



# ミナレク

～体・心・頭の健康～

〒502-0817 岐阜市長良福光大野2675番地28  
岐阜メモリアルセンター 内  
TEL.058-295-7257 FAX.058-216-0622  
メール npo-gifu-rec@kuf.biglobe.ne.jp  
URL <http://www.7b.biglobe.ne.jp/~npo-gifu-rec/>



## ぎふ清流



# レクリエーションフェスティバル

## 総合開会式

日時：平成29年9月30日(土) 10:00～10:50

会場：岐阜メモリアルセンター ふれ愛ドーム



### レクリエーション セミナー

9/30(土)、10/1(日)

「子ども」「高齢者」「障がい者」「学生」  
さまざまなテーマのセミナーを開催!



### 全国レク大会 応援大使による レクリエーション教室

9/30(土)



ひろみちお兄さんの  
親子体遊び教室

勅使川原郁恵さんの  
ウォーキング教室

### レクリエーション 体験コーナー

9/30(土)、10/1(日)

的あてや種目の体験、クラフトなど、そ  
の場でいろいろなレクを体験できます!



## オール岐阜で開催!!

9/30(土)  
第1回 ぎふ清流  
リレーマラソン

岐阜メモリアルセンターをメイン会  
場に、全県を舞台にレクリエーション  
を行います。

メイン会場となる岐阜メモリアルセ  
ンターでは、9月30日(土)、10月1日  
(日)の2日間にかけて、様々なレクリ  
エーションイベントを催します。見ど  
ころ満載の総合開会式をはじめ、全国レ  
ク大会応援大使による教室、レク体験  
コーナー、レクセミナー、岐阜新聞社  
との共催イベント「第1回ぎふ清流リ  
レーマラソン」等、子どもから高齢者、  
障がいのある人もない人も、どなたで  
も楽しんでいただける内容となってい  
ます。

その他、県内全市町村で種目大会や  
レクリエーションフェスティバル等を実  
施するなど、「オール岐阜」でレクリ  
エーションを展開します!



キンボールスポーツや  
グラウンド・ゴルフなど、  
種目大会も開催します!



# 2020年 第33回 全国健康福祉祭 ねんりんピック

2020年に岐阜県で初めて開催されます。  
ねんりんピックとは、60歳以上の方を中心として、あらゆる世代の人が楽しみ、交流を深めることができる総合的な祭典です。



県民みんなで レクリエーション!

# ミナレク運動

平成28年9月に開催した「第70回全国レクリエーション大会in岐阜」を一過性のものとせず、県民皆が1つはレクリエーションを実践することで、体・心・頭の健康を増進させ、県民の健康長寿につなげる運動です。  
当協会では、県民に向けた様々な事業を展開し、ミナレク運動を推進しています!

# 第70回 清流に 楽しさ 笑顔 夢いっしょ 全国レクリエーション大会 平成28年 9月23日(金)~25日(日) in 岐阜

参加者数は過去最大の17万人、大会種目は過去最多の38種目を全市町村にて開催しました。会期前には、「ミナレクキャラバン隊」を結成して全市町村を巡回し、市町村長による「レクリエーション推進宣言」をしていただきました。

## ミナレク運動推進リーダー養成講習会

地域における自主的なレクリエーション普及活動を促すため、その推進役として「ミナレク運動推進リーダー」を養成しています。



### レクリエーション・コーディネーター資格取得支援事業

レクリエーション協会未設置の市町村における協会立ち上げのため、岐阜県より委託を受け、(公財)日本レクリエーション協会公認「レクリエーション・コーディネーター」の講習会を多くの方が受講します。  
会場：宮城会場 フォレスト仙台  
【A講習会】8月19日(土)～20日(日)  
【B講習会】10月14日(土)～15日(日)  
【C講習会】12月2日(土)～3日(日)

<b>岐阜</b>	7月1日(土) 各務原市総合体育館	<b>西濃</b>	7月2日(日) 池田町中央公民館
<b>中濃</b>	7月9日(日) 可児市今渡公民館	<b>東濃</b>	7月16日(日) 恵那市まきがね公園
<b>飛騨</b>	7月29日(土) 高山市民文化会館		

