

事業のご案内

事業名	バドミントンクラブ	3B体操で「心と体の健康づくり」	kids yoga	●▲レクリエーション・フェスタ秋
開催日	10月3日～12月19日 毎週木曜	10月14日(月祝)	10月19日・11月16日・12月21日 毎月第3土曜日	10月27日(日)
時 間	9:00～13:00	13:00～16:00	14:00～15:00	10:00～15:00
会 場	城陽市民体育館競技場	長岡京市中央生涯学習センター バンビオ	木津川運動公園「城陽五里五里の丘」	山城総合運動公園太陽が丘あそびの森
内 容	バドミントンコートを開放しています。 お友達、ご家族で参加ください。	ボール・ベル・ベルダーの3B体操用具を使って心と体をリフレッシュしましょう。	強い身体と落ち着いた心が身につく子ども向けのヨガです。 5～15歳対象	フライングディスク・3B体操・ラダーゲッター・クップ等、各種スポレク種目の体験イベントです。
参加費	1回500円	無料	1,000円(マットレンタル200円)	無料
申込み	(公財) 城陽市民余暇活動センター 0774-55-6222	(公社) 日本3B体操協会京都府支部 090-7103-2639 (藤井)	木津川運動公園「城陽五里五里の丘」 0774-66-6022	京都府レクリエーション協会 075-634-7584
事業名	はらっぱマルシェ	女性のためのスポーツレクリエーション教室Ⅳ	●第32回 手作りワークショップ	小学生ころのすやまエコロベースクラブ
開催日	①10月27日(日) ②11月17日(日)	11月1日～12月6日 毎週金曜日全6回	11月16日(土)～17日(日)	11月16日 12月21日 第3土曜日
時 間	①10:00～15:00 ②9:00～14:30	10:00～11:30	9:15～翌11:45	16:00～17:30
会 場	木津川運動公園「城陽五里五里の丘」	城陽市民体育館競技場	京都先端科学大学(亀岡キャンパス)光風館会議室	城陽市民体育館競技場
内 容	地元を愛する料理人が集結。安心安全、オリジナルにこだわった料理が並びます。11月は、クラフトマルシェも開催。	楽しく体を動かしましょう。 18歳以上の助成対象	元日本レクリエーション協会職員宇田川光雄氏を講師に迎え、ゲームのイロハを学びます。『あそべる!つかえる!たのしいクラフト』も行います。 2日間 2,000円 1日のみ1,000円 宿泊費7,000円	城陽生まれの「エコロベース」の体験。体育館シューズが必要です。小学生対象
参加費	要問合せ	1,800円		無料
申込み	木津川運動公園「城陽五里五里の丘」 0774-66-6022	(公財) 城陽市民余暇活動センター 0774-55-6222	FAX 0771-20-1229 (江見) Email captsuba@ares.eonet.ne.jp (杉本)	(公財) 城陽市民余暇活動センター 0774-55-6222
事業名	▲熱気球フェスタ2019	●第129回 市民サイクリング	 つなげています スポーツへの思い 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。 スポーツくじ  	
開催日	11月17日(日)	11月17日(日)		
時 間	9:00～14:30	9:30～15:00		
会 場	木津川運動公園「城陽五里五里の丘」	北野天満宮一の鳥付近集合		
内 容	熱気球搭乗(要予約)の他にミニ鉄道や宝さがし、竹ブランコ、紙飛行機づくり等盛りだくさん。詳しくはHPをご確認ください。	京を彩る建物巡り 約15km		
参加費	無料(有料ブースあり)	会員300円 一般600円		
申込み	木津川運動公園「城陽五里五里の丘」 0774-66-6022	京都サイクリング協会 075-314-1671 (井原)		
事業名	●▲命の水を運ぼう ～城陽バケツリレー2019～	●▲レクリエーション・インストラクター資格取得のための現場実習対象事業		
開催日	11月23日(祝)	●: 事業参加 ▲: 運営スタッフ参加		
時 間	9:00～13:00			
会 場	城陽市民体育館前広場			
内 容	水を通して環境を考えるイベントです。			
参加費	無料			
申込み	(公財) 城陽市民余暇活動センター 0774-55-6222			

レクリエーション活動に関するお便りや、ご意見・ご感想をお寄せください!

