

スポーツくじ

toto
FOR BILLIARDERS CLUB LIBRARY

BIG

この「RECふくい」は、スポーツ振興くじ助成金を受けて作成しています。

RECふくい

No.98

2021年4月号

福井県レクリエーション協会

E-mail: fukuirec@angel.ocn.ne.jp

〒918-8012 福井市花堂北2丁目17-3

TEL&FAX: 0776-35-5509

URL: <http://fukuirec.main.jp>



1県民1スポーツ普及事業 みんなでスポーツ!

「チャレンジ! わんスポ!」開催

福井県交流文化部スポーツ課主催 (福井県レクリエーション協会: 2回協力)



わんスポ in エルパ

「パンパンパスチャレンジ」「人間輪投げチャレンジ」「スピード輪投げチャレンジ」「スポーツテンカチャレンジ」の4種類の体験コーナー開催! 大勢の親子が無理なく挑戦し、やりながら表情がどんどん変化し、達成した瞬間の笑顔を多く見る事ができました。その瞬間がスタッフの喜びです。

当日内容に、はぴりゅう体操の披露やダンスステージ、クイズコーナーなどもあり、大いに盛り上がりました。

1回目: 2月21日(日) 12時~16時

越前市・シピィ1階シピィ広場 参加者162名

2回目: 3月7日(日) 12時~16時30分

福井市・ラブリーパートナーエルパ2階エルパホール 参加者282名



活動報告

有資格者【個人】 ケルレーリング(カーリングのアレンジ)

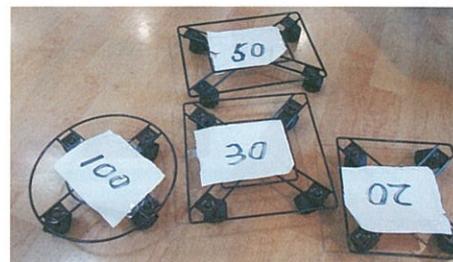
ねらい：下肢（特に膝下から足首にかけて）の筋力を使って
スポ・レクを楽しむ

ルール：的に向かってジェットローラーを蹴る

用具：的…直径120cmの六角形や丸形の的場を作る
ジェットローラー…100円均一の園芸コーナーに
ある格子台の下に車輪が付いているもので、丸・
長方形・正方形の形のもの

遊び方：①ジェットローラーの上に片足（左右どちらでもよい）
を乗せる。
②的場をめがけて蹴る。足の力加減か車輪の方向性
か床が畳かで速度が変わってくる。
③ジェットローラーの上に数字を書いた紙を貼る。
的場に入ったら、数字を足して得点とする。

感想：個人戦ですが、一つも入らないこともある。団体戦
でやると楽しみも変わるかな？



ジェットローラー



足で蹴る

アドバイス：最初の体験は距離を短くして、まずは的に入ることを目指しましょう。

蹴り方がわかるようになって距離を伸ばしていく楽しみが出てきます。

提供：レク・インストラクター、スポーツ・レクリエーション指導者 北川直美さん

加盟団体【領域】 フォークダンスサークル「リズムの会」活動から



「リズムの会」25周年記念フェスティバル

お陰様で 25周年 今日までありがとう…これからもよろしく…

今、医学の進歩と共に私たちの寿命はどんどん延びて、人生100年時代と言われるようになりました。そんな人生を少しでも元気で健やかに生きるということは、大変意義のあることだと思います。

私は、健康のために世界のフォークダンスやレクリエーションダンスを楽しく踊りましょうと活動を始めて、今年度で26年目を迎えました。地域の夏祭りの参加、老人施設への慰問、小学生との交流等々。この間チャレンジした曲は600曲を超え、会員数も最多の時は162人おりました。継続は力なりと申しますが、現在最高齢の方は90歳で、80歳代の方も沢山おられます。皆さんとても元気で私も負けてはいられません。

