

19年度決算報告

(単位:円)

科 目	予算額	決算額	科 目	予算額	決算額
会費収入	[8,759,000]	[8,652,150]	補助金等収入	[4,000,000]	[4,000,000]
入会金	667,000	636,000	補助金	4,000,000	4,000,000
年会費	6,413,000	6,390,250	助成金	0	0
保険料	1,679,000	1,625,900	委託金収入	[0]	[3,813,812]
事業収入	[11,115,000]	[11,526,489]	委託金収入	0	3,813,812
管理運営事業収入	600,000	893,605	寄付金収入	[1,250,000]	[1,360,000]
支援事業収入	436,000	428,500	寄付金収入	1,250,000	1,360,000
教室事業収入	7,132,000	7,609,150	雑収入	[11,430]	[24,907]
研修会事業収入	0	0	受取利息	1,000	13,407
健康体力相談事業収入	951,000	0	雑収入	10,430	11,500
広報活動事業収入	120,000	442,700			
イベント事業収入	1,876,000	2,152,534			
物品販売事業収入	0	0			
指導者派遣事業収入	0	0			
			経常収入合計	25,135,430	29,377,358

科 目	予算額	決算額	科 目	予算額	決算額
管理運営事業費	[0]	[0]	委託費	105,200	25,200
支援事業費	[7,393,330]	[6,733,497]	雑費	5,000	0
通信運搬費	3,200	5,570	イベント事業費	[1,774,900]	[1,974,606]
消耗品費	764,630	595,712	会議費	15,000	11,700
使用量・賃借料	510,000	403,415	通信運搬費	6,860	2,890
保険料	17,500	13,000	消耗品費	34,742	291,800
諸謝金	2,152,800	1,839,870	購入費	113,600	532,031
租税公課	239,200	204,500	印刷製本費	192,000	117,752
団体協賛費	3,696,000	3,670,800	使用量・賃借料	1,063,300	688,865
雑費	10,000	630	保険料	15,000	10,748
教室事業費	[6,055,000]	[9,884,315]	諸謝金	263,700	308,000
通信運搬費	10,000	1,240	租税公課	29,300	10,000
消耗品費	20,000	1,094,217	雑費	41,398	820
購入費	100,000	0	物品販売事業費	[0]	[0]
使用量・賃借料	170,000	170,670	指導者派遣事業費	[0]	[0]
保険料	5,000	35,363	管理費	[7,952,000]	[8,244,670]
諸謝金	5,148,000	7,703,895	給料手当	4,014,000	3,613,749
租税公課	572,000	845,120	福利厚生費	30,000	301,829
雑費	30,000	33,810	会議費	70,000	72,151
研修会事業費	[208,000]	[129,250]	通信運搬費	170,000	164,459
出張旅費	60,000	85,260	消耗品費	100,000	107,831
通信運搬費	112,500	26,850	購入費	85,000	99,750
印刷製本費	4,500	0	印刷製本費	628,000	904,963
諸謝金	27,000	9,000	図書資料費	20,000	1,008
租税公課	3,000	1,000	使用量・賃借料	195,000	181,050
雑費	1,000	7,140	保険料	1,679,000	1,625,900
健康体力相談事業費	[1,135,000]	[1,330,780]	租税公課	496,000	813,670
通信運搬費	15,000	10,000	委託費	355,000	315,000
消耗品費	30,000	16,680	慶弔費	50,000	0
諸謝金	972,000	1,167,285	交際費	10,000	10,000
租税公課	108,000	130,410	雑費	50,000	33,310
雑費	10,000	6,405			
広報活動事業費	[617,200]	[264,264]	経常収入合計	25,135,430	28,561,382
通信運搬費	2,000	0	経常収入合計	0	815,976
印刷製本費	505,000	239,064			

20年度予算報告書

(単位:円)

科 目	平成20年度予算額	平成19年度予算額	備 考	科 目	平成20年度予算額	平成19年度予算額	備 考
会費収入	[9,004,500]	[8,759,000]	カワイ体操教室、1教室増加、託児付教室増加	補助金収入	[4,000,000]	[4,000,000]	体協・スポ少への援助金を含む
入会金	710,000	667,000	35人増	補助金	4,000,000	4,000,000	
年会費	6,563,000	6,413,000	35人増	助成金	0	0	
保険料	1,731,500	1,679,000		委託金収入	[1,125,000]	[0]	
事業収入	[12,623,000]	[11,115,000]		委託金収入	1,125,000	0	フィットネスルーム運営
管理運営事業収入	850,000	600,000	自販機(H19年実績)	寄付金収入	[1,200,000]	[1,250,000]	
支援事業収入	436,000	436,000		寄付金収入	1,200,000	1,250,000	
教室事業収入	10,012,000	7,132,000	カワイ体操教室(見込み2,880,000)1教室増加分(見込み210,000)	雑収入	[15,500]	[11,430]	
研修会事業収入	0	0		受取利息	5,500	1,000	
健康体力相談事業収入	0	951,000		雑収入	10,000	10,430	
広報活動事業収入	150,000	120,000	視察3,000×50人				
イベント事業収入	1,175,000	1,876,000					
物品販売事業収入	0	0					
指導者派遣事業収入	0	0					
				合 計	27,968,000	25,135,430	

