

スポーツ・レクリエーションで より元気な 健康づくりを！

レクリエーションとは

レクリエーションとは、
自由時間の中で実践する楽しみのための、
さまざまな自主的・自発的活動を指します。

健康とはなんだろう？

私たちは「健康」という言葉を気軽に使いますが、その意味を常に意識しているわけではありません。病気になるたりケガをしたりしたときに初めて健康を意識するというのが一般的です。

一般に「健康」は「疾病」の対照概念として考えがちです。

WHO（世界保健機関）では、世界保健大憲章のなかで健康を次のように定義しています。

「単に疾病や障がいがないということだけにとどまらず、身体的にも、精神的にも、そして社会的にも安寧な状態をいう。」

スポーツは国民の権利

平成23年8月に「スポーツ基本法」が施行され、「スポーツ振興法」の制定以来、50年ぶりに見直されたこの法律の前文には、「スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、全ての人々の権利である」と明記されています。

スポーツ・レクリエーションは運動が得意な人だけが行なう活動ではなく、だれもが親しみ、健やかに生き生きとした活力のある毎日を送るための権利であることが示されました。

楽しさ、喜び、味わってみよう！

体を動かすこと！それが運動の第1歩で、スポーツ・レクリエーションの始まりです。

なにも難しく考えないでください。

レクリエーションの目指すものは、健康で、元気づくりです。

- まず、自分で楽しいように体を動かしましょう。
- 互いを認めあえる仲間を、認めあえる仲間との交流をしましょう。
- そして、心と体が健やかに、楽しさが実感できます。

より楽しい、倍増する喜びのために

特定非営利活動法人埼玉県レクリエーション協会は、楽しさと喜びを感じられるスポーツ・レクリエーションの活動を県民の方々に広げることが大切にする団体です。

加盟の市町協会、種目団体とレクリエーション公認指導者とともに、県民一人ひとりがスポーツ・レクリエーションに親しむ機会をつくり、提供することにより、楽しさ、喜びと元気づくりを広げていきたいと考えています。