

スポーツくじ

toto
FOR ALL BENEFICIAL OF LIBERTY

BIG

この「RECふくい」は、スポーツ振興くじ助成金を受けて作成しています。

RECふくい

No.84

2017年9月号

福井県レクリエーション協会 〒918-8012 福井市花堂北2丁目17-3 TEL&FAX:0776-35-5509
E-mail:fukuirec@angel.ocn.ne.jp URL:http://fukuirec.net

市民とともに楽しむスポーツ・レクリエーション!

福井しあわせ元気国体・大会もいよいよ来年開催!各地で多彩な催しが繰り広げられ、県レク協会も積極的に参加しています。

ハピリンピック2017
7月8日(土)
ハピリン(福井市)にて



1階ハピテラス

「国体のデモ競技」「オープン競技」のデモン
ストレーションと体験教室
はびねすダンス

4階総合ボランティアセンター

ニュースポーツ体験会

「ラダーゲッター」

「ニチレクボール(室内ペタンク)」

展示コーナー

県レク協会はニュースポーツを担当。
初めて用具を手にする人もいて、興味津々の
様子で楽しんでおられました。

参加された人からは、「簡単にできておもしろい」「もっとやってみたい」との感想を
いただきました。

おもしろフェスタinサンドーム福井2017
7月29日(土)・30日(日)
サンドーム福井(越前市)にて



もう恒例になった国体イベントです。楽
しい体験コーナーが盛り沢山。

県レク協会のコーナー「ラダーゲッター」
では、両日で500名強の方が体験をされ
ました。リピーターも多く、みなさんが
「もう一回やりたい、もう一回やりたい」
と没頭していたのがとても印象的でした。

また、「用具を購入して家庭や地域でも
チャレンジをしてみたい」との嬉しいお言葉
もいただきました。

みんなで楽しみ、盛り上げていきましょう!

(報告:吉岡友治郎)

課程認定校交流会



平成29年7月15日（土）13:30～16:30に、学校の授業でレク資格を取得することができる3校が集まり、イベントを行いました。会場は恒例の仁愛女子短期大学の体育館です。この日は非常に暑い日でした。参加者は、学生100名・学生スタッフ15名、それに協会スタッフと学校教員、合わせて

130名。ともに熱い汗を流し、記念写真を撮り、アイスを食べてすっきりとした表情で帰っていきました。初めて会ったメンバー6人がレク活動を通して協力・協調し、協働作業に挑戦しました。学生の感想を読むと、レク活動をしながらか人の関係が深まってくるということが書かれています。「人の心の仕組み」を理解する、ここがレク支援の大事なポイントですね。

当日のスケジュールと参加した学生の感想を一部掲載します。

スケジュール

- 13:30～ あいさつ
仲間づくり
- 14:00～ スピード・ラダーゲッターに挑戦！
- 15:00～ コップのスカイツリーに挑戦！
文字の組み合わせに挑戦！
- 16:00～ 記念写真
アイスバーを食べよう！

1位のチーム名
「I LOVE ミランダ・カー」
タイム：35秒37

後日、日レクに記録申請をしたところ、3,000円分の賞品券大当たり！おめでとう！！

最高17個まで重ねながら乗せることができました。風が入ると倒れるからと暑くても窓はすべて閉じて挑戦しました。



感想

- 違う学校の子たちとみんなで協力することができて、楽しむことができたのでよかったです。
- 暑かったです。スピード・ラダーゲッターで2位だったのが嬉しかったです。アメがおいしかったです。最後のやつができた時、達成感があった。
- 初対面でもレクリエーションを通して自然とコミュニケーションを取ることができた。
- なかなか打ちとけることができなかつたけど、スカイツリーでチーム力が上がりました。
- 違う学校の子たちと関わるのは新鮮で楽しかったです。ゲームを通して仲良くなれました。またこのような機会を作ってほしいです。
- 上手くいかなかつたり、失敗してもみんなで励ましあって活動を続けたことで楽しめました。
- 暑かったけど協力して頑張った。スカイツリー作りでは、一番多く積むことができてよかった。絆が深まりました。
- みんなで意見を出し合って協力することで、協調性がきたえられた。

6月25日より

「レクリエーション支援 基礎講座」開催!

