



ロータリーは
分かちあいの心



W. J. Wilkinson

ウィルフリッド J. ウィルキンソン
2007-08年度国際ロータリー会長

No. 35

Takasago Rotary Club

週報

高砂

クラブ会長方針

- ① 利他の心を大切にしよう
- ② 素晴らしい仲間を増やしていこう
- ③ 家族会を開催し親睦を深めよう
- ④ 友愛奉仕活動を実践しよう

例 会 記 録 (2008. 3. 28 (金)) 通算2,703回

◆開 会

◆唱 歌

ロータリーソング (我等の生業)

◆本日のゲスト

神戸大学大学院 人間発達環境学研究科教授 平川 和文 様

◆来訪ロータリアン

高砂青松 R. C 廣瀬 明正会員

高砂青松 R. C 西田 光衛会員

高砂青松 R. C 竹原 俊三会員

◆プログラム予定

4月4日 (金)	4月11日 (金)	4月18日 (金)	4月25日 (金)
卓話「自己紹介」 後藤純次会員 高木史郎会員	高砂青松 R. Cとの 献 血 例 会 ホスト高砂 R. C 於:サンモール高砂南駐車場	卓話「いのちと命」 小泉 信 様 (坂牛会員紹介)	卓 話 「ロータリー再勉強」 新井哲三会員 (ロータリー情報委員会委員長)

◆出席報告

本日 3月28日 会員数50名 欠席者5名 出席率 89.80%
前々回 3月14日 会員数49名 欠席者0名 出席率100.00%〈修正〉

◆MAKE-UP

○桂田 重信会員 高砂青松R.C 3月26日
○叶 敏次会員 e C L U B 3月25日
e C L U B 3月26日
○伊地知正治会員 e C L U B 3月27日
○砂川 次善会員 e C L U B 3月23日
○中野 哲郎幹事 地区委員会 3月 2日
○坂牛 八州会員 地区セミナー 3月 9日

◆S. A. A. (ニコニコ箱報告)

佐野 敏晴会員……………ポールハリスフェローを頂きました。
尾上 喜秀会員……………娘がやっと一人前になりました。
山名 克典会員……………初孫が生まれました。男の子です。
早 退 6名

◆ポール・ハリス・フェロー認証状メダル贈呈



佐野敏晴会員

◆幹事報告 (2,703回)

- ◎東播磨青少年本部事務局より東播磨青少年本部だより49号が届いております。
- ◎(財)兵庫県青少年本部より青少年ひょうごNo.64が届いております。
- ◎(財)PHD協会よりLETTER106が届いております。
- ◎県民運動の情報誌「ネットワーク」118号が届いております。

※例会変更のお知らせ

◎明石西R.C 4月10日(木) → 4月12日(土) 花見例会
於：須磨観光ハウス・花月

5月 1日(木) → 休会

◎姫路中央R.C 4月17日(木) → 職場例会

午前：姫路医師会館

午後：姫路少年刑務所

4月24日(木) → 夜間例会及びパロンポンR.C 歓迎会

於：和ダイニング三日潮

◆会長の時間

今日は重度のダウン症を抱えながら二十七年間弊社の卵をパックする工場で働いてくれた中川誠司君の話をします。中川君は知的障害者授産施設“加古川はぐるまの家”の卒業生として1981年から勤めています。

中川君のご両親はご高齢でしたが、しっかりと家庭で教育をされ、礼儀正しく素直な人間に育てられ、頭の下がる思いを何度もしました。そんな彼でしたから職場の人気者で、職場を明るくしてくれました。

そんな彼が一年前から動きが緩慢になってきました。

一つにはお母さんが高齢で老人ホームに入った事もありますが、ダウン症は老けるのが早いそうです。

彼は米田から自転車で通勤している事もあり、そろそろリタイアの時期ではないかという事になりましたが、会社が大好きな彼に理解してもらうには、卒業式がいいとの事で、今年の三月に会社の皆で送り出しました。

◆本日のプログラム

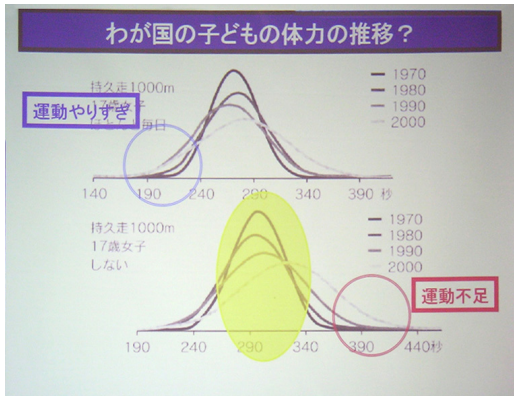
卓話「今どきの子供の体力の二極化現象」

神戸大学大学院
人間発達環境学研究科教授 平川和文 様



略歴

ひらかわ・かずふみ 1949年生まれ。京都教育大教育専攻科修了、医学博士。75年から神戸大に勤め、98年から5年間、同大発達科学部付属住吉小・中学校長を併任。専門は運動処方論、研究テーマは子どもの体力・運動能力など。兵庫体育・スポーツ科学学会長。体育会アメリカンフットボール部部长。



