



この事業は、スポーツ振興くじ助成金を受けて実施しています

～スポーツ・イン・ライフを推進する～ 『元気アップ教室』



マンカラ教室

楽しさや遊びを身に付け、たくさんの方と楽しめる
「元気アップ・リーダー（マンカラ普及員）」を取得しよう！

マンカラの基本的なルールだけでなく様々な遊び方を身につけ、地域で子どもから高齢者までを対象にマンカラの楽しさを伝えたり、一緒に活動している仲間やボランティアさんにマンカラのルールや技術を伝達することができる。それが「元気アップ・リーダー（マンカラ普及員）」です。

～募集要項～

日本レクリエーション協会



- ♪ 日 時 **2019年12月1日(日)**
9時30分～12時30分
- ♪ 場 所 **姫路市花北体育館** 【姫路市増位新町2丁目12】
- ♪ 参加費 1人1,000円（テキスト代含む）
- ♪ 定 員 30名（先着順）
- ♪ 持ち物 上靴・水筒・筆記用具・など
- ♪ 申 込 11月20日（水）までに申込書に記入し申込下さい
- ♪ 問合せ先 特定非営利活動法人 兵庫県レクリエーション協会
- ♪ 申込先

お電話でのお問い合わせはこちら FAXでのお問い合わせはこちら

☎ 078-334-2065 ☎ 078-334-2068

お問い合わせは事務局まで 受付時間 10:00～17:00（月・火・木）



《会場案内》

姫路市花北体育館 野里駅から徒歩1分



☆プログラム内容☆

- 9:30 マンカラの概要
 - ・マンカラとは
 - ・マンカラの主なルール
- 9:50 マンカラの体験①
 - ・ベーシック
 - ・シーソーなど
- 10:40 マンカラの体験②
 - ・カラハ
 - ・オワリ など
- 11:30 マンカラの体験③
 - ・勝つためのコツ
- 12:00 元気アップ・プログラムと
元気アップ・リーダーの説明
- 12:10 マンカラ普及員の説明と
登録手続き
- 12:30 終了

《主催》 特定非営利活動法人 兵庫県レクリエーション協会

《共催》 公益財団法人 日本レクリエーション協会

《後援》 姫路市



元気アップ・プログラム特徴

元気アップ・プログラムは、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」への貢献が期待されています。どのプログラムも楽しみながら元気になれる事が間違いない選りすぐりの種目ばかりで、スポーツが得意ではなくても夢中になれる工夫をしています。また、年齢や性別など対象に合わせて、誰もが無理なく実施できるようにルールや遊び方を手軽にアレンジできる内容となっています。スポーツ推進委員や小学校の教員の皆さんだけでなく、『子どもの体力向上』や『健康寿命の延伸』、『地域の活性化』などに関わっている方、「世代や性別、障がいの有無にかかわらず活動されている方」「まだあまり知られていない種目を探している方」「地域で新しいことを始めたい方」におすすです。さあ、始めよう 元気アップ・プログラム！

【遊び方】(マンカラ・ベーシックのルール)



- ①各ポケットに石を4個ずつ置きます。
手前が先攻プレイヤーの陣地、奥が後攻プレイヤーの陣地です。
- ②自分の陣地からポケットを1つ選び、入っている石をすべて取ります。
右どなりのポケットから、反時計周りに1個ずつ置いていきます。
すべての石が置き終わったら、相手の番。
ただし、最後の石がゴールで置き終わったら、もう一度自分の番になります。
- ③ ②を交互にくり返して、自分の陣地にある石を早くなくした人が勝ちです。

◆ 申込方法 ◆ 下記の申込書に記入し FAX で申し込みして下さい。

《申込書》 先着順／申込締切日 11月20日(水)

マンカラ教室 《申込書》		
ふりがな	性別	生年月日
名前	男 女	年 月 日 ()歳
住所 〒 -	電話番号 () -	

FAX 078-334-2068 兵庫県レクリエーション協会