今年度から新カリキュラムになり、来年の2月まで10回の講座を開催します。現在までに第2回まで開催しました。

参加者は10人以下で少ないですが、実りある講座になるようにスタッフ、講師ともに頑張っています。会場は福井県社会福祉センターですが、ふくい健康の森でのHANA広場には受講生も一緒に参加します。



受講生の声の紹介

- とても人に深く関わっているレクリエーション。奥深いものだと感じました。しっかりと勉強して自身のレベルアップを頑張りたいです。(Y・Y)
- レクリエーションを行う側、受ける側が共に「心の元気」を感じられるか…インストラクターとしての気構えを学ぶことができるよう、これからの受講が楽しみです。(K・U)
- レクネタ、声掛け、距離などとても身になる講習会です。(T・T)

福井では今年度初開催「教員免許状更新講習会」

8月1日(火)・2日(水)の2日間、日本レクリエーション協会が主催する「教員免許状更新講習会」の講師を、福井県レクリエーション協会が担当して行いました。会場は「ふくい健康の森」。

日レク職員の佐藤さんが来福。参加者は、県内各地から幼稚園・小学校・中学校・高校の教員8名でした。

心が元気になるためのレクリエーションは「ホスピタリティ」と「アイスブレイキング」の2つから成り立っているので、この2つを理論を交えて体験してもらいました。そして最後には学びを生かしてのゲーム演習です。

スタッフも講師も参加者も共にゲームを一緒に行い、たくさん話をした2日間でした。とても熱心でどんどん吸収してくださるので、講師側としてはもっと伝えたくくなりました。また会いたくなるほど名残り惜しい講習会となりました。(報告：辻岡世紀子)



イガグリボールで身体ほぐし

『イガグリボール』は指圧するマッサージボールで、**緑色**と**オレンジ色**の2種類あります。ボール全体に突起があり、握ったり転がしたりすることで気持ちの良い刺激となります。なんと、ドイツ製です。

緑色は直径8cm重さ80g、**オレンジ色**は直径6cm重さ45g、金額はそれぞれ**648円**と**540円**です。



今回はレクリエーション・コーディネーターの山崎さんが高齢者のサロンなどで行っている様子をお伝えします。参加した方からは『気持ちがいいから一家に一つあるといい』とまで言われています。では、その様子と効果をお伝えします。

①両手でイガグリボールを転がす	<p>まずは普通に両手で持ち、右手を上にして転がします。次に、左手を上にして、そして縦、前回し、後ろ回しと角度を変えて回しましょう。</p> <p>★手首と肘、肩を自然に回しています。</p>
②鎖骨、リンパこすり	<p>鎖骨の下に沿うようにして転がします。</p> <p>★リンパの流れが良くなります。特に女性は気持ちがいいようです。</p>
③お腹周りをほぐす	<p>おへそを中心にして「のの字」に回し、両手で脇腹を上下にこすります。片手で後ろの腰を上下にこすります。</p> <p>★お腹はお通じが良くなり、腰をこすることで胸開きになります。</p>
④太もも上下転がしから足首に向かって	<p>太ももを両手で上下に転がします。次は膝周り。皿の周りを両手で軽く転がし、転がし方をだんだん大きくしていきます。上半身を使って回す感じでやりましょう。次は片手で脛を上下に。そしてふくらはぎへ。</p> <p>どの場所も右側、左側とやりましょう。</p> <p>★腰から下の動きは下半身ストレッチにもなります。</p>
⑤足周り	<p>くるぶし、足の甲から足の裏へ。かかと、土踏まず、指と細かく場所に合わせて転がします。腰を痛めないためにも最初は片足からはじめて下さい。</p> <p>★足の裏ころがしは太ももと腰の筋トレにもなります。</p>
⑥二人組で背中回し	<p>肩甲骨周りを内から外へ、小さく回して、だんだん大きく回します。肩、背骨に沿って上から下へゴシゴシとこすりましょう。</p> <p>★背中が軽くなりましたか？血行が良くなった証拠です！</p>

福祉レクリエーション講習会のご案内

* 介護の現場ですぐに使える 心あたたまるレクリエーション支援法 *

医療福祉現場で働いている皆さん、現場でのレクリエーションに悩んでいませんか？
利用者さんの心も、働いている職員さんの心も癒すレクリエーションをご紹介します!!

