

楽しいレク財

～その19～

実際に体験された方、誰もが気軽にできるスポーツをご存知の方は山口県レクリエーション協会までご意見・情報をお寄せください。レク財コーナーで紹介します。お待ちしております。

ジャンボサイコロ活用法！

日本レクリエーション協会の物販カタログにある一辺27cmの大きなサイコロをご存じですか？

「健康スポレクひろば普及促進事業」では『サイコロシュート』というソフトスポーツで体を動かしてもらうのですが、それ以外にもこの大きなサイコロを使って何かできないかと考えてみました。

(文責 稲村)



<その1> サイコロボーリング

- ① 500mlのペットボトルに半分くらい水を入れたものをボーリングのピンにして並べます。
- ② 一人2投ずつし、倒れたピンの合計数の多いチームが勝ち。個人戦も同様にします。

【実践のヒント】

- ・前もってピンを並べる位置を書いた紙を用意しておくとう便利です。
- ・サッカーのように足で蹴るのもよいでしょう。(転倒に注意してください)



<その2> サイコロ算数

バージョン1 サイコロ足し算

- ① 2チームに分かれて向かい合って椅子に座ります。
- ② リーダーが2列の間にサイコロ2個を同時に投げます。
- ③ 出た目の足した数を言う。

【実践のヒント】

- ・②は、各チームサイコロを1個ずつ持ち、2列の間にサイコロを同時に投げる方法もあります。
- ・サイコロを3個に増やして実施すると、さらに難易度が上がります。
- ・みんなで輪になって個人戦で実施することもできます。

バージョン2 サイコロ掛け算

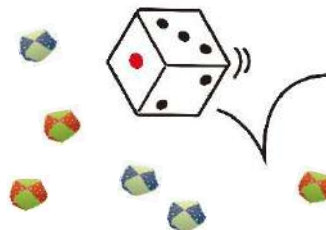
- ① サイコロ足し算の①②と同様。
- ② 出た目の掛け算の答えを言う。

バージョン3 サイコロ引き算

- ① サイコロ足し算の①と同様。
- ② リーダーがサイコロ1個と6個以上のお手玉を同時に投げ、お手玉からサイコロの目を引く。

【実践のヒント】

- ・お手玉の数やサイコロの数を増やすと難易度が上がります。



🍀 賛助会員の募集 🍀

一般社団法人山口県レクリエーション協会は、余暇の充実と健康の保持・増進、スポーツ・レクリエーション活動の健全な普及・発展を通じて、よりよい社会の実現を目指し、事業を展開しています。このような当協会の目的に賛同し、ご支援いただける賛助会員（企業・団体・個人）を広く募集しております。

賛助会員になると…
当協会主催事業の
参加費の割引や
貸出用具の割引等を
受けることができます！
1年間いくつかの行事に参加すると**大変お得に！**

賛助会員 一口 5,000 円 **特別賛助会員** 一口 30,000 円 **特別名誉会員** 一口 50,000 円

（一社）山口県レクリエーション協会 賛助会員の皆様 （敬称略・順不同）

令和 5 年 8 月 1 日～令和 5 年 11 月 30 日受付分 **ありがとうございました。**

《賛助会員》【個人】 田中時子、崎本みどり、吉富依子、伊藤絹江、山川敏武

賛助会員は、随時受け付けています。皆様のご協力をお願いいたします。



【編集後記】

「貴方の笑顔で、私は元気に通うことができるのよ」デイサービスの利用者様からのありがたい言葉です。



<認知症の方は、いろんな表情の中で笑顔だけ認識でき、介護する人の笑顔が患者さんの嬉しい気持ちと笑顔を引き出す何よりの薬になっている>と SNS に取り上げられていた記事。『元気笑顔を届ける』をモットーとしている私にとって嬉しく、そしてうなずける記事でした。【笑門来福】で、これからも、元気笑顔を届けていきま〜す♥【辻】

アンケートのお願い

「えがお」へのご意見、ご感想をメール・ファックス・郵便でお寄せください。今後の編集の参考とさせていただきます。なお、お寄せいただいた方には粗品を進呈いたします。



すべてのスポーツにエールを

スポーツくじの収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。



くじを買うはエールになる



© 19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。私財金も受け取れません。運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター