

レクリエーション

ぐんま

第65号

2022.7.10

発行

群馬県レク協会

編集

広報委員会

令和4年度群馬県レクリエーション協会主催事業

事業名	期日	会場	内容
福祉レクリエーションセミナー	6月5日(日)	ALSOKぐんま 総合スポーツ センター	福祉の現場ですぐに役立つレクを取得
レクリエーション・インストラクター養成講習会	6月18日(土) 6月25日(土) 7月3日(日) 7月9日(土) 7月16日(土)		様々な現場で役立つレクの指導者を養成
チャレンジ・ザ・ゲーム普及審判員養成講習会	6月25日(土)		チャレンジザゲームの普及
第11回ぐんまスポーツ・レクリエーションフェスタ	7月28日(木)		県庁・県民ホール
第51回群馬県レクリエーション大会	9月3日(土)	ALSOKぐんま 総合スポーツ センター	県レク会長表彰式、開会式、種目体験等
フォローアップセミナー	1月14日(土)		有資格者のレベルアップとレク普及
あそびの広場	適宜開催	伊香保リンク等	こどもたちが笑顔になれるイベント

レクリエーション・インストラクター養成講習会は、(公財)日本レクリエーション協会との協働事業で開催します。理論科目と実技・演習の一部を通信教育で行うため、集合学習の時間が少なくなっていますのでコロナ禍でも参加しやすくなりました。

すでにレクリエーション・インストラクターを取得している方も、集合学習は1コマ単位で学習することができます。興味のある方は群馬県レク協会までお問い合わせください。

レクリエーション・インストラクターとは

ゲームや歌、集団遊びやスポーツなどの楽しい活動を通して、対象者や目的に合わせてレクリエーション活動を企画・展開できる指導者です。

レクリエーション・インストラクターは教育、保育、福祉、地域など様々な場面で活躍しています。

各施設や地域など、指導者派遣も行っています。興味のある方は群馬県レク協会までお問い合わせください。

★群馬県レクリエーション協会★

〒371-0047 群馬県前橋市関根町 800 (ALSOK ぐんま総合スポーツセンター内)

Tel 027-234-5555 Fax 027-234-5926 Email g-rec@gunma-sports.or.jp

令和4・5年度群馬県レクリエーション協会 役員紹介

会 長	中沢 丈一	前橋市レクリエーション協会	評議員	堀川富士子	群馬県フォークダンス協会
副会長	星名 建市	群馬県スポーツチャンバラ協会		中澤満知子	群馬県ラジオ体操連盟
	小野里清治	(NPO)群馬県キャンプ協会		上山 義信	群馬県ゲーム研究会
	大竹 恵子	群馬県地域婦人団体連合会		内山 梅子	(公社)日本3B体操協会群馬県支部
	高橋 陽一	群馬県スポーツ振興課		山岡 之孝	群馬県グラウンド・ゴルフ協会
	松本 博崇	(公財)群馬県スポーツ協会		藤井 好江	群馬県チェックボール協会
	理事長	稲山 宏一		群馬県フォークダンス協会	宮崎 武夫
理 事	小林 淳美	群馬県フォークダンス協会		坂本 順一	群馬ターゲット・バードゴルフ協会
	新井まり子	群馬県インディアカ協会		春山 通	群馬県パドルテニス協会
	大島 一克	群馬県パドルテニス協会		古澤 秀明	群馬県スポーツチャンバラ協会
	大山 智明	群馬県スポーツチャンバラ協会		原澤 佳市	群馬県ユニカール協会
	島田富士男	群馬県ユニカール協会		平野 邦江	群馬県ウオーキング協会
	堀込 進	群馬県ベタンク協会		高橋 久美	(NPO)群馬県キャンプ協会
	武 育子	(NPO)ウエルエイジズ協会エイジレス体操群馬ブロック		荒井 玉枝	群馬県ベタンク協会
	岬 睦巳	群馬県ドッジボール協会		荻沼 和子	(NPO)ウエルエイジズ協会エイジレス体操群馬ブロック
	石井 洋子	前橋市レクリエーション協会		松田 亜希	群馬県ドッジボール協会
	新井 美作	(NPO)尾瀬愛しむ会		吉野 洋征	群馬県スポーツウエルネス吹矢協会
	飯田 昌男	学識経験(東京福祉大学)		萩原 美和	群馬県ネットボール協会
	田中智恵子	学識経験(群馬県レクリエーション協会)		大島トリ子	群馬県スカイクロス協会
	早川 亨	学識経験(群馬県スポーツ振興課)		金井 清行	桐生市レクリエーション連盟
	高田 勉	学識経験((公財)群馬県スポーツ協会)		町田 正	前橋市レクリエーション協会
監 事	佐藤 伸策	学識経験(前橋市スポーツ課)		高橋 亮	高崎市レクリエーション協会
	高梨 春雄	群馬県チェックボール協会		田中 義正	渋川市スポーツ・レクリエーション協会
				黒沢 功	吉井町レクリエーション協会
				松本 雅子	群馬県地域婦人団体連合会
			天笠 荘一	群馬県青年団連合会	
			大嶋 好子	(NPO)尾瀬愛しむ会	
総務委員	稲山宏一(委員長)、堀込進、武育子、島田富士男				
広報委員	堀込進(委員長)、大島一克、岬睦巳、梅澤光枝、永見美弥子、宮代夏実				
指導委員	武育子(委員長)、田中智恵子、新井まり子、大山智明、石井洋子、西富美代子、山口美智子				
生涯レク委員	島田富士男(委員長)、北村昌三、新井美作、田邊恵子、佐藤綾子、大嶋好子、長井浩				

鳥め心弁当、各種宴会承ります

上州御用 鳥め心 本舗

登利平

(株)登利平 本部受注配送センター

TEL. 027(265)1137

FAX. 027(265)5181

<https://www.torihei.co.jp>

群馬県フォークダンス協会

会長 中澤 章

フォークダンス・日本民謡・レクダンス
ラウンドダンス・スクエアダンス

みんなで楽しく踊りましょう

会員募集中!!