前回「目から鱗が落ちた！」と大好評だった『昔懐かしいわらべ歌』を使ってのレクリエーション支援方法に加え、今回は『漢字パズル』を使って楽しく遊ぶ支援方法をご紹介します。

実際に漢字パズルを制作し、そのパズルをどう使用したら楽しくできるかを体験しながら学べる内容です。

その日から、すぐに現場で使えますよ！



無理なく、無駄なく、心地よい支援技術を学び、簡単で楽しいレクリエーションを是非とも体験してください。

開催日時

12月24日(日) 9:30~12:30

会場

福井県社会福祉センター 1階 大会議室

講習内容

- * わらべ歌を使って
(集団・個別レク・事例紹介)
- * 手遊び
- * 漢字パズル
(制作～遊び方まで)



持ち物

筆記用具・水分・活動しやすい服装

参加費

1,000円
(RECふくい券を使用できます)

お問い合わせ・申し込み

福井県レクリエーション協会

TEL・FAX(0776)35-5509 E-mail:fukuirec@angel.ocn.ne.jp

～レクの仲間と共に学びあう～ HANA広場 皆様の参加待ってま～す！

皆様の参加待ってま～す！

今年は、会場をふくい健康の森・県民健康センターで3回行います。レク・インストラクター養成講習会を兼ねての開催です。下記の一覧を見てご参加ください。1回のみの参加も大歓迎です！

レクの資格を持っている方、レクの資格を取得しようとしている方、レク活動に関心がある方、どなたも大歓迎です。

皆さ～ん 寄ってきてんでの～

日 時	内 容	会 場
8月27日(日) 9:30～12:30 (終了)	良好な手段づくりの理論と実技 ～アイスブレイキング・モデルを学ぶ～ ★プログラムの基本をしっかりと学べます	ふくい健康の森 県民健康センター オリエンテーション室 福井市真栗町47-48
10月14日(土) 13:30～16:30	チャレンジ・ザ・ゲームで記録に挑戦！ ～すぐできる運動で仲間と楽しめる～ ★資格を取得できます！	
11月26日(日) 13:30～16:30	毎年更新！消防署員に学ぶ！ ～救急救命法～ ★「普通救命講習修了証」がもらえます！	

☆参加費 有資格者・会員…無料
一般参加者…1,000円

☆参加申込 随時受けています。電話・FAX・メール等にてお申し込みください。

お知らせ

フェスティバル情報

チラシにはない情報です！会員の方にのみお伝えします。

今回の内容は、例年とは異なります。三匹のやぎの世界に入り、いくつかの橋を渡るという体験をします。子どもたちがお話の世界の中でちょっとした冒険を楽しんでもらえるイベントになっています。

小学生以上であれば子どもだけでも参加できます。近くの方にお伝えください。

11月23日(木・祝) 午後に、恒例の“県民スポーツ祭”があります。身体を動かして健康に心がけましょう。HPに掲載するチラシをご覧ください。こちらへの参加もよろしくお祈いします。

[さつまいものもちもちボール]

～趣味と実益を兼ねて～

会員の斎藤さんは、現在3人目の子どもの育児休暇中ですが、忙しい合間をぬってパンづくりにいそしんでいます。

「子どもも喜ばし、次は何を作ろうかなと考えている時も楽しい。家にある材料をうまく入れることができる嬉しくなります。でき上がりをおいしいと言って食べてくれるともっと嬉しくなります。」と笑顔で話します。趣味が高じて、公民館でも教えることに…

いくつかのレシピの中から、簡単でおいしいものを紹介してもらいました。

「さつまいものもちもちボール」～1つの生地で2つのおいしさが楽しめます

もちもちの食感のおやつが作りたくていろいろ挑戦しました。1つの生地で、焼くのと蒸すのとどっちがおいしいかやってみたら、両方ともおいしかったのでご紹介します。

混ぜて、丸める作業は子どもでもできちゃいます。

ぜひ、一緒に作ってみてくださいね。

材 料

さつまいも(皮付きで)	250～300g
片栗粉	30g
白玉粉	40g
強力粉	大さじ2
砂糖	40g
サラダ油	小さじ1
塩	2つまみ
牛乳	100cc



作り方

- ①さつまいもを適当な大きさに切り、柔らかくなるまでゆでる。
- ②熱いうちに皮をむき、なるべくなめらかになるまでつぶす。
- ③牛乳以外の材料を②にすべて入れて、牛乳を少しずつ入れながらスプーンで混ぜる。全ての牛乳を入れて、生地が硬かったら牛乳を少しずつ足して調整する。(パサパサした状態ではなく、しっとりした状態。手で丸められる程度まで)
- ④一口大の大きさに丸める。
- ⑤【焼く場合】天板にクッキングシートを敷き、並べて170℃のオーブンで25分間焼く。お好みで粉糖をかける。