科 目	平成20年度予算額	平成19年度予算額	備 考	科 目	平成20年度予算額	平成19年度予算額	備 考
事業費				通信運搬費	5,000	6,860	
支援事業費	[6,805,500]	[7,393,330]		消耗品費	150,000	34,742	キャンプ用品、イベント参加費等
通信運搬費	5,000	3,200		購入費	80,000	113,600	どんとこい材料費
消耗品費	650,000	764,630		印刷製本費	20,000	192,000	
使用量・賃借料	450,000	510,000		使用量・賃借料	950,000	1,063,300	
保険料	17,500	17,500	スクール、小中一貫、オープンデー、スクールS	保険料	15,000	15,000	
諸謝金	1,800,000	2,152,800		諸謝金	100,000	263,700	
租税公課	200,000	239,200		租税公課	10,000	29,300	
団体協賛費	3,678,000	3,696,000	スポサ・体協賛金(3,360,000)、登録料(スポサ登録500)×600円	雑費	5,000	41,398	
雑費	5,000	10,000		物品販売事業費	[0]	[0]	
教室事業費	[9,080,000]	[6,055,000]		購入費	0	0	
通信運搬費	10,000	10,000		販売費	0	0	
消耗品費	10,000	20,000		使用量・賃借料	0	0	
購入費	50,000	100,000		雑費	0	0	
使用量・賃借料	170,000	170,000		指導者派遣事業費	[0]	[0]	
保険料	5,000	5,000		諸謝金	0	0	
諸謝金	8,140,000	5,148,000	追加分(カワイ体操教室・1教室分)	租税公課	0	0	
租税公課	660,000	572,000		雑費	0	0	
雑費	35,000	30,000					
研修会事業費	[196,000]	[208,000]		管理費			
出張旅費	100,000	60,000		給料手当	[8,804,500]	[7,952,000]	
通信運搬費	60,000	112,500	案内はがき郵送代	福利厚生費	4,294,850	4,014,000	
印刷製本費	5,000	4,500		法定福利費	71,848	30,000	労災・雇用
諸謝金	27,000	27,000		会議費	571,572	0	健康保険・厚生年金
租税公課	3,000	3,000		通信運搬費	60,000	70,000	電話料金、ADSL、年賀状、プログラム郵送
雑費	1,000	1,000		通信運搬費	170,000	170,000	
健康体力相談事業費	[1,445,000]	[1,135,000]	年賀状(ルーム利用者)	消耗品費	100,000	100,000	
通信運搬費	15,000	15,000		購入費	50,000	85,000	
消耗品費	20,000	30,000		印刷製本費	700,000	628,000	プログラム(前期・後期)
諸謝金	1,260,000	972,000		図書資料費	5,000	20,000	
租税公課	140,000	108,000		使用量・賃借料	185,000	195,000	自販機設置手数料
雑費	10,000	10,000		保険料	1,731,500	1,679,000	スポーツ安全保険(会員)
広報活動事業費	[287,000]	[617,200]		租税公課	477,150	496,000	
通信運搬費	2,000	2,000		委託費	335,000	355,000	会員管理システム保守
印刷製本費	250,000	505,000	クラブだより・ちらし折込	慶弔費	10,000	50,000	
委託費	30,000	105,200	サーバーレンタル	交際費	10,000	10,000	
雑費	5,000	5,000		雑費	32,580	50,000	リンクジャパン・クラブネット年会費
イベント事業費	[1,350,000]	[1,774,900]					
会議費	15,000	15,000		合 計	27,988,000	25,135,430	



ぐうどスポーツクラブだより No.10



運動の強度はどれくらい

日体協公認スポーツドクター
田中医院 安田 洋先生

患者さんにどの程度まで運動していいかと聞かれることがよくあります。各個人の運動限界は性別、年齢、今までのトレーニング歴、今罹病している疾患によって異なります。運動の強度のめやすは最大酸素摂取量によって決められますが酸素摂取量と心拍数は比例関係にあり、一般的に簡単に数えられる心拍数が用いられます。最高心拍数は220-年齢という式で推定することができます。この式により推定した最高心拍数から安静時の心拍数を引くと「最高心拍数予備」がでます。例えば、年齢50歳、安静時心拍数が60拍の人の場合、最高心拍数予備は次のように計算されます。

- ① 最高心拍数 220-50(年齢)=170(拍)
- ② 最高心拍数予備 170(推定最高心拍数)-60(安静時心拍数)=110(拍)
この人に、最高心拍数予備の50%に相当する運動をする場合は
- ③ 目標心拍数 目標心拍数(50%の場合)=110×0.5+60(安静時心拍数)=115拍

運動開始時の体力水準が低い場合には、最高心拍数予備の40～50%くらいの運動、一方、体力水準が高い人では、50～60%くらいを目標とすると良いでしょう。下記に各年齢別50%強度運動時の心拍数のだいたいのめやすを示しました。しかし運動中に次のような症状が出現したら直ちに運動を中止し専門医に診てもらうことが必要です。いつもより動悸がする。急に胸が苦しくなる。胸痛がある。脈がとぶ。激しい息切れがある。めまいを感じる。吐き気がする。顔面が蒼白になる。冷や汗をかく。

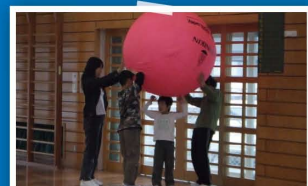
年 齢 別	50%強度運動時の 目標心拍数
20歳代	126-130
30歳代	121-126
40歳代	116-120
50歳代	111-115
60歳代	106-110



常任理事総会



ソフトテニス教室



コミスポ



教室(親子うんどう)



イベント(スキー)



カワイ体育チャレンジ教室



フィットネスルーム

詳しくはホームページをご覧ください

<http://www.godo-sc.jp>

検索

オフィシャル
スポンサーです