



# あすなる会報

## 年間テーマ【知】

平成12年10月例会報告（執行部担当）

日時 平成12年10月5日

場所 釧路プリンスホテル

出席者	第1部会	6名	第2部会	6名
	第3部会	7名	第4部会	8名

### 例会報告

例会に先立ち、事務局より、9月例会より参加頂いております、清水会員が紹介され、40周年事業に係る実行組織企画委員を各部会より1名選出して頂くお願いの後、選考委員を代表して、谷口委員より、第39期の会長候補として中尾嘉男委員に決まった旨の報告がありました。

10月例会は、釧路体力テスト員協議会 会長小田原恒雄様と幹事の佐藤裕子様を迎えてテーマ『己の体力を知る』で実施致しました。

事務局が御二人を紹介し、小田原会長より体力測定に係る事前説明がなされ、佐藤幹事さんの指導にて、準備運動の開始、ポキポキと言った音が聞こえ、身体の堅さを実感した所です、準備運動終了後、グループ分けをし、さらに2人1組となって、①立位体前屈（柔軟性）②開眼片足立ち（平衡性）③膝の全屈伸（脚筋力）④上体起こし（腹筋力）⑤腕立て伏せ臥腕屈伸（腕筋力）の5種目の体力測定を実施いたしました。

引き続き小田原会長より健康講話をして頂き、基礎（生活する）的な体力を持っている人を健康な人と言うそうです。一般論だがやはり日頃のトレーニングが大事で、どんな運動でも積み重ねが必要、無理をせず心と身体の準備体操をし、肉体的体力ばかりでなく精神的体力も付ける事が、実社会にも通用する持続力・決断力を養うと同時に自分の体力は自分で勝ち

取らなければならないとの事でした、さらにトレーニングで運動と神経の調整配分出来る様になる事と運動習慣が死亡率につながり若い時の運動はもちろんながら、今が大事であると健康講話が終了し、最後に体力測定の総評で、10月例会を閉会と致しました。

当日参加の皆様本当にご苦勞様でした、9月例会で腕が10月例会で足が数日痛かったのは事務局でけだったでしょうか、他に会員の皆様はどうでしたか

## 事務局からのお願い

- ※ 住所変更及び電話番号が変わった会員は事務局まで速やかに連絡ください。
- ※ 会員手帳の配布をしています、  
2冊ずつ配付いたしますので、1000円のご負担をお願い致します。
- ※ 最近 欠席者が増えています、仕事が忙しいと思いますが出来るだけ出席するようにお願いいたします。

### 11月例会の御案内 【第4部会担当例会】

日 時	平成12年11月9日	午後6時30分
会 場	釧路プリンスホテル	
テ ー マ	《 綿貫釧路市長への期待 》	
講 師	釧路市長	綿貫 健輔 様