



# しがレクからのおたより



平成 25 年度 第 2 号 2013. 10 発行

滋賀県レクリエーション協会 事務局 発行

送信・返信先 〒525-0052 滋賀県草津市西矢倉 3-17-13 黒川かず江方

## 平成 25 年度滋賀県レクリエーション大会について

平成 25 年度滋賀県レクリエーション中央大会は、2 年前に全国レクリエーション大会を開催した龍谷大学で開催します。全国レクリエーション大会のスローガンは「～あふれ出るレクのいぶきを びわ湖から～」でした。全国大会運営であふれ出た、レクのいぶきを今後につなげるためにも、多くの皆様のご参加をお待ちしています。今回は、Recrew に掲載された研究フォーラム『オオタカを探せ！～里山で遊ぼう～』を再現します。普段は立ち入りできない龍谷の森に入り、里山の歴史や文化、環境などについて学びましょう。

1. 日時 平成 25 年 11 月 17 日(日) 午後 1 時から 5 時
2. 場所 龍谷大学瀬田キャンパス (6 号館プレゼンテーション室)
3. 内容 第 1 部 表彰式 功労者表彰 滋賀県パドルテニス協会 原 邦夫氏  
第 2 部 講演会 講師 龍谷大学 環境ソリューション学科 林 珠乃氏  
演題 里山の利用

## ニューエルダ一元気塾 開催中

昨年に引き続き、ニューエルダ一元気塾を開催しています。文部科学省がすすめる高齢者の体力づくり支援事業です。現在、日本は 4 人に 1 人が 65 歳以上で超高齢社会になっています。しかし、2050 年には 3 人に 1 人が 65 歳以上になると推計されています。そこで、元気で自立した高齢社会の実現が望まれています。国際医療福祉大学の竹内教授によれば、カラダの不調をもたらす根源は「運動不足」であるとされており、「さぼる筋肉」「遅刻する筋肉」が大きな原因とされています。そこで、楽しくカラダを動かすことが求められていることから、カラダのためのプログラムを企画して実行しているのが「ニューエルダ一元気塾」です。昨年度のアンケート結果では、参加者の 9 割を超える方から「カラダの状態に対する関心度が高まった」と回答があり、全体の 66%以上の方が今後は運動・スポーツを生活に取り入れたいとしています。

本年度の第1回目が9月21日に守山市コミュニティホールで開催されました。当日は、約20名の参加があり、レク式体力チェックをしてご自身の体力を把握して、運動講話とウォーキングの歩き方について龍谷大学の井上辰樹教授からレクチャーを受けました。



## ホームページ活用について

当協会では、広報活動の一環としてホームページによる情報発信を行っております。加盟団体の事業など、告知してほしい情報がありましたら事務局までご一報ください。事務局員が非常勤のために対応が遅れる場合がありますが、できる限り要望に応えられるようにしてまいります。<http://www.shigarec.com/>

### 編集後記

先日、クップというゲームをしました。丸太を投げて木材を倒す遊びなのですが、なかなか奥が深くてついつい時間が経つのを忘れてました。用具は、ホームセンターに行けば自分で作成できそうな感じです。遊びは自由な活動ですから、ルールも自分たちで工夫して楽しめればよいと再認識できました。皆さんもぜひ、クップを体験してみてください。各種のレクリエーション用具は事務局にありますので、ご利用希望の方は事務局にご連絡ください。（事務局：久保）