運動不足少年の原因

近未来の子供はこうなる...ウ

運動不足少年: ライフスタイルの変容

- ・運動不足: 身体を動かさない、動かせない
- ・過食・摂食栄養バランスの乱れ
- ・不健康な生活習慣→夜更し
- ・ストレスが多い: 進路・受験

近未来の子供はこんな姿

スポーツやり過ぎ少年の問題点

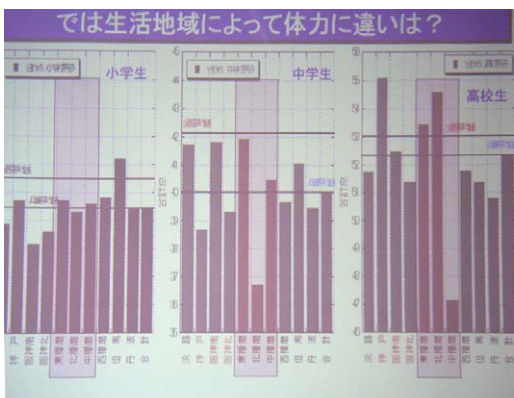
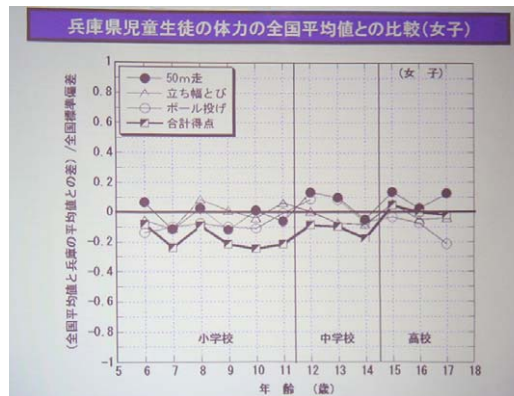
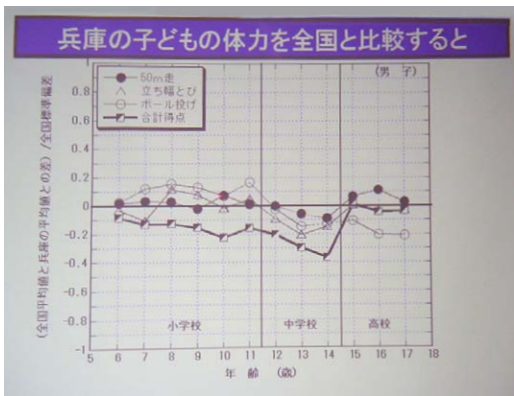
スポーツやり過ぎ少年: オーバーユースと誤った指導

- ・子どもの発育・発達を考慮した指導がなされていない
- ・長時間の練習
- ・専門化が早すぎる
- ・一貫指導体制がとりにくい
- ・勝利至上主義、
- ・心理的ゆとりが少ない

少年スポーツと使い過ぎ症候群

両極の子どもの身体・日常生活上の特徴

運動不足少年	スポーツやり過ぎ少年
1. 運動不足が増えている	1. 放課後から夕方にかけてのトレーニング時間が長すぎる
2. 体力が低下している	2. 帰宅時間が遅すぎる
3. 睡眠不足でからだが疲れている	3. トレーニング終了から夕食までの時間が長すぎる
4. 栄養摂取が不適切	4. 夕食後の自宅学習に集中できず学習時間が確保されていない
5. 特に朝食の取り方に問題が多い	5. 就寝時間が遅すぎる
6. 貧血が多い	6. 起床時に疲労感がある
7. 低体温や自律神経系機能に変調がみられる	7. 早朝に食欲がでない
8. 骨折が多い	8. 早期トレーニングがある日に朝食をきちんと食べられない
9. アレルギー症状が激増している	9. 授業に集中できず眠ってしまう
	10. 間食の摂り方が不合理である



兵庫の子ども(小学生)の体力、生活地域、運動生活習慣の関係をまとめると

男子	体力スコア	運動クラブ所属	運動実習頻度	運動実習時間	朝食欠食	1時間睡眠	睡眠時間	遊び時間
全国との比較	全国<兵庫	全国<兵庫	全国<兵庫	N.S	全国<兵庫	N.S	N.S	N.S
大都市と農村部比較	大都市>農村	大都市>農村			大都市>農村	大都市>農村	大都市>農村	
神戸	大都市	低い	多い	高い	低い	低い	低い	運動的
阪神西	大都市	低い	多い	高い	低い	低い	低い	
阪神北	総合型	低い	多い	高い	低い	低い	低い	
東播磨	総合型	低い	多い	高い	低い	低い	低い	
中播磨	大都市・農村	高い			高い			
北播磨	小都市・農村							
淡路	小都市・農村		多い	高い	高い	高い	高い	
但馬	小都市・農村	高い						運動的
丹波	小都市・農村			高い				運動的
西播磨	農村地域							

会長 籠谷 啓一 幹事 中野 哲郎
例会日時 毎週金曜日12時30分より
高砂ロータリークラブのホームページのURL

雑誌会報委員長 井上 慶治
例会会場 高砂商工会議所 2階会議室
http://www.winwin.ne.jp/~takasago_rc/