DODGE BALL

【由来】

ドッジボールは、ボールを使い、相手の頭部以外の身体にボールを当てるスポーツです。多くは2つのチームに分かれて行います。漢字では『避球』と表記します。

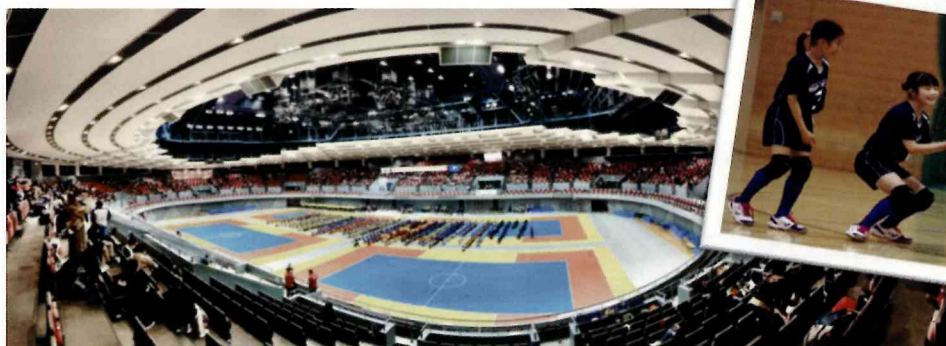
ドッジボールの名称は英語の dodge(素早く身をかかわす)からきています。

【現状】

群馬県ドッジボール協会は、小学生を対象とした D-1と称する全国大会を目指すチームと、D-2と称する交流大会をメインにするチームまた、D-1G と称する小学生女子のみで戦うチーム体制があります。

現在、シニア(U-13以上上限なし)のチームと未就学の子供のチームを募集しております。

今までは、大会も少なく中々広まらない状況でしたが、今後は地域、協会が主軸となり、拡大して行きたいと思えます。どんどんご連絡下さい！お待ちしております。



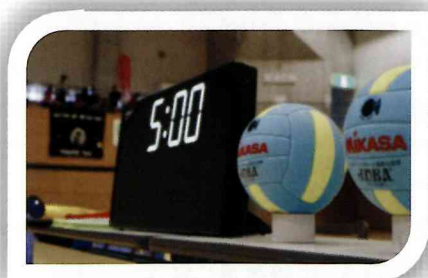
全国大会の開場(カラーコート)



【事業報告】

6月26日、高崎アリーナにおいて第31回全日本ドッジボール選手権 おざわカップ群馬県大会を開催しました。

他県からも参加を頂いたオープン大会では20チーム以上が参加して激しい火花を散らす大会になりました。



群馬県ドッジボール協会

ホームページアドレス <https://www.gunma-dba.com>

連絡先メールアドレス gdba@gunma-dba.com

担当者 岬 睦己 (080-4950-9904)

元気に“動こう歩こう” +10 今より10分多く体を動かそう

みなさん、健康増進計画「元気県ぐんま21」の対策、「ぐんま元気(GENKI)」の5か条の第1条 Gげんき(元気)に動いてぐっすり睡眠 を実践するための元気に“動こう歩こう”プロジェクトをご存じですか。

プロジェクト実践のための4つのコンセプト

- ① 身体を動かす機会や環境がたくさんあることに **気づく!**
- ② 今よりも少しでも長く・多く元気に身体を動かすことを **はじめる!**
- ③ 目標はグタイテキニ(具体的に)決めて **達成する!**
- ④ 家族や仲間と一緒に楽しく実践することに **つながる!**

① 気づく!

からだを動かす機会や環境は身の回りにたくさんあります プラス 10 分動く・歩くのは、「いつ?」「どこで?」ご自身の生活や 環境をふりかえろう。

仕事や家庭で座っている時間が長い人ほど、心臓機能が低下したりうつ状態になりやすいと言われています。30 分に一回はその場でストレッチやトイレに立つなどスキマ時間を有効利用しましょう。

② はじめる!

今より少しでも長く、少しでも元気に体を動かすことが健康への第一歩です。まずは、プラス 10 分動けるところから始めましょう。

③ 達成する!

目標は 1 日合計 60 分、元気にからだを動かすことです。65 歳以上の方は、1 日合計 40 分が目標です。 プラス 10 分の歩行は、約 1,000 歩に相当します。

④ つながる!

家族や仲間とプラス 10 分を共有しましょう。一緒に行くと楽しさや喜びが一層増えます。頑張り過ぎは禁物です。自分のペースでゆっくり継続しましょう。

安全のために大切なこと

誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やケガにつながります。

- ★からだを動かす時間は少しずつ増やしていきましょう。
- ★体調が悪い時は、無理はしません。
- ★病気や痛みがある場合は、専門家に相談しましょう。

参考)ぐんまアクティブガイド(群馬県)

編集後記

「With コロナ」という言葉が浸透し、様々な活動が始まってきました。皆さまにおかれましても感染症対策を行いながらご活躍のことと思います。暑さ! 寒さ! コロナに負けず! 元気いっぱい頑張りましょう。広報委員(^▽^)/