

後期岐阜地区スポーツ推進委員研修会

10月25日に各務原市総合体育館での岐阜地区の研修会に参加しました。

前半は岐阜県レクリエーション協会の渡邊先生を講師に招いてスポーツ・レクリエーション（遊び）を通じて楽しみ、笑顔になることを学びました。

見知らぬ人同士が合ってから数分後に簡単なレクリエーションでお互いに笑顔になれる。会場のあちこちで拍手や笑い声が上がったり、ゲームがうまくいかず、がっかりして悔しがる声が聞こえてきたりしました。



後半は全国ラジオ体操連盟の西林クニ子（指導士）・山本麻記子（伴奏者）のお二人を招いてラジオ体操について研修を受けました。

誰もが知っているラジオ体操ですが講師の指導のもとにやってみると今までに感じたことの無い体のあちらこちらで「効き」を実感することができました。

