

レク種目「ラダーゲッター」紹介



ラダーゲッターは、ヒモでつながっている2個のボールをラダー(ハシゴ)に向かって投げ、ボールがラダーに引っ掛かる(ハングする)と得点となる三世代交流も可能なスポーツ・レクリエーションです。ルールは簡単で、投げたボールがラダーにハングすると、表示されている数字がポイントになります。

基本となる投げ方は、2個あるボールのうち片方のボールを手に持ち、もう片方のボールを下に垂らしてゆっくり前後にスイングし、ボールが後方回転しながら山なりに飛んでいくようにアンダーハンドで投げます。3本あるラダーには、下から1、2、3とポイントが表示されていて、それぞれのラダーにハングしたボールの数×表示されたポイントの合計ポイントを競います。

ただし、投げたボールが床にバウンドして3本あるいずれかのラダーにハングした場合は、表示されている数字に関係なくハングしたボールの数×5ポイントとなります。

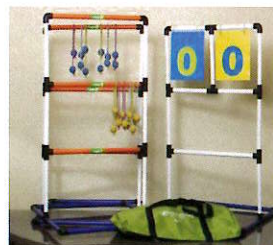
レクリエーションの用具は高価なものが多いですが、

ラダーゲッターは比較的安価で購入できます。

県レクリエーション協会を通して申込みしていただくと、10%引きで購入することができます。

フルセット(本体2組)定価 27,500円(税込)

ハーフセット(本体1組)定価 9,900円(税込)



ラダーゲッター

春の七草といえは一月七日に七草粥を食して一年の無病息災などを祈ることが風習とされていますが、秋の七草は万葉集に収められている山上憶良の歌が始まりで、花を楽しみます。

秋の七草

萩(はぎ)

薄(すすき)

桔梗(ききょう)

撫子(なでしこ)

葛(くず)

藤袴(ふじばかま)

女郎花(おみなえし)

万葉集

秋の七草

秋の野に

咲きたる花を

指折り(およびをり)

かき数ふれば

萩の花

女郎花

七種(ななくさ)の花

尾花 葛花 撫子の花

また藤袴 朝顔の花

※朝顔は桔梗とされている



レクリエーション

ぐんま

第68号

2023.10.30

発行

群馬県レク協会

編集

広報委員会

令和5年度

フォローアップセミナーのご案内

「座ってできる体操とレク」

椅子に座ってできること！省スペースでできること！身近なものでできること！

福祉や教育現場、地域のサロン等で役立つレクをアイスブレイキングを交えながら楽しく学びます。

日時：令和6年1月13日(土) 13:30~16:00

場所：ALSOK ぐんま総合スポーツセンター本館3F 第1研修室

講師：飯田 誠先生(大泉保育福祉専門学校専任講師)

参加費：日レク協会公認レク指導者、課程認定校学生 500円、一般 1500円

申込先：〒371-0047 前橋市関根町800(県総合スポーツセンター内)

Tel027-234-5555 Fax027-234-5926 Email: g-rec@gunma-sports.or.jp

日レクIDまたは課程認定校名、氏名、住所、連絡先電話番号を記入の上、群馬県レクリエーション協会宛に郵送、Fax、Emailにて送付してください。

※開催要項は群馬県レクリエーション協会HPに掲載します。

レクリエーション講師派遣

群馬県レクリエーション協会では、学校や職場、福祉施設や高齢者施設、地域サロン等へアイスブレイキングや脳トレ、フォークダンスやレクダンス、軽スポーツなどレクリエーションの講師や指導者を派遣しています。お気軽にご相談ください。(Tel 027-234-5555)
また、登録希望の有資格者も募集しています。

編集後記 過去に例のない猛暑が続いた今年の夏、9月、10月になっても暑い日が続き体調もパツとしない今日この頃、来年のパリオリンピックを目指し頑張る全日本のバスケット、バレーボールと、暑さ寒さを吹き飛ばす活躍をしてくれている選手達を観ていたら、自分も頑張らなくてはと、田んぼで収穫前の草刈りをしている自分が居ます。夏から秋へと移ろいを感じるこの頃です。(K.O)

4年ぶりに開催！！ 第52回群馬県レクリエーション大会

新型コロナウイルス感染症の関係で3年間開催できなかった県レクリエーション大会を、令和5年8月11日（金・祝）にALSOKぐんま総合スポーツセンターで開催することができました。

参加した加盟団体の皆さん、一般参加者の皆さん、皆で一日汗をかき笑顔で楽しむことができました。「レクリエーション」は「こころも体も元気にする」と改めて感じる事ができ、レクリエーションの大切さ・必要性を痛感しました。



その他の事業報告

福祉レクリエーションセミナー

6月11日（日）天野勤先生を講師に迎え「脳トレゲーム」や「座・レクダンス」を学びました。



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（日）から7月16日（日）までの5日間、実技を中心とした様々なレクと、信頼関係を深めるコミュニケーションの取り方などを学ぶことができました。



第12回ぐんまスポーツ・レクリエーションフェスタ

8月1日（火）県庁県民ホール



あそびの広場 by 伊香保リンクまつり

8月5日（土）6日（日）



全国レク大会 in とくしま

9月15日（金）～17日（日）に開催され大山理事が開会式に参加しました。

アトラクションの「阿波踊り最高！！」



やっぱり
レクは楽しい！！

令和5年各種表彰受賞者

文部科学大臣表彰

- ☆生涯スポーツ功労者 福田真理子（県フォークダンス協会）
- ☆生涯スポーツ功労団体 県スポーツチャンバラ協会



群馬県レクリエーション協会会長表彰

- 個人 井上 京子（県フォークダンス協会）
- 稲葉 雅枝（県フォークダンス協会）
- 大嶋 好子（県ユニカール協会）
- 中澤満知子（県ラジオ体操連盟・会長推薦）
- 大島 一克（県パドルテニス協会・会長推薦）
- 団体 ポピーダンスクラブ（県フォークダンス協会）
- 感謝状 中沢 丈一（県レク協会前会長・顧問）



群馬県知事表彰

- ☆生涯スポーツ功労者 武 育子（NPO 法人ウエルエイジレス協会エイジレス体操群馬ブロック・県協会理事）
エイジレス体操を中心に県内各地で健康体操の指導、県協会理事・指導委員長として事業運営に尽力
- ☆生涯スポーツ功労団体 沼田市フォークダンス協会
県フォークダンス協会より先に設立、県内フォークダンスの普及と地域の活性化に貢献

公益財団法人日本レクリエーション協会理事長表彰

- ☆レクリエーション運動普及振興功労者
- 金山 榮子（県フォークダンス協会）
フォークダンス(主に民踊)指導者として常にスキルを高め、積極的にフォークダンス普及に尽力
- 新井まり子（県インドアカ協会・県協会理事）
インドアカの普及と地域サロン等でレク指導を行うとともに、県協会理事として協会運営に尽力

公益財団法人群馬県スポーツ協会会長表彰（令和5年2月表彰）

- ☆スポーツ功労者
- 秋山美智子（県フォークダンス協会）長年フォークダンス協会運営とフォークダンスの普及に尽力
- 小泉 智昌（県ユニカール協会）長年大会運営やユニカールの普及に尽力
- 大山 智明（県スポーツチャンバラ協会）長年協会運営やスポーツチャンバラの普及に尽力

（敬称略）

鳥め心弁当、各種宴会承ります



(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>

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

群馬県フォークダンス協会
会長 中澤 章

みんなで楽しく踊りましょう
会員募集中！！