

■事業のご案内■ 詳しくは当協会ホームページをご覧ください、お問い合わせください。

◇親子で元気アップ！楽しくコーディネーション運動

コーディネーション能力とは、運動神経の構成要素と考えられており、これらの能力を高めることで運動神経は向上すると言われています。スポーツをしている選手の動きを見て、センスがいいとか、相手の動きを読むのが上手い等と、感じられたことがあると思います。そういった選手が備えている能力がコーディネーション能力なのです。

光市、下松市のほか、県内各地で開催予定です。

詳しくは当協会にお問い合わせください。

プログラム

- アイスブレイキング**
コーディネーショントレーニングってなあに？
まずは、ジャンケンゲームであそぼう！
- 親子ペアで体験**
親子でポーズ！
親子でバランス！
親子で声かけあってスキップ！
- 道具を使って体験**
ボールキャッチ！
タオルのしっぽり！
親子でたっぷりコーディネーション運動



対象	年中児～小学3年生までのお子さんと保護者
定員	先着50組（各会場）
参加費	100円／1人
持ち物	飲み物、タオル1枚／1人、上履き、着替え（必要な方） ※動きやすい服装でお越しください。 ※その他、適宜ご用意ください。

◇「健康スポレクひろば」～健康寿命の延伸はスポレクから！



平成29年度は宇部市でも開催しました

「健康スポレクひろば（元気クラブ）」づくりは、平成27年度から日本レクリエーション協会が取り組んでいる事業です。運動と疎遠だった高齢者を対象に、「気軽にスポーツレクリエーション活動や交流を楽しめる場を提供し、人生を元気に楽しむお手伝いをしたい」という願いで始めました。

平成29年度は全国44か所で行われました。

平成30年度も、山口県内で開催予定です。ご期待ください！

◇平成30年度第2回レク有資格者フォローアップ研修会

「スポーツテンカ！」普及審判員養成講習会

10月7日（日）10:00～12:30

当協会では3年連続で取り組んできた「スポーツテンカ！」。今年は柳井市内で行う予定です！講師、参加費などは調整中！詳細が決まりましたら、次号のえがお、ホームページ、フェイスブックページなどでお知らせします。お楽しみに！



■スポーツテンカ！とは

スポーツテンカ（天下）は、昔あそび（テンカボール）をヒントに日本レクリエーション協会とパパパーク（吉本興業株式会社）が共同で開発したニュースポーツです。ルールはとても簡単ですが、全身運動ができ、子どもから大人まで楽しめるスポーツです。

■ルール

試合前に握手をして「よろしくおねがいします」と元気よくあいさつをする。ジャンケンで攻守をきめる。位置について自分の立ち位置をきめる。

※ここからは基本的に足をうごかしてはなりません！

両手を広げてキャッチできる範囲を示す。審判の「テンカ開始！」のコールで試合開始。

- 1 両手で下からなげる
- 2 相手がボールをとれなかったら1ポイント
- 3 とれるかとれないか微妙な投球は「ビミョー」と審判が申告し、もう1度なげる
- 4 ポイントをとった方がなげる
- 5 先に5ポイントをとった方が勝ち