これからも身体の許す限り、生涯現役で楽しく活動して行きたいと思います。

提供：レク・コーディネーター、日本フォークダンス連盟公認指導者 森永ひとみさん

コラム

健康長寿のためのスポーツロジ

スポーツロジとは、造語である。スポーツと健康の関わりを科学的に解明する新しい学問分野として新たに創設されたものである。科学的根拠に基づく習慣的な運動によって、生活習慣病の予防や治療、要介護につながる高齢者の転倒・骨折予防、認知症やうつ病の予防などを行おうという新しい学問である。今回は、スポーツと呼ばれている4種類を簡単に説明する。①「フィジカルスポーツ」…体を使ったものが主体 ②「マインドスポーツ」…思考力や計算力といった頭脳が主体 ③「チャンピオンスポーツ」…競技として勝敗や記録を主な目的としている場合 ④「レクリエーションスポーツ」…遊戯的な要素を持つ場合。

スポーツロジは、人間の身体能力の限界に挑むトップアスリートのためではなく、一般の人の健康維持に関わるものとしてとらえてもらいたい。ヒントとしては「ニコニコペースの運動」の継続である。

参考資料：放送大学教材 『健康長寿のためのスポーツロジ』

「マインドスポーツ」としての 「マンカラ」紹介

日本レクリエーション協会では元気アッププログラムとして「誰もが楽しく夢中になり、心も体も元気になるプログラム」4つのうちのひとつとして「マンカラ」を取り上げています。2020年12月に福井でも「マンカラ」教室を開催しました。4時間の講習会を終了した皆さんは、元気アップ・リーダー「マンカラ普及員」となりました。



マンカラ始まるよ！

「マンカラ」のルール10種類は、A5判の冊子として550円（税込み）で販売しています。

「マンカラ」はアフリカが起源とされているボードゲームです。世界には100以上のルールがあるとわれ、初めは木の実や小石で遊んでいたもので、現在ではおはじきを使用しています。



真剣勝負

動画でやり方を見よう！

日本レクリエーション協会のホームページから見てみましょう。

【日本レクリエーション協会マンカラの遊び方動画】で検索するといくつかの遊び方が出てきます。用具は、他の会社からも売り出されていますし、遊び方動画も同様に掲載されています。

お知らせ

福井県スポーツ推進計画進捗状況

令和2年度3月に改訂した「福井県スポーツ推進計画」の進捗状況が公表されました。詳しい内容は、福井県スポーツ課ホームページ「福井県スポーツ推進計画」に掲載されていますので、そちらをご覧ください。

目指す姿 1

県民の誰もがスポーツを楽しめる福井
基本施策Ⅰ. 1県民1スポーツ
～福井国体・障スポを契機とした地域スポーツの振興～

目指す姿 2

運動好きな子どもたちが元気に輝ける福井
基本施策Ⅱ. 子どもの体育・スポーツ活動
～学校等での活動を通じた運動やスポーツの多様な楽しみ方の推進～

目指す姿 3

国内外で活躍できるトップアスリートが育つ福井
基本施策Ⅲ. トップアスリートの養成
～福井国体のレガシーを活かした競技力の維持・向上～

総会のご案内

令和3年度総会をオンライン(ZOOM)で、下記により開催いたします。会員の皆様には返信をお願いいたします。4月末で連絡がない場合は、ブロック担当者が電話でお尋ねします。

期 日	5月15日(土)
会 場	福井県レクリエーション協会事務所(福井市花堂北2-17-3)
日 程	13:20~13:30 受付 13:30~14:30 総会 14:30~15:00 お楽しみ会 ①「体力チェック測定法と体験」 お楽しみ会 ②あいこじゃんけん大会

お知らせ

6月から3月までの月1回
2つの養成講習会を行います。

- ・レクリエーション支援 基礎講座
- ・スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会

10名以下の少人数で
じっくり学べます。1コマ
ずつでも参加できます。

福井県レクリエーション協会 Facebook にフォローをお願いします。

協会では事業をこまめにアップしています。皆さんの応援はとても励みになります。よろしくをお願いします。

令和3年度開所日

開所時間の変更です。4月からは、月・火・木・金曜日の12:30~15:30です。それ以外の時間に連絡する場合は、留守電または、ホームページからお願いします。レク紙にQRコードがついていますのでそこから「お問い合わせ」でお願いします。

福井県レクリエーション協会ニュース 年4回発行(4・6・10・3月)