



ミナレクだより



3年ぶりの開催!

令和4年度レクリエーション・インストラクター養成講習会



つくってあそべるクラフト講習



ボールを使った高齢者体操



渡邊会長によるアイスブレイキング指導



受講者とスタッフの集合写真



ボッチャの実技体験

講習会では、初対面の人同士の緊張をほぐし、コミュニケーションの取りやすい雰囲気をつくるアイスブレイキングのゲームをはじめ、子ども運動あそびや障がい者レクリエーション、高齢者施設で活用できるレクなどの実技を学びました。さらに、イベントにもスタッフとして参加し、現場での経験も重ねました。今回受講された方は3月の審査会に合格すると「レクリエーション・インストラクター」になります。ミナレク運動の普及に新たな仲間が増えることを期待しています。

新型コロナウイルス等の影響で3年ぶりの開催となった「レクリエーション・インストラクター養成講習会」が11月20日(日)、全日程を無事に終えることができました。本講習は、ゲームや歌、集団遊び、スポーツレクリエーションといった活動を効果的に活用し、「集団をリードする」、「コミュニケーションを促進する」といったレクリエーション活動を企画・実施できる「レクリエーション・インストラクター」を養成する講習会。今年、全10日間30プログラムを実施し57名の方に参加していただきました。

過去最多となる57名の参加!

※本事業は「令和4年度スポーツ振興くじ助成事業」として実施しました。

目次 INDEX

表紙	令和4年度レクリエーション・インストラクター養成講習会	5~6	市町村レクリエーション協会の紹介 【中濃・東濃・飛騨圏域】
1~2	ぎふ清流レクリエーションフェスティバル 2022開催!	7	ミナレク情報ひろば
3~4	特色あふれる「ミナレク運動」令和4年度主な報告	8	レクリエーションをやってみよう
		9	表彰

ぎふ清流 レクリエーション フェスティバル 2022



開催期間 令和4年9月～令和5年2月

誰でも参加できるアウトドアレクリエーション体験イベント
「ミナレク広場」を5圏域で開催しました！

in 岐阜 (岐阜市)

10月8日(土)、岐阜メモリアルセンター芝生広場にて開催。開会式では古田肇岐阜県知事の主催者あいさつのもと、加藤大博岐阜県議会副議長にご祝辞をいただきました。岐南さくら認定こども園げやきの杜の園児によるミニモダンスで会場を盛り上げ、渡邊丈展会長が開会宣言をしてスタートしました。

的当ての「ディスプレイゲッター9」や頭脳ゲームの「マンカラ」など、10種類のレクリエーション体験コーナー。そのほか、岐阜県や羽島市のPRブース、キッチンカーを実施。ステーションイベントでは、飛騨牛など豪華県産品が当たる県産品抽選会や、〇×クイズ&ジャンケン大会、バルーンアート体験などのイベントを行いました。参加者は、スタンプラリーで会場内をまわりスタンプを集めてガラガラ抽選を楽しみ、約4,500名の来場がありました。



また、開会式に合わせて「ねりんピック」がなわがわ2022岐阜県選手団結団式」が行われ、種目代表者による種目紹介、古田知事から団長への団旗授与、選手団代表4名による決意表明を実施。大会に参加される26種目、31チーム、選手・監督、総勢194名の皆さんに笑顔のイーグルを届けました。

in 西濃 (養老町)

9月25日(日)、養老町総合体育館にて開催。養老町レク協会の村下貴夫会長が開会あいさつをし、大橋孝養老町長(当時)にご祝辞をいただきました。地元の養老町立養老こども園によるミニモダンスで開会。今話題の「モルック」や「健康マジック」のレク体験コーナーに、岐阜県、養老町、県警のPRブースをあわせて12の体験ブースを設置。閉会では養老音頭を全員で踊り、950名の来場がありました。



モルックを体験し、小さい子も熱中!

in 飛騨 (高山市)

10月2日(日)、飛騨高山ビッグアリーナにて開催。来賓に高殿尚岐阜県議会議員にご臨席いただきました。開会では、高山レク協会による指導でミナモ体操を体験しスタート。「スポーツチャンバラ」や「オリエンテーリング」などのレク体験コーナーに、岐阜県、県警のPRブースをあわせて12の体験ブースを設置。「高山市民スポーツフェスティバル」と同時開催し、1,000名の来場がありました。



初めて体験するオリエンテーリングにドキドキ

in 中濃 (関市)

