



# 2009 画竜点睛

変革の能動者たらんとする青年として

## 3 月 度 例 会

3月12日(木)

堀内体育館

## LD 道 場

3月12日(木)堀内体育館にて3月度例会が開催されました。テーマは「LD道場」で、年齢に対する生活と体力診断を行いました。

立ち幅跳び、上体起こし、腕立伏せ腕屈伸、時間往復走、5分間走の5つの運動テストにより体力測定をし、後日になりましたが、結果をまとめて会員個々にお渡ししました。体力測定では、会員は皆およそ同年代のため、周りの人と数値を比べて楽しんでいる方や、中にはショックを受けている方もいらっしゃったように思いますが、自分の体力が年齢とあっているのかを確認できたのではないかと思います。

また運動テストの前後には、売豆紀先輩に、体力と健康についての講話をしていただきました。やはり日頃不健康な生活を送っているためか(?)、質疑応答の時間は活発な意見が出て、会員みんなが自分の健康について考える時間になったのではないかと思います。売豆紀先輩、お忙しい中時間を割いていただきまして本当にありがとうございました。会員の皆様も、もしかしたら次の日は筋肉痛に襲われている方もいらっしゃったかもしれませんが、ご協力本当にありがとうございました。

ぜひこれを機会に、会員の皆様が健康について考え、ちょっとした日々の生活を改善することができればと願っています。

指導力開発委員会 村川あかね



日本JCスローガン

やさしくあるためにつよくあれ!  
リアリティと説得力を伴う  
「JCプライド」の実践!!

中国地区スローガン

つよいJAYCEEによる  
頼りになる中つ国の創造

山ロブックスローガン

### 胆 識

～愛に満ち溢れるJAYCEEを目指して～