

レクリエーション

ぐんま

第66号

2022.10.20

発行

群馬県レク協会

編集

広報委員会

令和4年度

## フォローアップセミナーのご案内

放っておくと怖~い

# 「フレイル」について学ぼう!

フレイルの語源は、英語の frailty(フレイルティ)。frailty は「虚弱」「老衰」を意味します。フレイルを簡単に言うと「加齢による心身の衰え」です。

フレイル状態を放置すると、身体能力を低下させ健康寿命を短くし、様々な合併症も引き起こしてしまいます。心身ともに健康で楽しく生活できるように、フレイル予防について実技を交えて学びましょう。

日 時 : 令和5年1月7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 : 田口 敦彦氏

(群馬医療福祉大学社会福祉学部教授、介護予防運動指導員、福祉レクワーカー)

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](mailto: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。

やっぱり「レク」って楽しい

## WAKATE指導者の活動報告

### 「あそびの広場」

4/30(土)に ALSOK ぐんま総合スポーツセンター第1道場で「そらまめまつり」と題し開催。グーパー体操やクラフトお魚づくり、わなげやたま入れなど飛び回って遊ぶ元気な子どもたちの姿が見られました。

8/6(土)、8/7(日)には伊香保スケートリンクで開催。スカットボールやディスクゲッターのほか、体幹が鍛えられるスラックレールや手裏剣忍者ランドなど、幼児から高学年の子どもたちみんなが笑顔になるイベントができました。

なかには連日来場し、黒いTシャツに黒い半ズボンで「忍者になる～」とはりきって手裏剣を投げている子もいました。

スポーツチャンバラ体験では、日頃のストレス発散(笑)と思えるくらいの大立ち回り。

スカットボールもスティックで打つことができない幼児は、「ボールコロコロ」と言って手で転がしながら楽しんでいました。

ルールや通常の遊び方ではない「新しいあそび」をどんどん発見していく子どもたちはすごい!



### 「楽しい勉強会」

8/28(日)に ALSOK ぐんま総合スポーツセンターで実施。

大泉保育福祉専門学校の飯田誠先生を講師に迎え、アイスブレイキングから対象者への声のかけ方、プログラムの展開の仕方など指導者として大切な心構えと技術を学びました。

参加した指導者みんなが楽しく充実した時間を過ごすことができました。



### 若手指導者からひと言

私とレクリエーションとの出会いは、学童保育で「子どもたちを楽しませてあげたい!」という思いからレクリエーション・インストラクター資格をとったことから始まりました。

たくさんイベントに参加させて頂きいつも感じるがあります。それは「笑顔」です。子どもたちが楽しんで笑顔になるとそれを見て保護者が笑顔になり、スタッフが笑顔になり幸せを感じます。多くの笑顔の連鎖がレクリエーション。

レクリエーションを通じてこれから出会う方々を幸せにできたらうれしいです。

心に優しい幸せを..(^▽^)/

沼田一平



# 令和4年各種表彰受賞者

各方面でスポーツ・レクリエーションの普及振興に貢献された方々です。

## 群馬県レクリエーション協会会長表彰

☆会長表彰受賞者

木村 勝子（県フォークダンス協会）民踊やシニアダンスの普及に尽力

武井 幸江（県フォークダンス協会）会員や地域住民等にレクダンスの指導に尽力

大橋 侃（県ラジオ体操連盟・会長推薦）ラジオ体操連盟の会長としてラジオ体操普及に尽力

黒澤 功（吉井町レクリエーション協会・会長推薦）地域住民に軽スポーツ等の普及に尽力

☆会長表彰受賞団体

カサブランカ（県フォークダンス協会）レクダンスを通して仲間と健康維持を図り、文化活動普及に貢献

## 群馬県知事表彰

☆生涯スポーツ功労者 小野里清治（NPO 法人県キャンプ協会）

キャンプ協会理事長、1級ディレクターとして野外活動を通し青少年の健全育成に尽力

☆生涯スポーツ功労団体 NPO 法人尾瀬愛しむ会

地域住民等に唄やハイキングを通して尾瀬の魅力を広く発信し、尾瀬のPRに広く貢献

## 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

青柳 正人（県フォークダンス協会）

フォークダンス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

飯田 昌男（県協会理事）

教育・保育・福祉の現場を目指す学生に長年レク指導を行うと共に県レク協会理事として協会運営に貢献

田中智恵子（県協会理事）

レク・インスト養成講習会等の講師を務めるなど、軽スポーツやクラフト等広く指導、レク普及に貢献

## 公益財団法人群馬県スポーツ協会会長表彰（令和4年2月表彰）

☆スポーツ功労者

高田二佐子（県フォークダンス協会）長年フォークダンス協会運営とレクダンス普及に尽力

栗原 俊哉（県インディアカ協会）長年インディアカ協会運営とインディアカの普及に尽力

〈敬称略〉

鳥めし弁当、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・日本民踊・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!!

NPO 法人宮城スポーツクラブで活動しています！

## レクリエーション・インストラクター 梅澤光枝さん

### ～ウォーキング～

15年前から参道松並木とつつじの道ウォーキング（前橋市観光コンベンション協会主催・宮城スポーツクラブ協力）を赤城南麓千本桜の森公園を発着点として実施してきました。

コロナ対策で中止もありましたが、今年度は「ぐんまフラワーパーク」を発着点として開催できました。五月晴れに恵まれ、参加者は赤く染まったつつじと新緑を楽しみながら8.5Kmのコースを満喫し、次回開催を楽しみに家路に向かいました



### ～ヨガ教室～

ヨガ教室も10年経ちました、一堂に集まり開催していましたがコロナ対策で1部屋の利用人数が制限され2班に分かれ開催。仕事で疲れた身体を動かしてリラックス、クールダウンでは先生の語りかけを聴きながら睡魔に襲われ、先生に“トントン”され我に帰り（まだこのままにしておいてえ！！）満足した時間を過ごせたことに感謝です。



### ～子供対象のトランポリン教室（ミドル）と体操教室～

トランポリン1台、10名の組で飛んでいます。約束を守りながら待ち時間にフラバー・ソフトグムニクボール・フリスビー・追いかっこしています。

体操教室は、未就学児～小学生まで30名が参加、準備体操を全員で実施、その後各クラスに別れ指導者の下に、小学生はマット運動、跳び箱、鉄棒に挑戦しますが、未就学児は用具を使い、体を動かしながら少しずつ体で動きを覚えていきますが長続きはしません後半はボール等使いボールゲームをして盛り上がり終了となります。



### 【編集後記】

大変＝不幸と感じる人は多いと思いますが、体に障害を持つ友人は「行動するのは大変だけど、自分が不幸だと思った事はない」と。何かと大変になると、「自分以上に不幸な人間は居ない」と社会に対し、家庭に対し、嘆き、暴力行為をおこす人は少なくないと思います。自分自身「ありがとう」の心を忘れず日々前向きに前進して行きたいと思います。(m.m)