

レクリエーションおかやま

発行／岡山県レクリエーション協会

平成27年12月1日(第51号)

平成28年
1月23日(土)
開催!

スポ・レク祭り IN OKAYAMA

祭
今年も
やります!
レク
Rec.リンピック
レク・スポーツに
チャレンジ

場所：岡山県総合グラウンド内 シップアリーナ岡山及びその周辺



他にもイベント盛りたくさん

祝 (公財)日本レクリエーション協会 レクリエーション運動普及振興功労者表彰

第69回全国レクリエーション大会 in ながの
平成27年9月19日～21日

この度は、栄誉あるレクリエーション運動普及振興功労者表彰にご推挙いただき、誠にありがとうございました。

これまで熱心にご指導くださり、育ててくださった諸先輩の方々を想いながら、心より感謝、御礼申し上げます。

レクリエーション活動を通じ、心温まる出会い、数々の経験をさせて頂いたことは、とても大きな財産になりました。これからも、私らしいレクリエーション運動の推進を心掛け努めてまいりますので、今後ともご指導の程よろしくお願い申し上げます。(山本暢子)

功労者表彰をいただき、大変嬉しく思います。ありがとうございました。

地元である玉野には素晴らしい先生、多くの仲間がいます。様々なイベ

ントや講習会をはじめ、毎月の定例会ではソング、ニュースポーツ、レクダンス、クラフト等々をしており、楽しく活動をさせていただいております。多くの仲間に感謝の心を忘れず、これからもレクリエーションの普及に少しでもお役に立てるよう頑張っていくと思っております。(中谷光範)

この度、全国レクリエーション大会2015長野に於いて、名誉ある表彰を頂き、誠にありがとうございました。

当日は現地に赴くことができず、残念でした。

ウォークラリーやクラフトなど、たくさんの方々と楽しんできました。まず自分が楽しくなければ他の方々を楽しませることはできないと、好きな

ことばかりしてきたように思います。そして、行事に参加くださった方々や仲間の笑顔に励まされて続けてこられたと思っています。

今後とも初心を忘れずに励んでいきたいと思っております。(長畑郁子)



新規加盟団体紹介

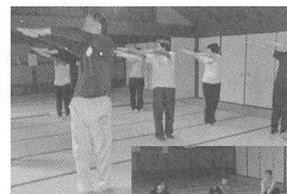
▶岡山県自彊術同好会

自彊術とは、大正5年“手技治療の天才”と称された中井房五郎が、押し寄せる患者をさばききれず、やむなく治療を断ることに心を痛め、自分の治療法を31の動作の体操に仕上げ、自分で体が動かせる人はこの体操をするようにと伝えました。簡単にいうと、健康体操であり、体を癒やす体操です。

自彊術の特徴は①安全性が高い。②体に負担をかけずにエネルギーを消費する。③局所的でなく、全身の機能及び免疫を高める。④自分の体の調子に合わせて運動量を加減できる。⑤毎日どこでも出来る。の5つがあります。また、ラジオ体操はこの自彊術体操をひな形にして作られたといわれています。

健康維持・増進と健康に注目されている現在、自彊術は基礎運動に最適だと確信しています。実際に自彊術を体験したい、もっと詳しく話しを聞きたいと思われるかたは下記までご連絡ください。

一緒に楽しく体を動かしてみませんか。



《問い合わせ先》

〒701-0135 岡山市北区東花尻87-10 ☎090-2863-0418 多田洋子



☆ただ今イベント開催中☆

当協会ではインストラクター養成講習会以外にも様々なイベントを開催しています。自身のスキルアップ!ネタ探しetc...あなたも参加してレク仲間を増やしませんか?



◎青空ひろは

5月～3月の毎月第3日曜日に岡山県総合グラウンド内や生涯学習センターで開催しています。レクスポーツ体験やクラフトなど毎月楽しい内容となっています。参加無料なので、気軽に参加してみませんか。

<今後の青空ひろは>

☆12月19日：生涯学習センター

☆1月16日&2月20日：

岡山県総合グラウンド内

☆3月19日：

岡山県立烏城高校体育館

※詳細は当協会事務局までおたずねください。



↑グラウンドゴルフ



↑ガリガリゴベラ作り



↑風見魚作り

総合印刷株式会社 創文社

〒700-0977 岡山市北区問屋町18-104

TEL (086) 244-1155

FAX (086) 244-2058

お気軽にご相談ください

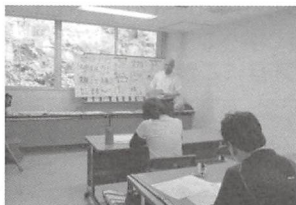
印刷物全般・企画デザイン
データベース・PDFの作成等
あらゆる印刷物に対応できます



レク実技講習会

☆レクの「とびら」

7月18日に開催されたレクの「とびら」では人を和ませコミュニケーションをとりやすい雰囲気にし緊張を解きほぐす手法の「アイスブレイキング」、心地よい空間をつくりだす「ホスピタリティー」の2つを学習しました。参加者はみな和気藹々と楽しそうでした。