11月5日(土)、岐阜県百年公園北口芝生広場にて開催。準備運動としてミナモ体操を参加者全員で行い、元気づけに開会しました。開催中には尾関健治関市長にもご激励に駆けつけていただきました。「スカットボール」や「クラフト」などのレク体験コーナーに、岐阜県、県警のPRブースをあわせて8の体験ブースを設置。公園内をまわる「ウォークラリー」も開催し、1,500名の来場がありました。



つくってその場であそべるクラフト体験は大人気!

in 東濃 (多治見市)

11月23日(水・祝)、感謝と挑戦のTYK体育館第1・2競技場にて開催。多治見市レク協会の山本勝敏会長が開会あいさつをし、古川雅典多治見市長、高木貴行岐阜県議会議員にご祝辞をいただきました。地元の葦幼稚園によるミニモダンスで開会。「バドミントン」や「3B体操」のレク体験コーナーに、岐阜県、県警のPRブースをあわせて12の体験ブースを設置し、1,500名の来場がありました。



開会式でミナモダンスを披露

「ミナレク広場のほか、全市町村で『交流大会』、『市町村協賛イベント』、『市町村グラウンド・ゴルフ大会』、『その他関連イベント』を実施しました。

「交流大会」

期間 9月11日(日)～2月19日(日) ※予定

会場 17市町 39会場

内容 インディアカやかるたなど計35種目の大会

「市町村協賛イベント」

誰もが気軽に参加でき、レクリエーションが体験できるイベント等を実施

主催 市町村

期間 9月25日(日)～2月25日(土)

会場 32市町村 35会場

「市町村グラウンド・ゴルフ大会」

市町村で行われるグラウンド・ゴルフの大会。特別賞として、ミナモのぬいぐるみをプレゼント

主管 市町村グラウンド・ゴルフ協会ほか

期間 9月7日(水)～12月7日(水)

会場 37市町村 37会場

「関連イベント」

・清流の国ぎふeスポーツフェスティバルぎふ清流文化プラザ

主催 (公財) 岐阜県教育文化財団、

(社) 岐阜県レクリエーション協会

日程 10月10日(月・祝)

会場 ぎふ清流文化プラザ

・第15回岐阜オレンジリボンたすきリレー

主催 オレンジリボン岐阜ネット

日程 11月6日(日) ほか

会場 岐阜メモリアルセンター長良川競技場ほか

・高齢者安全支援

岐阜県警察本部と(社)岐阜県レクリエーション協会が締結している高齢者安全支援に関する協定に基づき、被害防止啓発活動を実施

1月31日時点

『ミナレク運動』

主な報告

レクリエーション用具の貸出し好評スタート

今年度、新たな事業として「レク用具貸出し事業」を令和4年6月からスタートし、県民を対象にグラウンド・ゴルフやモルック、カローリングなど52種類のレク用具の貸出しを行なっています。これまでに貸出した用具の数は713個、利用した団体は131にのぼります（いずれも令和4年12月末現在）。

笠松町にある老人クラブ「笠松いきいきクラブ連合会」は本事業を活用し、「ラダーゲッター」を4セット借り、会員の皆さんで楽しく体を動かす「レクリエーション体験会」を実施されました。



貸出しをしているレク用具の一部

レク指導者派遣 新たな取組みで広がるレク

県民が楽しみながら健康づくりに励んでもらうため、学校や高齢者施設などへ年間300回以上派遣をしています。運動遊びや、健康体操など、誰でも気軽にレクの楽しさを体感することができるようプログラムを提供しています。

今年度の新たな取組みとして「オーダーメイド派遣」を実施し、団体が継続的に取り組めるレクプログラムの開発や支援を行いました。本事業を利用した岐阜市の高齢者サロンでは、レク用具を活用した認知症予防のレク活動を提供。派遣が終わった後も、レクリエーションを行っていただけようよう支援をしていきます。



継続的に取り組めるレクリエーションプログラムを提供

次世代のレクの担い手を育成

次の世代のレク活動の担い手となる人材を育成するため、県内の高校生や大学生を対象に、レクの実践方法や指導方法を学ぶ講習会を開催しました。

高校は、レクの基本となるコミュニケーションプログラムの体験学習をはじめ、介護実習で役立つ体操や、幼児教育で活用する運動遊びなどを学習しました。

大学は、イベントを企画・運営しました。大垣女子短期大学では、4月からレクの実技や支援の理論を学び、プログラムを計画。10月8日の「ぎふ清流レクリエーションフェスティバル」において、マンカラとモルックの体験ブースを運営しました。