京都府レクリエーション協会は、皆様からのレクリエーション活動に関するお便りや、ご意見・ご感想をお待ちしております。日頃の活動の様子やレクリエーションに対する思い、自慢の一品、得意な遊び、「府レクだより」へのリクエスト等、お気軽にお寄せください。

京都府レクリエーション・ニュース

府レクだより 秋号

〒601-8047

京都市南区東九条下殿田町70

京都府スポーツセンター内

TEL&FAX:075-634-7584

E-mail: info@kyoto-rec.net

URL: http://www.kyoto-rec.net

2019 Vol.92



スポーツは育てることができる。

スポーツくじ(toto・BIG)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。

発行/京都府レクリエーション協会

編集/広報委員会

はじめよう! 元気アップ・プログラム!

“楽しくって夢中になっていたら、心も体も元気になっていた”
運動が苦手な子どもや普段運動をしない高齢者、
みんなが楽しみながら元気になる「元気アップ・プログラム」で
笑顔の輪を広げていきましょう。

元気アップ・プログラムって?

全部で4種目: チャレンジ・ザ・ゲーム、ラダーゲッター、スポーツテンカ、マンカラ。
その場の状況や対象によって、最適なプログラムを選択して楽しみましょう。



元気アップ・プログラムは何のため? 魅力って?

元気アップ・プログラムは、公益財団法人日本レクリエーション協会が中心となって開発した“誰もが楽しく夢中になり、心も体も元気になるプログラム”です。スポーツ庁が推進するスポーツ実施率の向上への貢献も目的の一つとしています。どのプログラムも楽しむうちに元気になることを前提に誰もが夢中になれる工夫をしています。状況や対象に合わせて誰もが無理なく実施できるようルールやあそび方をアレンジすることができます。
元気アップ・プログラムは、レクリエーションの力で「子どもや若者のスポーツ実施の二極化」「高齢者の健康・体力の保持」等の課題解決に貢献し、活発なコミュニケーションの促進にもつながることを目指します。

元気アップ・プログラムを始めたい方は

京都府レクリエーション協会へご連絡ください。体験できる機会の紹介や「元気アップ教室」の開催、元気アップリーダーの派遣について等、相談していただけます。



フェイスブックでも、京都府レクリエーション協会をチェック!
たくさんの仲間とつながり、レクリエーションを楽しみましょう

<https://www.facebook.com/kyorec>

または、 京都府レクリエーション協会  で検索!

京都府レクリエーション協会 火曜日～金曜日 10:00～17:00 (土・日・月・祝日休み)

奇跡の3年間“ゴールデン・スポーツイヤーズ”に スポーツを始めませんか？

2019年「ラグビーワールドカップ」を皮切りに、2020年「東京オリンピック・パラリンピック」、2021年「ワールドマスターズゲーム2021関西」と、日本では3年連続で世界的なスポーツイベントが開催されます。この3年を「ゴールデン・スポーツイヤーズ」と呼びます。この3年間で、日本はスポーツへの関心が一層高まり、盛り上がっていくことでしょう。スポーツを始めるのには、最適なタイミングと言えるのではないのでしょうか。

「でも、体力ないし…しんどいだけは嫌だし…どうしていいかわからない」という方もいるはず。そんな方には、スポーツ・レクリエーションがおすすめ！スポーツ・レクリエーションは、ご自身の体力や技術に合わせて取り組むことができ、仲間ができることで楽しみも増し、無理なく続けることができます。スポーツ・レクリエーションを通して日頃の運動不足を解消し、健康な身体づくり・心の元気づくりと一緒に始めましょう。

