

事業案内（体験型事業）

詳しくは当協会ホームページ・Facebook をご覧いただくか、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、身体の機能全体の調整力です。

定位能力、変換能力、連結能力、反応能力、識別能力、リズム能力、バランス能力の7つに分けられ、これら様々な種類の能力が総合的に発揮される能力のことです。

本事業では、神経系に視点を置いたトレーニング方法で、「動きやすい身体をつくる」「自分の身体を思い通りに動かせるようになる」方法をお伝えします！

期日 会場	開催地域	期日	会場
	下関市	令和5年 5月13日（土）	下関市立青年の家 体育館
	宇部市	令和5年 5月20日（土）	アクトビレッジおの アリーナ
	周南市	令和5年 6月 3日（土）	熊毛体育センター
	平生町	令和5年 6月17日（土）	平生町体育館
	山陽小野田市	令和5年 6月24日（土）	高泊コミュニティ体育館

時間	10:00～12:00
対象	年中児（4歳）～小学3年生までのお子さんと保護者
定員	先着20組（各会場）
参加費	500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）



健康スポレクひろば普及推進事業



令和5年度の「健康スポレクひろば」は、運動未実施者の高齢者に対し、継続的にスポレク活動を楽しんでいただくことと合わせ、フレイル予防・介護予防を前面に打ち出した展開を図っていきます。

現在、下記地区にて開催を計画中！6月下旬から随時開始します。

開催市	地区	会場（予定）
下関市	向洋	セービング陸上競技場
山陽小野田市	出合	出合地域交流センター
宇部市	小野	アクトビレッジおの
宇部市	二俣瀬	二俣瀬ふれあいセンター
山口市	阿知須	中村公民館
山口市	井関	旦区公民館
防府市	松崎	ルルサス文化センター
周南市	今宿	今宿市民センター
岩国市	平田	岩国市立平田中学校

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）



事業案内（大会）

詳しくは当協会ホームページ・Facebook をご覧いただくか、お問い合わせください。

スポレクEXPO ～健康スポーツ・フェスティバル～



スポレクEXPOは、子どもから高齢者、障がい者など幅広い方を対象に、ウォーキングやレクリエーション体験コーナー、種目別交流大会などが体験できる大会です。現在、県内各地で大会を計画中！

実施期間	令和5年6月17日（土）～令和5年8月20日（日）
実施種目	スポレク広場、ウォーキング、クッパ、スクエアダンス など

事業案内 (大会)

詳しくは当協会ホームページ・Facebook をご覧いただくか、お問い合わせください。

第58回山口県スポーツ・レクリエーションフェスティバル

<スポレク広場>

日時 令和5年10月22日(日)
10:00~15:30

会場 萩市民体育館・萩市立椿西小学校

内容 ニュースポーツ体験 等



<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

<総合開会式・レセプション>

日時 令和5年10月21日(土)
17:00~20:00

会場 萩焼の宿 千春楽 <萩市>

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。

今年度のスポレク広場は、**萩市民体育館&萩市立椿西小学校**で開催します。ご家族、お友達、ご近所の皆さまお誘い合わせの上、ぜひご来場ください。

また、種目別交流大会(約20種目)を県内各地で開催します。日程・会場が決まり次第、ホームページに掲載しますので、気になる種目や最寄りの会場を要チェック!

スポーツL☆WINNER 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。

アウトドア体験キャラバン

スポーツフィールドやまぐち推進協議会主催アウトドア体験キャラバンは、キャンプ・アウトドアスポーツ初心者層向けに、様々なアクティビティを体験できるイベントを開催し、手ぶらで・気軽に、県内どこでも楽しめることを知ってもらう事業です。当協会は、下記事業でアウトドアスポーツ体験ブースを出店する予定です。



期 日	イベント名	会 場
8月19日(土)	HIKARI MARINE CUP	山口県スポーツ交流村
10月7日(土)	ゆめ花マルシェ2023	山口きらら博記念公園
10月8日(日)		
10月9日(月祝)	スポーツミッションフェスタ2023	宇部市恩田運動公園一帯
11月4日(土)	FAMILY-FESTIVAALI2023	山口市中央公園
11月5日(日)		

事業報告

当協会ホームページ・Facebook でもご覧いただけます。

令和4年度第2回レク有資格者フォローアップ研修会 **音楽を活用したレクリエーション**



【令和5年1月22日(日) 小郡ふれあいセンター 参加者17名】

講師の奥田祐子さんから「音楽を使うレクリエーション活動は、身体的・知的・情緒的・社会的において全てに有効な効果があり、その手法や種類は多岐にわたる」と説明のあと、実技を行いました。各自でヨーグルト容器のマラカスを作り、色々なリズムに合わせ、振って音を出したり、タオルを使って音楽に合わせて体操をしたり、手指体操や手話のサイン語マカトン法で歌ったりと、盛りだくさんの内容でした。すぐに現場で使えるものばかりで、参加者の皆さんは真剣に、そして楽しそうに取り組まれていました。「使用する楽曲を対象者に合わせることも大切で、体でリズムを取りたくなるような、口ずさみたくなるような曲は、記憶や感情にも良い影響を与える」とのことでした。青春の頃を思い出された方も多かったようです。