〈大学〉・大垣女子短期大学
・岐阜聖徳学園大学
・岐阜県立揖斐高等学校
・岐阜県立関有知高等学校
・岐阜県立海津明誠高等学校



企画した「モルック」コーナーを運営する学生

ミナレク運動推進リーダー養成講習会/レク用具活用セミナーを開催

令和4年7月16日(土)～18日(月・祝)の3日間、羽島市民会館にて開催し、県下各地から223名の方にご参加いただきました。初日は、幼児レク実技セミナー「すぐにやりたくなる楽しい運動あそび」と、児童・生徒・学生レク実技セミナー「子どものコミュニケーション力を引き出すレクあそび」。2日目は、就業者レク実技セミナー「社内研修で使えるレクリエーションゲーム」と、高齢者レク実技セミナー



ふらば～るバレー講習



社内研修で使えるレクリエーションゲーム

「元気をつくる健康エクササイズ」。最終日は、障がい者レク実技セミナー「身近なものを遊んで遊べるレクリエーション」を行いました。

また、全日程を通して「ふらば～るバレー講習」を行い、楽しい遊び方の伝授と用具の進呈を行いました。受講した皆さんは、これからミナレク運動推進リーダーとして各所でレクリエーションを広め、多くの方々に楽しさを伝えていただきます。

ミナレク運動を全国に発信

令和4年9月18日(日)、兵庫県で開催された「第76回全国レクリエーション大会2022ひょうご」研究フォーラムにて、「県民みんながレクリエーションを実践するミナレク運動」が岐阜県とともに取り組んできた成果と今後の展開についてと題し、ミナレク運動の取組みを全国に発信しました。



全国大会で発表した「ミナレク運動」の取組み

ムービーミナレク 新しい動画を配信

岐阜県レクリエーション推進団体を紹介する「ムービーミナレク」を新たに配信しました。今回は、岐阜県で健康マージャンを普及する「特定非営利活動法人岐阜県健康マージャン協会」と、障がいの者の自立と地域社会への参画を支援する「特定非営利活動法人岐阜福祉事業支援友の会」です。それぞれ特色あるレクリエーション活動をご覧ください。

配信予定

2月 特定非営利活動法人
岐阜県健康
マージャン協会

3月 特定非営利活動法人
岐阜県福祉
事業支援友の会



県レク公式
YouTube

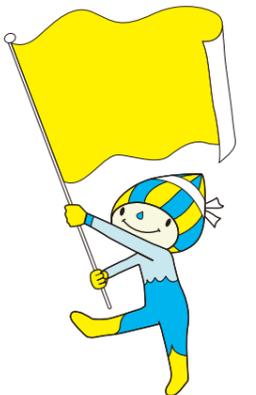
ミナレク運動を全市町村で展開！ 市町村レクリエーション協会の紹介

市町村におけるミナレク運動の推進母体となるのが市町村レクリエーション協会。全国レク大会を契機に設立と強化を行い、令和元年に全市町村に設置しました。地元のレクリエーション指導者を中心に、種目団体やレク推進団体、教育、福祉、文化、スポーツ団体等と連携を密にして、それぞれ地域の特色を活かしたミナレク運動を展開しています。

※令和4年8月号にて、岐阜・西濃圏域を紹介しました。

中濃圏域

協会名	会長	加盟・協力団体
関市レクリエーション協会	春見 隆	23
美濃市レクリエーション協会	岩原 輝夫	19
美濃加茂市レクリエーション協会	牧田 秀憲	11
可児市レクリエーション協会	田淵 竜也	17
郡上市レクリエーション協会	高平 忠男	15
加茂郡レクリエーション協会 (坂祝町、富加町、川辺町、七宗町、八百津町、白川町、東白川村)	井尾 達之	25
御高町レクリエーション協会	高木 俊朗	6



美濃市レクリエーション協会

平成31年に設立した当協会は、グラウンド・ゴルフや3B体操などを中心に19の団体会員・協力団体から構成され、年間を通じたレクリエーション普及事業に力を入れて取り組んでいます。特に、令和7年に岐阜県で初めて開催される「第37回全国健康福祉祭ぎふ大