←ホスピタリティー学習中

☆チャレンジ・ザ・ゲーム講習会

今年度から審判員の制度が大きく変わりました。8月9日に行われた講習会では、変更点を重点的に説明し、新しく種目に加わった5種目の体験及び指導法を学習してもらい、10名の普及審判員が誕生しました。現在岡山県には26名の普及審判員がチャレンジ・ザ・ゲームの普及に努めています。



←手のひら健康バレー



全身ぶかで
タイムレース→



☆からだ活き生き講習会

「からだ活き生き」という名前のとおり、筋トレからスタートし脳トレまで、頭と体を最大限に活かした講習会が10月24日に開催されました。この講習会で学んだことを現場で活かしたい!と参加者の方はとても熱心にメモをとられていました。ただ体を動かすのではなく、レクリエーションの手法を取り入れることで、とても楽しいものになるということを体験を通して学ばれていました。



↑ディスクン

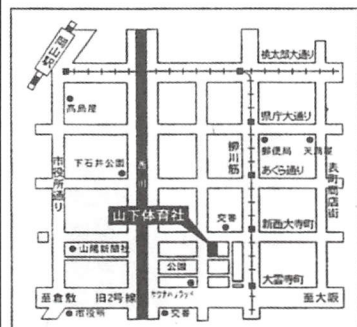
←楽しく筋トレ

岡山を拠点にスポーツを愛する人を応援します。

お客様とともに歩み、成長する

競技にあった機能性とファッションを追求し、信用と技術を重視しアフターケアに徹し顧客に奉仕することをモットーにしています。

- 岡山県知事登録旅行業第2-63号
- 一般建設業岡山県知事許可第9312号
- 高度管理医療機器等販売業者
- 陸上競技専門メーカー-NISHI
- 体育館施設セノー
- 体操ササキスポーツ特A店
- 日本ボーイスカウト岡山連盟需品部



■(株)山下体育社 〒700-0836
 岡山市北区中央町2-28
 TEL(086)224-3385(代) FAX(086)224-2282
 E-mail : info@ymt-taiiku.jp

■(株)倉敷ヤマシタ 〒710-0011
 倉敷市徳芳478-2
 TEL(086)463-3773 FAX(086)463-3771



SPORTING GOODS FOR YOUR LIFE

ヤマシタ

株式会社 山下体育社

イベントの おしらせ

新しいイベントおよび、各イベントの詳細が決定したら、ホームページに掲載します。
チェックしよう→<http://www6.oninet.ne.jp/oka-rec/>
お問い合わせは事務局までお願いします。

日 時	内 容
12月5日(土) ～6日(日)	レクリエーション・インストラクター養成講習会(理論編) 場所:環太平洋大学 第1キャンパス 時間:9:20~17:30(5日)、9:15~17:15(6日) レクリエーション・インストラクター資格に必要な理論15時間が2日間で学べます。 資格取得だけではなく、日々の生活に使えるヒントが発見できます。お気軽にご参加ください。
12月13日(日)	ニュースポーツ講習会 場所:倉敷市立天城小学校 体育館 時間:9:30~12:30
12月19日(土)	青空ひろば(牛乳パックでサイコロづくり) 場所:岡山県生涯学習センター 時間:10:00~12:00
1月16日(土)	青空ひろば(チャレンジ・ザ・ゲーム) 場所:岡山県総合グラウンド内 時間:13:30~15:30
1月23日(土)	スポ・レク祭り IN OKAYAMA 場所:ジップアリーナ岡山及びその周辺 時間:10:00~15:00 毎年好評のレクスポーツを楽しもう!がさらにパワーアップ!!普段なかなか体験する機会がないスポーツを体験してみませんか。自分にあった種目を見つかるかも?! ※当日のボランティアスタッフ募集中!お気軽に事務局までご連絡ください。
2月6日(土)	有資格者フォローアップ研修会 場所:ピュアリティまきび 時間:13:00~15:00 RSKアナウンサー 中村恵美 氏 による人の心をつかむ話し方講座
2月16日(火)	レクリエーション・インストラクター演習2講習(演習2-I) 場所:ジップアリーナ岡山会議室(予定) 時間:19:00~20:30 <参加資格>演習2を除き、全ての学習を履修している者、または1ヶ月以内に終了見込みの者 ※資格申請される場合は本講習会と演習2-IIの受講が必要となります。
2月20日(土)	青空ひろば(スナッグゴルフ) 場所:岡山県総合グラウンド内 時間:13:30~15:30
3月6日(火)	レクリエーション・インストラクター演習2講習(演習2-II) 場所:岡山市内 時間:9:30~16:00 <参加資格>演習2-Iを受講した者 ※資格申請される場合は本講習会と演習2-Iの受講が必要となります。
3月19日(土)	レクスポーツ体験会 場所:岡山県生涯学習センター 時間:10:00~12:00 約5種類のレクスポーツが体験できるよ!

《問い合わせ&連絡先》

岡山県レクリエーション協会 事務局

〒700-0012

岡山県岡山市北区いづみ町2-1-3 ジップアリーナ岡山1F

TEL&FAX:086-253-7545

E-mail:oka-rec@pob.oninet.ne.jp <http://www6.oninet.ne.jp/oka-rec/>

Smile
for all