人との事実体験に基づく考察、統計などを用いた社会問題に関する熟思、デジタル社会でのコミュニケーションのあり方、自身のアイデンティティーや将来への思い、文学・映画・文化活動から広がる観点など、どれも高校生の視点からの興味深いものでした。

優劣つけがたくも、弁論大会という場において、練りに練られた内容と練習の



積み重ねにより身に付けることができる「表現力」が入賞のキーポイントでした。

これから社会へ旅立つ生徒たちにとっては得るものが多く、聴く者は心を動かされる弁論の数々でした。各校最優秀賞受賞者の弁論原稿は本誌2月号で紹介されます。



**NORITZ®**

The Simple Comforts of Life

TANKLESS給湯器に取り替えませんか？

「洗濯とシャワーでTANKのお湯が無くなった...」「バス  
タブにお湯を溜めたいけど、お湯切れが心配」  
こんな時は、エネルギー効率が良くお湯切れの心配の無い  
TANKLESS給湯器に取り替えませんか？

お気軽にお問合せください。  
1-888-382-6568(TOLL FREE)  
JBA@NORITZ.COM



WWW.NORITZ.COM



1月 2月 のJBAイベントカレンダー

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>1/10</b><br/>(日)</p> <p><b>自生植物環境保護ボランティア</b><br/>オレンジカウンティ地域部会</p>         | <p><b>1/15</b><br/>(金)</p> <p><b>賀詞交歓会</b><br/>企画マーケティング部会</p>         | <p><b>1/23</b><br/>(土)</p> <p><b>スーパークロス観戦</b><br/>オレンジカウンティ地域部会</p> |
| <p><b>1/25</b><br/>(月)</p> <p><b>教育セミナー</b><br/>「バイリンガルを育てる教育方法」<br/>教育文化部会協賛</p> | <p><b>1/29</b><br/>(金)</p> <p><b>第190回ビジネスセミナー</b><br/>企画マーケティング部会</p> | <p><b>1/31</b><br/>(日)</p> <p><b>植樹ボランティア</b><br/>サウスベイ地域部会</p>      |
| <p><b>2/14</b><br/>(日)</p> <p><b>LAマラソンサポート</b><br/>企画マーケティング部会</p>               | <p><b>2/19</b><br/>(金)</p> <p><b>特別経済セミナー</b><br/>企画マーケティング部会</p>      | <p><b>2/21</b><br/>(日)</p> <p><b>ノーザントラストオープン観戦</b><br/>地域部会合同</p>   |
| <p><b>2/27</b><br/>(土)</p> <p><b>クッキングクラス</b><br/>オレンジカウンティ地域部会</p>               | <p>各イベントの詳細は、各部会からのお知らせ、およびウェブサイトをご参照ください</p>                          |  |

# 三菱の新車を特別リース・価格で!!



- Mitsubishi Motors North Americaでは、日本人のお客様専用の窓口を設けて三菱車ご購入のサポートをさせていただきます。ストレスを感じることなく、スムーズにご商談を取り進めることが出来ます。
- 特別優遇金利ローン、特別優遇リースプログラムもご利用可能です(\*)。
- お問い合わせは以下の日本人担当まで。  
 – Fuminori Kojima (児島), Mitsubishi Motors North America  
 714-799-4790 • [fkojima@mmsa.com](mailto:fkojima@mmsa.com)  
 – Hatsuki Nagai (長井), Anaheim Mitsubishi  
 949-427-1214 • [rinasmom@gmail.com](mailto:rinasmom@gmail.com)



\* 若干の条件制限がある場合もございます [mitsubishicars.com](http://mitsubishicars.com)

## パシフィックリム・カンパニーベネフィット・プログラム 米国駐在員のための金融サービスパッケージ

- 渡米前に日本からの口座開設が可能
- 便利な日本語コールセンター (Union Bank®\*1・ジャパニーズ・カスタマーサービスユニット)
- ご帰国後の口座管理にも便利

まずは日本語コールセンター **1-888-507-7669** (フリーダイヤル・日本時間にも対応)までお問い合わせください。

※このプログラムのご利用は会社登録をされた企業の駐在員に限られます。



A member of MUFG, a global financial group

\*1 法人名の邦訳：ユニオンバンク

©2016 MUFG Union Bank, N.A. All rights reserved. Member FDIC. Union Bank is a registered trademark and brand name of MUFG Union Bank, N.A. Visit us at [unionbank.com/japanese](http://unionbank.com/japanese).