

## ◆健康スポレクひろば ～健康寿命の延伸はスポレクから！～

スポーツLIFE 0000 BIG

健康スポレクひろばは、運動やスポーツ・レクリエーションに親しんでいない高齢者にスポーツ・レクリエーション活動がもたらす健康への効果を伝え、継続的にスポーツ・レクリエーションを楽しんでもらえるための場です。高齢者の心の元気と体の健康づくりを進めます。

可動域、柔軟性、バランス、筋力など8つの身体機能ごとに向上が期待されるさまざまな体の動きを体験したり、身体機能の向上を目指して、中程度の運動負荷で運動が苦手な人も楽しめるようなスポーツをしたり、無理なく気軽にできる簡単な運動を実施します。

今年度は、下記9地区にて実施の予定です。  
“いつも笑いがあり、楽しさがいっぱい！”の本事業に、ぜひご参加ください。

- 対象** あまり運動習慣のない60代の方を中心に50代～70代の方
- 定員** 30名程度
- 回数** 月2～4回程度（全10回）
- 参加費** 300円程度／1回



◆◆◆ 実施地区 ◆◆◆	
下関市 安岡地区	山陽小野田市 高泊地区
長門市 板持地区	宇部市 二俣瀬地区
宇部市 小野地区	山口市 阿知須地区
山口市 井関地区	周南市 住吉地区
岩国市 由宇地区	※実施地区は変更になる場合もあります

## ◆第56回 山口県スポーツ・レクリエーションフェスティバル



誰もが気軽にスポーツ・レクリエーション活動に参加・体験できる、県民総参加型のフェスティバルです。今年度は、**防府市**を中心会場として開催します。ご家族、お友達、またはご近所さんとお誘いあわせの上、ぜひご来場ください。

### <スポレク広場>

- 日時** 令和3年10月17日（日）  
10：00～15：30
- 会場** キリンレモンスタジアム  
（防府市スポーツセンター）
- 内容** ニュースポーツ等体験



### <総合開会式・レセプション>

- 日時** 令和3年10月16日（土）  
17：00～18：00
- 会場** 防府グランドホテル <防府市>

### <種目別交流大会>

各種目団体主管で、「スポーツ推進月間」（9月中旬～11月中旬）に県内各地で実施

スポーツLIFE 0000 BIG 本事業は、スポーツ振興くじ助成金を受けて実施します。

## ◆スポーツフィールドやまぐちフェスティバル

自然豊かな山口県のポテンシャルを活かしながら、「陸・海・空」のアウトドアアクティビティを体験できるイベントが、山口きらら博記念公園を会場に開催されます（主催 山口県）。当協会も企画・運営に携わる予定です。

令和2年度にモデルイベントとして開催された「やまぐちアウトドア体験会 in きらら」が本格始動します！乞うご期待！



- 期日** 令和3年10月23日（土）、10月24日（日）
- 会場** 山口きらら博記念公園（スポーツ広場、月の海、トリムの広場）
- 対象者** アウトドアスポーツを楽しみたい方
- 内容** キャンピング、フライングディスク、サイクリング、SUP、カヤック、ハングライダー等

スポレク広場もあるよ！

■事業のご案内■ 詳しくは、当協会ホームページ、またはFacebook をご覧いただくか、お問い合わせください。

## ◆令和3年度教員免許状更新講習 【公益財団法人日本レクリエーション協会主催】

講習は実技体験を中心とし、先生方にさまざまなレクリエーション・ゲーム等を体験していただきながら、効果的なレクリエーション活用の手法と考え方を学びます。

山口県会場は、下記の日程で開催します。2月16日（火）から申込み受付が開始されています。詳細は、日本レクリエーション協会のホームページをご覧ください。

<https://www.recreation.or.jp/business/workshop/teachers/>

### <講習1> 【選択領域】

#### 【教育現場に活かす「レクリエーション」の体験学習】

**期日** 令和3年7月28日（水）、7月29日（木）12時間

**会場** 小郡ふれあいセンター **定員** 60名

### <講習2> 【選択領域】

#### 【遊びが運動になる、運動が遊びになるレクリエーション活動の体験学習】

**期日** 令和3年7月30日（金）6時間

**会場** 小郡ふれあいセンター **定員** 60名



## ■事業報告■

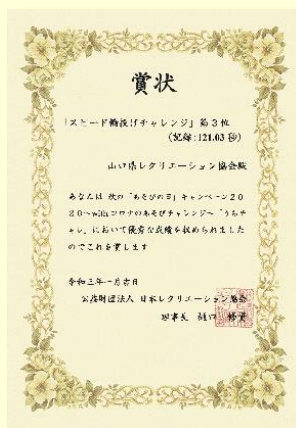
## ◆秋の「あそびの日」キャンペーン2020 ～withコロナにチャレンジ～

【期間：令和2年10月1日（木）～12月13日（日）】

例年、春に開催されていた（公財）日本レクリエーション協会主催の「あそびの日」キャンペーンですが、新型コロナウイルスの影響により中止となり、新たに秋の事業として展開されました。内容も大幅に変更され、【オンラインチャレンジ】の「おうちで60秒チャレンジ（うちチャレ）」「ガキ大将チャレンジ（ガキチャレ）」では、全国の人が記録に挑戦し、SNSで投稿！

当協会も、うちチャレの「足踏み60秒チャレンジ」と「スピード輪投げチャレンジ」にチャレンジしました。

なんと「スピード輪投げチャレンジ」の記録が全国3位に！！賞状をいただきました！



## ◆令和2年度福祉レクリエーションセミナー

【令和3年2月27日（土）、2月28日（日） 山口南総合センター 参加者のべ22名】



今年のセミナーの内容は、脳とカラダを刺激しながら、あそびの中で楽しく身体を動かすレク材に着目されていました。現在、介護施設でもコロナ禍によるストレスや体力の低下が課題となっています。

セミナーでは、参加者の方から施設ではどんなことに気をつけているか等、情報交換をする場面もあり、マスク着用の生活を強いられている中、「表現豊かに」「笑顔で」「アイコンタクトを取りながら」コミュニケーションを図り、心から元気になってもらえるよう支援していくことの大切さを、楽しく学ぶことができました。（文責：辻）