### レクリエーション・インストラクター養成講習会も開催中!

全10回の講習で、アイスブレイキングや手遊び、スポーツ吹矢やフォークダンスといった様々なレクを実際に体験し、その楽しさを指導者として伝えられるよう、理論や実技を通して楽しく学んでいます。



## 岐阜県レクリエーション推進団体の拡大

ミナモ体操や各種のレクリエーション活動に積極的に取り組む学校、事業所・企業、各種団体等を「レクリエーション推進団体」として県が認定し、県内のレクリエーション活動の一層の充実を図っています。7月末現在178団体が認定され、さらに増えています。



はしま西幼稚園さんでは、羽島市グラウンド・ゴルフ協会の方に、遊び方を教えてもらいました!

### レクリエーション推進団体を募集しています!

レク推進団体に興味がある、なりたいという団体や施設は、是非、当協会までおたずねください。

レクリエーション推進団体になると、様々な特典があります!

- 特典1 「岐阜県レクリエーション推進団体」認定証がもらえる!
- 特典2 「ミナモ体操～脳トレバージョン～」のDVDがもらえる!
- 特典3 レクリエーションに積極的に取り組む様子をHP等に掲載します!

## 市町村レク協会の強化・協会設立

既存協会の強化にも取り組んでいます。関市レク協会では、今年6月に組織を拡大し、新たにスタートを切りました。稲垣会長は、「小さく生んで、大きく育てる。ネットワークを拡大し、多くの方に関市レク協会を知ってもらい、ミナレク運動を広めていきたい。」と意気込みを語りました。



ミナレク運動を推進していくためには、レクリエーションを推進する組織が必要不可欠です。2020年までに組織を全県的に配置することを目標に、今年は、本巣市、瑞穂市、岐南町、北方町など、協会設立に取り組めます。

## 岐阜県レクリエーション推進校 連絡協議会設立

当協会と学校等の連携、協力により、学生がレクリエーション活動を通じて実践力を身につけ、ミナレク運動の普及・推進を図るため、12校の大学、短期大学、専門学校で構成したレクリエーション推進校連絡協議会が設立しました。

### レクリエーション推進校一覧

- 1 東海学院大学短期大学部
- 2 中部学院大学短期大学部
- 3 中部学院大学
- 4 岐阜経済大学
- 5 大垣女子短期大学
- 6 朝日大学
- 7 岐阜大学
- 8 岐阜女子大学
- 9 岐阜聖徳学園大学
- 10 岐阜聖徳学園大学短期大学部
- 11 サンビレッジ国際医療福祉専門学校
- 12 あじさい看護福祉専門学校

## レクリエーション指導者派遣事業

レクリエーションを通じた健康づくりの普及・裾野拡大を図るため、指導者派遣を行っています。

岐阜県レクリエーション推進団体、保育、教育、高齢者、障がい者施設、企業などを対象に、レクリエーション指導者による体・心・頭を通じた健康づくりプログラムを体験いただき、すでに多くの施設・企業さんから「やって良かった」「また来てほしい」といったお声を頂戴しています。



＼やってみよう！／

# 三ナモ体操

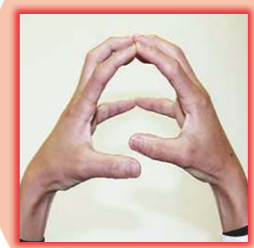
～脳トレバージョン～



全国レク大会でつくられた体操で、県民の健康づくりのためこれから広く普及していきます。従来の三ナモ体操に、脳トレとレクリエーションを加え、体と心、そして頭の体操として、子どもから高齢者、障がいのある人もない人も、多くの方に楽しんでいただけます。三ナモ体操の脳トレの4つの体操について、簡単に解説します。