会(ねりんピック)では、美濃市の観光名所である「うだつの上がる町並み」を中心としたウォークラリー大会の開催が内定しており、これまでコロナで中止となった年を除き、協会設立以降、ほぼ毎年ウォークラリー大会が開催されてきました。ねりんピックに向け、「ウォークラリーの町・美濃市」を全国に発信していきます。



ウォークラリー大会開会式



美濃市の観光をまわりながら楽しむ参加者

東濃圏域

瑞浪市レクリエーション協会

平成31年に設立した当協会は、フオークダンスやインディアカなどをはじめ、16の団体会員・協力団体から構成されています。協会設立以降、毎年10月に「瑞浪市レクリエーションフェスティバル」を瑞浪市民体育館で開催し、多くの市民がレクリエーションに触れる機会を提供しています。また、東濃圏域の協会は横のつながりが太く、それぞれ助け合いながらイベントを開催するケースが多くあります。瑞浪市レクリエーション協会は、東濃圏域の中では先行して協会設立(再編含む)をしたという経緯もあり、そのモデルを作った協会とも言えます。

協会名	会長	加盟・協力団体
多治見市レクリエーション協会	山本 勝敏	16
中津川市レクリエーション協会	丸山 充信	16
瑞浪市レクリエーション協会	安達 弘城	16
恵那市レクリエーション協会	竹中 道明	22
土岐市レクリエーション協会	小村智恵美	14



レクフェスの開会式では園児によるミニモダンスを披露



様々なレクが体験できます

飛騨圏域

高山市レクリエーション協会

平成27年に前身となる「高山市レクリエーション協会」が設立。その後、令和2年に白川村が加わり、1市1村のレクリエーション組織を統括する「高山レクリエーション協会」として再編しました。グラウンド・ゴルフやフオーダンス、スポーツチャンバラ、紙飛行機などが、多くのレクリエーションが普及されています。特にドッジボールが盛んです。市内の保育園にドッジボールを体験する巡回教室を開催し、年度末の卒園ドッジボール大会は今年で7回目を迎えます。さらに、今年度新たに「第1回ひだのこドッジボール交流大会」を10月に高山市で開催し、高山市や白川村のみならず、同じ飛騨圏域の飛騨市と下呂市の子どもたちにもレクの楽しさを伝えていきます。

協会名	会長	加盟・協力団体
高山レクリエーション協会(高山市、白川村)	下屋 浩実	17
飛騨市レクリエーション協会	布俣 正也	13
下呂市レクリエーション協会	駒田 誠	20



第1回ひだのこドッジボール交流大会



市内保育園で巡回教室を実施



レクリエーションをやってみよう!



ミナレク情報ひろば



県内のレクリエーションイベントの情報を掲載します。

チョコパンのちょこっとレクリエーション

岐阜県レクリエーション協会公式YouTubeで配信している当番組の中から、楽しいレクをピックアップして紹介します!

■グーパー体操

- ①片手を前に出してパーを出し、もう片方の手はグーにして自分の胸の前に出す。
- ②「セーノ」の掛け声に合わせて「ヨイショ」と言いながら両手を入れ替える。
- ③童謡の「うさぎとかめ」に合わせて止まらずやってみる。
- ④前に出す手をグー、もう片方の手をパーにして難易度を高めてみる。



※全国健康福祉祭ぎふ大会は、令和7年の開催となりました。

種目紹介～ターゲット・バードゴルフ～

ターゲット・バードゴルフは、バドミントンの羽を付けたボールを、ゴルフ用のウェッジクラブで打ち、打数の少なさを競うスポーツレクリエーションです。

競技は4人で1組をつくり、18ホールを回ります。ホールは傘を逆さに立てた形のアドバンテージホールと、その下にあるセカンドホールの2種類あります。全員がホールインすると次のホールに進みます。使用クラブは1本だけで、飛距離も18メートルから22メートル程度と短いので、老若男女が誰でも安心してクラブを振ることができます。状況に応じて自由にコース設定できるので、小さな空き地があればいつでも気軽に楽しむことができます。

