好きすぎてレク！心の元気づくり in 南九州

第42回 県民レクリエーション祭

子どもから大人まで、だれでも参加できる！

ニュースポーツや体験ブースがいっぱい！

家族や友達と一緒にレクリエーションを楽しもう！

期日	令和8年10月25日（日） 小雨決行
会場	川辺小学校、諏訪体育館及び運動公園周辺、他
参加対象	子どもから大人まで 経験・未経験を問わず、だれでも参加できる
参加料	無料 スタンプラリーもあるよ！

日程

8:30～ 9:00 受付（川辺小学校）

9:00～ 9:40 開会式・アトラクション

9:40～12:00 各ブースでの体験活動

※他会場種目については、会場移動の後体験活動

種目

体験できる種目


ペタンク


フライングディスク


武術太極拳


フォークダンス・レクダンス・民踊


スポーツウェルネス吹矢


パラスポーツ


ダーツ

その他の体験コーナー

ユニカール・真向法体操・マジック・モルック・たこあげ・ジャズ体操・エアロビック・ソフトバレーボール・ドッジボール・ニュースポーツ・歌遊び・余暇相談

会場アクセス



お問い合わせ
鹿児島県レクリエーション協会
TEL 099-255-0225 FAX 099-296-1192 E-mail：info@kaken-rec.jp

第42回　県民レクリエーション祭 会場　〈令和8年10月25日(日)　9:00～12:00〉

総合開会式　開会行事、表彰式他　【時間】 9:00～9:40　【会場】 川辺小学校体育館

No.	種目名	種目団体からのコメント	会場
1	ユニカール	初めてのかたでも(小学生から大人まで)、楽しく体験できる頭と体を使うスポーツです。	川辺小学校/体育館 ※体育館シューズが必要
2	武術太極拳	健康づくりの第一歩は、筋力を維持することです。太極拳は、中腰のゆったりした動きと深い呼吸を調和させ、心の安らぎと体力維持に役立つ生涯スポーツです。 この機会にぜひ体験してみませんか。	
3	スポーツウエルネス吹矢	筒の中の矢を吹いて的に当て、5本吹いた時の合計得点を競う健康スポーツです。	
4	真向法体操	簡単な4つの体操を行う真向法は、腰を柔軟にし、姿勢を若々しく正すことで美容と老化防止に抜群の効果があります。血流が良くなります。	
5	マジック	マジックの不思議な力、楽しませる術を一緒に身につけましょう！	
6	パラスポーツ体験	パラリンピックの種目「ボッチャ」を体験出来ます！	
7	ダーツ	ダーツは40cmの的に3m離れた場所からプラスティックの針がついた矢を投げ点数を競うスポーツです。年齢、性別問わず誰でも楽しめるので体験してみませんか。	
8	ニュースポーツ	誰でも簡単に楽しく出来るニュースポーツを体験しましょう！	
9	余暇相談	人生100年時代。充実した余暇生活の相談に応じます。	
10	【レク・インストラクター資格課程認定校】第一幼児教育短期大学	＼未来の保育士と一緒に遊ぼう！／ とんで!うごういて!作って!いっぱい遊ぼう!エアトランポリンなどを使った運動遊びや、折り紙・厚紙を使った工作など、楽しい遊びがいっぱい！もちろん大人も楽しめます！	
11	ペタンク	700g前後の金属のボールを6～10m先の目標に寄せ合うシンプルかつ、奥の深いゲームです。 子どもから高齢者までどなたでも簡単に始められるボールゲームです。	川辺小学校/校庭
12	モルック	フィンランド発祥の誰でも楽しめる戦略的なアウトドアスポーツです。 木製のピンを倒して得点を競い合い、ちょうど50点を目指すシンプルな奥深いゲームです。	
13	凧揚げ	手作り凧を先着30名様にプレゼントします。大凧揚げ体験など凧遊びをしましょう。	
14	フォークダンス・レクダンス・日本民踊	皆さんの知っている音楽に合わせ楽しく体を動かしてみませんか。 踊りを通じて各県、各国を旅してみましょう。	諏訪運動公園体育館
15	フライングディスク	ディスク版のゴルフ。フリスビーを投げてバスケット形のゴールに入るまでの投数を競う競技です。幼児から高齢者まで3世代でいっしょに楽しめます。	諏訪運動公園周辺
16	ジャズ体操	身体ほぐし運動から日常生活動作に必要な身体の力をつける方法をお伝えします。 年齢、運動経験に関係なくできる運動方法です。	南九州市市民交流センター ひまわり館
17	エアロビック	スローエアロビックは、「胸をひらく」「体側をのばす」「体をひねる」を音楽に合わせて繰り返す、だれにでもできる軽運動です。	
18	歌あそび・歌体操	懐かしい歌や童謡、唱歌などを楽しく歌いましょう! また、歌いながら手足を動かす脳トレも交えて体も脳も心もリフレッシュ！	
19	ソフトバレーボール	柔らかいボールを使ったバレーボール。バドミントンコートを使用し、1チーム4人で競技します。	川辺高等学校/体育館
20	ドッジボール	県内のシニア選手と一緒に、楽しくドッジボールを学ぼう!基本となる投げ方や捕り方、上手なかわし方はもちろん、JDBAのルールもやさしく教えてもらえるよ。 初心者でも安心して楽しめます!友達と一緒に、とっておきのコツをマスターしよう!	



企画 **スタンプラリー**　いろんな種目を体験して景品をゲットしよう（小学生以下、先着200名）
★スタンプラリーカードは川辺小学校体育館で配布・回収します。回収時、景品と交換できます。

鹿児島県レクリエーション協会

趣旨　県民参加によるレクリエーションの集いを開催し、参加者相互のふれあいの中で連帯感を育み、県民の健康増進と明るく豊かな生活の実現に寄与するとともに「マイライフ・マイスポーツ運動」の推進に資する。

主催　鹿児島県　鹿児島県教育委員会
南九州市教育委員会
鹿児島県レクリエーション協会

主管　県民レク祭南薩地区実行委員会
鹿児島県レクリエーション協会種目加盟団体及び地域加盟団体

後援　公益財団法人鹿児島県スポーツ協会
鹿児島県スポーツ推進委員協議会
南九州市スポーツ協会　南九州市スポーツ推進委員会