## ① 指体操



両手の5本の指を合わせます。親指から、互いにふれあわないようにクルクルとまわします。



## ② トントンスリスリ



ひざの上を手のひらですりすり、もう片方の手はグーにしてひざの上をトントンとたたきます。両手同時に行います。

## ③ ガーパー



突き出す手はパー、胸の手はグーにします。1・2のリズムで手を入れ替えます。突き出す手はグー、胸の手はパーも行います。



## ④ あとだしじゃんけん



あとだしでジャンケンをします。勝つパターンと、負けるパターンを行います。



### 指導のポイント

※出来るようになるのが目的ではありませんので、それぞれの体操を楽しみながらやってみましょう。



### 平成29年度 総会

5月20日(土) 岐阜メモリアルセンターにて、衆議院議員 野田聖子先生ほか、多くのご来賓と参加者を迎え、ミナレク運動推進について、全会一致で承認されました。



### 岐阜県レクリエーション協会 レクリエーション運動普及 振興功労者表彰

- 岐阜県グラウンド・ゴルフ協会総務部長 廣前 進氏
- 岐阜県グラウンド・ゴルフ協合理事長 高橋 英治氏
- 岐阜県フットボール協会理事 神山 武茂氏
- 岐阜ミニテニス協会副会長 河野 靖夫氏
- 各務原市ターゲット・バードゴルフ協会顧問 早川 茂氏
- 東海学院大学短期大学部客員教授 桑原 信治氏
- 郡上市レクリエーション協会副会長 原 ひとみ氏

## 平成29・30年度 岐阜県レクリエーション協会 役員

### 名誉役員

顧問	岐阜県議会スポーツ振興議員連盟会長 猫田 孝	サンメッセ株式会社代表取締役会長 田中 良幸
	総務大臣・衆議院議員 野田 聖子	岐阜県民踊連盟会長
	岐阜県ドッジボール協会会長	昭和コンクリート工業株式会社社長 村瀬 恒治
	経済産業副大臣 兼 内閣府副大臣・衆議院議員 武藤 容治	岐阜ミニテニス協会顧問
	岐阜県パターゴルフ協会顧問	株式会社岐阜新聞社代表取締役社長 碓井 洋
	参議院議員 渡辺 猛之	岐阜市レクリエーション協会会長
	岐阜県キンボールスポーツ連盟会長	(一社)岐阜県障害者スポーツ協会会長 岡本 敏美
	参議院議員 大野 泰正	学校法人高砂学園会長 高砂 秀樹

参与	健康・自然・コミュニケーション研究所代表 (特非) 岐阜県レクリエーション協会前会長 野村 敏彦	可児市レクリエーション協会会長 長谷川 満澄
	岐阜県フォークダンス連盟副会長 岩田 鈔次	郡上市レクリエーション協会会長 田中 伊津子
	岐阜市レクリエーション協会副会長 山崎 旭男	各務原市レクリエーション協会会長 川島 英司
	池田町レクリエーション協会副会長 長縄 良樹	岐阜県グラウンド・ゴルフ協会名誉会長 吉田 昭
	清水 勉	

### 役員

会長	渡邊 丈展	副会長	井尾 達之	竹本 康史	桑原 信治	小原 信子	日比 千穂	稲垣 貴彦	
専務理事	田村 禎章	理事・事務局長	高田 保	理事	和田 功	玉置 眞智子	伊藤 典子	監事	可児 成章
	廣瀬 友紀	金井 伍雄	林 美貴子	中村 喜代彦	西池 洋太郎	中野 由香里	井島 学	木村 すみ子	北村 祐次
	古谷 妙	永田 照美	高井 治	小村 智恵美					