県内では1991年に協会が設立され、瑞穂市、郡上市、各務原市、揖斐川町で盛んにおこなわれています。毎年、春と秋に県大会が開催されています。



イベント名/主催等	日程	会場	対象	備考
第7回卒園ドッジボール大会/ 高山レクリエーション協会	2月17日(金) 9:00~	飛騨高山ビッグアリーナ (高山市)	江名子・本母・三枝・ 大八・新宮保育園 年長児	参加費 無料
レク+アス エンジョイフェスティバル/ 中津川市、中津川市レクリエーション協会、 中京学院大学等 ※ぎふ清流レクフェス2022 ミニレクフェス 同時開催	2月18日(土) 9:00~12:30	東美濃ふれあいセンター (中津川市)	どなたでも	参加費 無料
3B体操/ 本巣市レクリエーション協会	2月26日(日)	岐阜県福祉友愛アリーナ (岐阜市)	3B体操参加者と その保護者	参加費 500円
第58回岐阜県グラウンド・ゴルフ大会 関市大会/ 岐阜県グラウンド・ゴルフ協会	3月2日(木) ※予備3日(金)	中池公園(関市)	会員	参加費 1,000円
第58回岐阜県グラウンド・ゴルフ大会 大野町大会/ 岐阜県グラウンド・ゴルフ協会	3月8日(水) ※予備9日(木)	大野町運動公園 メイプルグラウンド	会員	参加費 1,000円
2023MARCH年度末ペタンク大会/ 岐阜県ペタンク協会	3月12日(日) 9:00~	養老町総合体育館 多目的広場特設コート	どなたでも	参加費 会員 1,000円 非会員 1,500円
第58回岐阜県グラウンド・ゴルフ大会 下呂市大会/ 岐阜県グラウンド・ゴルフ協会	3月16日(木) ※予備17日(金)	あさぎりスポーツ公園 (下呂市)	会員	参加費 1,000円
第26回『長良川大会』/ 岐阜ミニテニス協会	3月21日(火・祝)	山県市総合体育館	協会加入クラブ ※クラブ外可	参加費 500円
第58回岐阜県グラウンド・ゴルフ大会 羽島市大会/ 岐阜県グラウンド・ゴルフ協会	3月23日(木) ※予備24日(金)	羽島市ふれあいの里 みどりの広場	会員	参加費 1,000円
飛騨はぎわら桜めぐりロゲイニング/ 岐阜県オリエンテーリング協会	4月9日(日)	飛騨川公園 (下呂市)	2~3名のグループ または個人 (グループを推奨)	参加費 大人 2,000円 中高生 1,000円 小学生 500円 個人 3,000円
第6回岐阜県知事賞争奪 健康マージャン 県民交流大会/ (特非)岐阜県健康マージャン協会	5月21日(日)	ソフトピアジャパンセンター ソピアホール (大垣市)	岐阜県在住・在学・ 在勤の男女	参加費 3,000円

※予告なく内容が変更する場合があります。

市町村レクリエーション協会活性化研修(下期) レクリエーション活性化セミナー

○岐阜会場

- 日時 3月19日(日) 14:00~16:00 会場 岐阜県長良川スポーツプラザ 2階 大会議室
- 内容
- ・司会や指導などレクの現場で活かそう!「人前で話すコツ」講座(講師:司会者・タレント 西村知穂)
 - ・実践事例発表(発表団体:養老町レク協会、羽島市レク協会、県グラウンド・ゴルフ協会)

○中濃会場

- 日時 3月12日(日) 14:00~16:00 会場 美濃市健康文化交流センター 1階 多目的ホール
- 内容
- ・司会や指導などレクの現場で活かそう!「人前で話すコツ」講座(講師:司会者・タレント 西村知穂)
 - ・実践事例発表(発表団体:飛騨市レク協会、土岐市レク協会、県かるた協会)

表彰

岐阜県知事表彰

岐阜県ゴルフ・ゴルフ協会会長
廣前 進氏

公益財団法人日本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

岐阜市民踊連盟会長
戸本 孝子氏

NPO法人大垣市レクリエーション協会元理事
三輪 幸子氏

一般社団法人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

岐阜県オリエンテリング協会
大場 尊美氏

岐阜県スポーツウエルネス吹矢協会
山田 敏幸氏

NPO法人岐阜県健康マージャン協会
服部 清氏

岐阜ミニテニス協会
近藤 石五郎氏

恵那市レクリエーション協会
鈴木 園子氏

事務局

所在地：〒502-0817 岐阜県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
電話番号：(058) 295-7257 FAX番号：(058) 216-0622
メールアドレス：info@gifu-recreation.or.jp
受付時間：平日 9:00~17:00 (※土・日・祝日・施設休館日は休み)

岐阜県レクリエーション協会の最新情報をチェック!



ホームページ



フェイスブック



インスタグラム



YouTube



LINE

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

