

レクリエーションがなぜ必要か

★超高齢社会の日本

内閣府の令和4年版高齢社会白書によると、令和3年10月現在の日本の高齢化率は28.9%で、令和18年には33.3%になると推計され国民の3人に1人は65歳以上の者となる。令和3年の都道府県別の高齢化率は、群馬県が関東1都6県の中で最も高く30.5%となっている。

また、65歳以上の一人暮らしの者は男女とも増加傾向で、令和2年度には男性15.0%、女性22.1%となっている。

社会保障給付費も、令和元年度は社会保障給付費の対国民所得比は30.88%と年々増加傾向で国民一人一人の負担が増えている。

★健康で豊かな生活を送るために

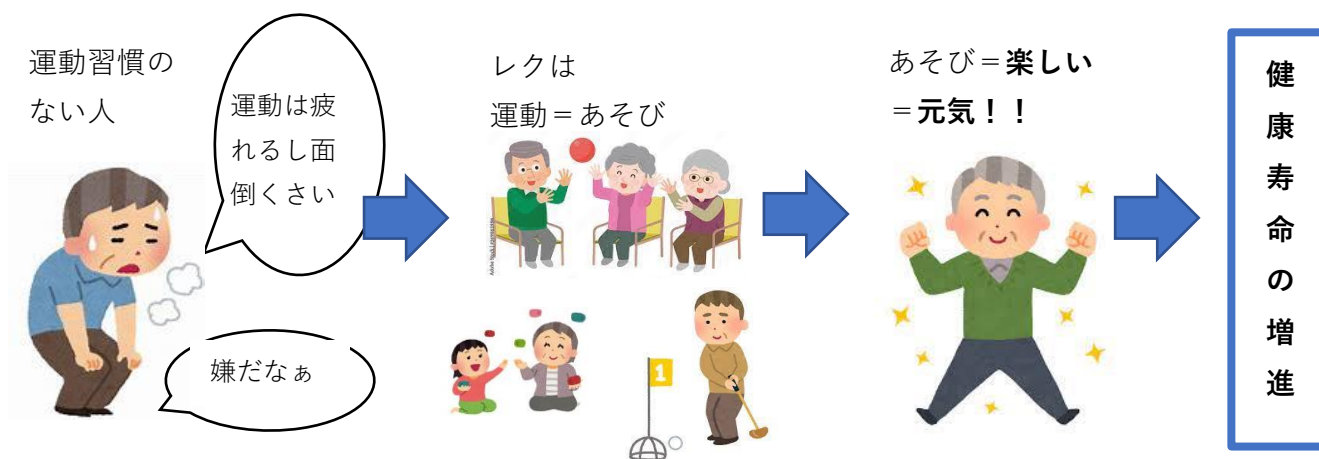
超高齢社会の中で健康寿命を延伸し、高齢期の暮らしを豊かなものにするために運動習慣者の割合を高めることが必要である。

また、幼少期から運動を習慣づけ、少年期・青年期・壮年期・中年期になっても運動を行うことが日常となり高齢期の運動習慣へとつなげることが大切である。



★運動習慣のない人の運動への第一歩

日頃から運動習慣のある人は、運動が日常となっており運動をすることへの抵抗は少ないが、運動習慣のない人は運動への一歩が踏み出すことが難しい。そのような人の運動への第一歩のとして「楽しい」から入るレクリエーション活動はととても有効である。

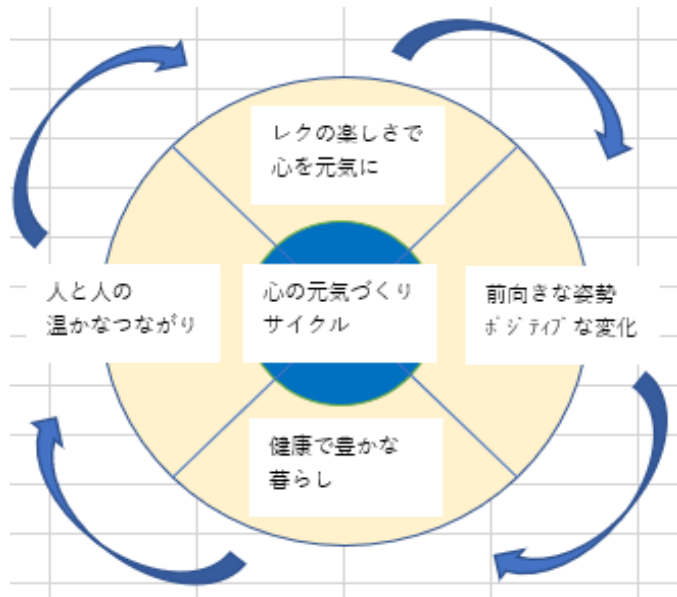


『楽しい』は『元気』をつくる

スポーツやダンス、歌やゲームなどレクリエーションの「楽しさ」は心身ともに人々を元気にする

○レクリエーション運動を推進するための日本レクリエーション協会のビジョン

「心の元気づくり」サイクルの推進



レクリエーションの楽しさは人の心を元気にする
心が元気になると人や社会に対して前向きになりポジティブな変化が起こる
その結果一人一人の活力が高まり地域や社会が元気になり、新たなレクリエーションの機会が作られる

○群馬県レクリエーション協会の役割

レクリエーション活動を通して県民の心身の健康保持増進を図る

レクリエーション関係団体相互の連絡と協調を密にしレクリエーション活動の推進を図る

○目的達成のための群馬県レクリエーション協会事業

1. 指導者の養成

(1) レクリエーション・インストラクター養成講習会の開催

スポーツ やゲームや歌、集団遊びや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しプログラムを展開できる指導者を養成

教育や福祉、スポーツ、地域活動など、さまざまな場面で活躍



(2) フォローアップセミナーの開催

指導者の資質向上や更なるスキルアップ、レクリエーションに興味のある一般の方のために様々なレクの提供

(フレイル予防、音楽レク、ネーチャーゲーム、脳トレ、どこでもできる体操等)



2. レクリエーション活動の普及

(1) 福祉レクリエーションセミナーの開催

高齢者の方や障害を持つ方の心を元気にするために、福祉の現場で役立つレクの提供

高齢者や障害を持つ方の生きがいや心の支えとなる楽しみを見つけるレクの提供



(2) スポーツ・レクリエーションフェスタの開催

運動が得意な子も苦手な子も、障害のある子も誰もが楽しめる軽スポーツやあそびの提供

県レクリエーション協会加盟団体の活動紹介



(3) 「あそびの広場」の開催

運動が得意な子も苦手な子も、障害のある子も誰もが楽しめる軽スポーツやあそびの提供

伊香保リンクまつりやわくわく運動プロジェクトなど様々な場面で開催



3. 県レクリエーション大会の開催

県民誰もが楽しめる各種レクリエーション実技を通してスポーツ実施率の向上を図る

県レクリエーション協会加盟団体相互の交流

加盟団体である地域婦人団体連合会やフォークダンス協会による、昭和58年の「あかぎ国体」開催時に公募により作成された

「上州さわやか音頭」や「八木節」など地域民踊の伝承の場の提供



4. レクリエーションの広報・啓発

(1) 「レクリエーションぐんま」の発行

年2回、広報誌「レクリエーションぐんま」を発行し、レクリエーション活動や県レク協会の情報を提供する



(2) 県レクリエーション協会ホームページの充実

各種レクリエーション講習会やセミナー、大会等イベントの紹介、スポーツ・レクリエーションや県レク協会の情報提供

ホームページを適宜更新し、常に新しい情報を公開する