### 正会員

市町村協会	種目・領域団体
岐阜市レクリエーション協会 羽島市レクリエーション協会 各務原市レクリエーション協会 山県市レクリエーション協会 瑞穂市レクリエーション協会設立準備委員会 本巣市レクリエーション協会設立準備委員会 岐南町レクリエーション協会設立準備会 笠松町レクリエーション協会 北方町レクリエーション協会設立準備会 (特非) 大垣市レクリエーション協会 海津市レクリエーション協会 不破郡レクリエーション協会 揖斐川町レクリエーション連盟 大野町レクリエーション協会 池田町レクリエーション協会 関市レクリエーション協会 美濃加茂市レクリエーション協会 可児市レクリエーション協会 郡上市レクリエーション協会 八百津町レクリエーション協会設立準備会 多治見市レクリエーション協会 中津川市レクリエーション協会 瑞浪市レクリエーション協会設立準備会 恵那市レクリエーション協会 土岐市レクリエーション協会 高山市レクリエーション協会 下呂市レクリエーション協会	岐阜県メセスフォークダンス協会 岐阜県インディアカ協会 岐阜県ターゲット・バードゴルフ協会 岐阜県ジョギング協会 岐阜県ベタング協会 岐阜県クロリティー協会 岐阜県バウンドテニス協会 岐阜県フライングディスク協会 岐阜県フラットゴルフ協会 岐阜県スポーツチャンバラ協会 岐阜県タスポニー協会 (公社)日本ダーツ協会岐阜県支部 (公社)日本3B体操協会岐阜県支部 岐阜県オリエンテーリング協会 岐阜県ビリヤード協会 岐阜県ドッジボール協会 岐阜県パターゴルフ協会 岐阜県キンボールスポーツ連盟 岐阜ミニテニス協会 岐阜県グラウンド・ゴルフ協会 岐阜県スポーツ吹矢協会 岐阜県フォークダンス連盟 岐阜県民踊連盟 ADL対応型高齢者体操研究会岐阜県支部 岐阜県マレットゴルフ協会 岐阜県ユニカール協会 岐阜県健康マージャン協会 認定NPO法人日本車椅子レクダンス協会 (特非) 日本ティーボール協会岐阜県支部 岐阜県福祉レクリエーション協会
課程認定校	連携団体
東海学院大学短期大学部 中部学院大学短期大学部 岐阜経済大学 大垣女子短期大学 朝日大学	岐阜県レクリエーション推進団体 岐阜県レクリエーション推進校 岐阜県警察本部 (一財)岐阜県老人クラブ連合会

# 平成29年度 イベント情報 (8月~12月)

## 子どもの遊びレク講習会2017

**期日** 8月25日~27日(2泊3日)  
11月25日~26日(1泊2日)

**会場** 岐阜市少年自然の家

**対象** レクリエーション・インストラクターの資格を取得したい方  
レクリエーションに興味のある方

**参加費** 一三、〇〇〇円  
(テキスト・宿泊費含)

**申込み** 当協会までTEL・FAX・メールにてお申込みください。

## 羽島市健幸フェスティバル

**期日** 10月14日(土)

**会場** 国営木曽三川公園  
桜堤サブセンター

**対象** どなたでも参加できます。

**参加費・申込み** 不要

## 清流の国ぎふ 秋の軽スポーツフェスティバル

**期日** 10月15日(日)

**会場** 岐阜県庁来庁者駐車場

**対象** どなたでも参加できます。

**参加費・申込み** 不要



## 子どものコミュニケーション力を高める 福祉レクリエーションセミナー

**期日** 11月12日(日)、19日(日)

**会場** 12日 岐阜市  
19日 高山市

**対象** どなたでも参加できます。

**参加費** 無料

**申込み** 当協会までTEL・FAX・メールにてお申込みください。

## スポーツレクリエーション 指導者養成講習会

**期日** 12月23日(土)~24日(日)

**会場** 池田町中央公民館

**対象** 主にスポーツ分野で活躍されているレク指導者など。

**参加費** 五、〇〇〇円

**申込み** 当協会までTEL・FAX・メールにてお申込みください。

これらのイベントに参加したい方、最新のイベント情報を知りたい方は、岐阜県レクリエーション協会ホームページ・フェイスブックをご確認ください。



この広報誌についてご意見・ご感想がございましたら当協会事務局までご連絡ください。

## チャレンジデー2017

**期日** 5月31日(水)  
**場所** 羽島市・関市・七宗町

今年のチャレンジデーは、羽島市、関市、七宗町が参加!当協会としても、イベント協力や指導者派遣など、様々な形で協力させていただきました。結果は以下のとおりです。来年もまた頑張しましょう!

- 勝 羽島市69.1% VS ● 負 大分県豊後大野市45.7%
- 勝 関市42.1% VS ● 負 山形県鶴岡市37.8%
- 負 七宗町40.0% VS ● 勝 北海道苫前町62.5%



羽島市：ボイメンの辻本さんが応援に!



関市：健康体操



七宗町：ミナモ体操



## スポーツくじ



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。  
www.toto-dream.com www.toto-growing.com  
●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。払戻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

誰もが世界一になれるわけでもない  
誰もが日本代表になれるわけでもない  
それでも人はスポーツをする  
昨日の自分に追い越されないために  
明日の自分を追い越すために  
スポーツに鍛えられた人生は  
勝っても負けても きっと負けない  
スポーツは、  
自分を超越するためにある。