スポーツ・レクリエーションを体験できるイベント

開催日	10月14日（月祝）	10月22日（火祝）
事業名	第16回みんなのスポーツフェスタ	伏見港公園スポーツ・文化交流フェスティバル
会場	西京極総合運動公園一帯	伏見港公園
主な内容	フライングディスク・3B体操・カローリング・スクエアポッチャ・ヘキサスロン・ダブルダッチ・スラックライン、その他たくさんのスポーツを体験できます。	フライングディスク・ラダーゲッター・卓球バレー・ポッチャ・フラダンスの体験コーナーの他に、クラフトコーナーもあります。
問合せ	公益財団法人京都市スポーツ協会 075-315-4561	伏見港公園 075-611-7081

開催日	10月27日（日）	11月23日（土・祝）
事業名	京都府民総合体育大会オープニングフェスティバル	フォトロゲイニング@かめおか2019～かめまると巡る明智光秀ゆかりの地～
会場	山城総合運動公園太陽が丘	亀岡市内特設コース（スタート／ゴール：亀岡市役所）
主な内容	フライングディスク・パラパワーリフティング・車いすフェンシング・ポッチャ・3B体操・ラダーゲッター・クップ、その他たくさんのスポーツを体験できます。	子どもから高齢者が一緒に楽しめる今注目のフォトロゲイニング@の体験イベントです。
問合せ	公益財団法人京都府スポーツ協会 075-692-3455	フォトロゲイニングかめおか実行委員会 Email photorogaining.kameoka@gmail.com 大会HP https://photorogaining-kameoka.org

京都府レクリエーション協会に加盟している種目団体

京都府フライングディスク協会	090-3728-7494（栗山）
京都サイクリング協会	075-314-1671（井原）
京都府スポーツチャンバラ協会	070-5044-1751（松宮）
NPO法人日本エコーベース普及協会	090-9695-1447（前畑）
公益社団法人日本3B体操協会京都府支部	090-9111-1249（川崎）
京都スカイクロス協会	075-781-6609（岡地）
日本カラム道場	090-9099-5508（湯谷）

公認指導者資格の 更新手続きを 忘れていませんか？

6月は公認指導者資格の更新月でした。更新対象者には公益財団法人日本レクリエーション協会より案内をお送りしております。手続きがお済みでない方は、京都府レクリエーション協会事務局へご連絡ください。便利でレクリエーション情報が満載の“レクぽ”への登録をお願いします！

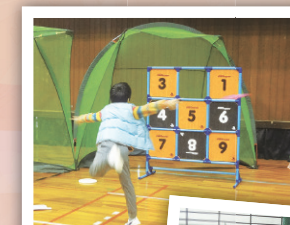
第17回レクリエーション大会 in京都 ～チャレンジ！エンジョイ！ニュースポーツ～

日時 2019年12月14日（土）
10：00～15：00
会場 城陽市民体育館
（城陽市寺田奥山1 鴻ノ巣山総合運動公園内）

誰もが気軽に楽しむことのできる様々なスポーツ・レクリエーションが体験できます。
どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください。

実施種目（予定）

フライングディスク、3B体操、スポーツチャンバラ、チャレンジ・ザ・ゲーム、ラダーゲッター 他



※安全に楽しんでいただけるよう体育館用シューズをご持参ください。
※当日は公共交通機関をご利用ください。

参加費無料
当日参加OK

共催／京都府
後援／城陽市
京都府教育委員会
京都新聞

事業レポート

「2019年教員免許状更新講習」

8月5～7日 京都先端科学大学太秦キャンパス／京都テルサ 参加者延べ182名

公益財団法人日本レクリエーション協会が主催する教員免許状更新講習を、今年度初めて京都府で開催しました。3日間、レクリエーションの魅力や教育現場での活かし方を学んでいただき、大変有意義な講習となりました。

「参加者の声」

“レクリエーションは
心を元気にする”
ということを
体験を通して強く感じた。
（小学校教諭）

授業や
学校行事だけでなく、
部活の指導にも
レクリエーションを
取り入れていきたい。
（中学校教諭）

これまで
アイスブレーキングの
効果に疑問を持っていたが、
指導者が明確に
意図をもって取り入れると、
こんなにも効果的なんだと
感動した。
（幼稚園教諭）

ゲームの進め方や
ポイント、コツ、
アレンジの仕方まで学習
できたので早速、
実践してみようと思う。
（支援学校教諭）