【蒸す場合】蒸し器にクッキングシートを敷き、並べて15分間蒸す。お好みで黒蜜ときな粉をかける。

(報告：斎藤 聖子)

＜加盟団体＞各市レク協会イベントの様子紹介

鯖江市レクリエーションクラブ



6月18日(日)「ダンボールのおひっこし」

エコサバで遊ぼう!! (鯖江環境フェア2017)を鯖江市嚮陽会館で行いました。内容は、親子向けにダンボールのお引越しと、一般向けに空き缶積みをしました。どちらも工夫しながら楽しそうに遊べました。家族で息ぴったり。楽しくて笑顔いっぱいになりました。お父さんは線路を運ぶのが素早い!愛情たっぷりほのほのと子どもたちは運ばれていました。



勝山市レクリエーション協会



7月29日(土)「越前大仏夏祭り」

三室太鼓や、ラムネ早飲み、キュウリ早食いなどのイベントの横で昔あそびのコーナーをしました。今年で3年目。輪投げ、けん玉、竹コッポ、メンコ、紙トンボなど、スタッフ10名でそれぞれ得意なものを担当して行いました。約50名の子どもや大人が楽しく参加し、今年も好評でした。

坂井市レクリエーション協会



8月6日(日)“遊びのミニフェスタ「テク歩でGO！」”

テクノポート福井総合公園を会場で行いました。

参加者40名は、公園内を回りチャレンジ・ザ・ゲームやクイズ等を行いました。チャレンジ・ザ・ゲーム体験では、ラダーに球を投げて楽しみました。クイズでは丘の上から双眼鏡で遠くの絵を探すのもあり、大興奮でした。



福井市レクリエーション協会



8月20日(日)「さわやか福井トリムマラソン」

イベント名のごとくさわやかな朝、足羽川河川敷で6時受付。参加者はゼッケンをつけて7時のスタートに向けスタンバイ!

今回の参加者は92名。最年少は14歳、最高齢は81歳でした。スタッフ10名で対応しました。

3位までの入賞者には賞状と盾があります。完走が目的ですが、早い人は16分ぐらいでゴールします。

4年ぶりに参加するというS・Yさん(46歳・女性)から話を聞きました。近くの公園で走っている高齢者に興味を持ち、そこから福井マラソン10kmに挑戦し、東尋坊マラニック(東尋坊から走ったり、歩いたりしてゴールを目指すイベント)に参加したりしているそうで、それまでは運動をしていなかったそうです。

運動する気持ちは、きっかけとのめぐりあいだなと痛感!

大野市レクリエーション協会



7月2日(日)「越前おおの 天空の城を歩こう!ノルディック・ウォーク」(第1回目)

7月2日(日)~11月12日(日) 全6回開催

「元気塾」を立ち上げ、高齢者の健康なカラダづくりの提唱・啓蒙活動中。

このノルディック・ウォークは、高齢者だけでなく家族や親子でも楽しめるので、年代を問わず人が集まった。厳しい暑さの中でも楽しい会話に、水分補給しながら過ぎゆく夏の思い出づくりのウォークとなっている。毎回25名前後が参加。



＜加盟団体＞各種目団体 福井しあわせ元気国体・大会だより

福井しあわせ元気国体 デモスポ プレ大会 始まる!

福井しあわせ元気国体・大会2018の開催が、平成30年9月29日～10月9日・平成30年10月13～15日と、あと1年余に迫ってきました。国民体育大会では、県代表で勝敗を競う正式競技もありますが、誰もが興味と体力に見合っただけで参加できるデモンストレーションスポーツ競技（デモスポ）があることはすでにご存じかと思います。来年は37競技が県下各地で開催されますが、今年、福井県レクリエーション協会加盟の各団体が以下の日程で、プレ大会を開催します。

No.	種 目	期 日	開 催 会 場
1	エスキーテニス	7月23日(日)	(福井市) 福井市南体育館
2	インディアカ	7月30日(日)	(鯖江市) スポーツ交流館
3	3B体操	9月3日(日)	(あわら市) トリムパークかなづ
4	ペタンク	9月3日(日)	(越前町) 織田中央公園グラウンド
5	ウォーキング	9月10日(日)	(勝山市) かつやま恐竜の森公園 第2駐車場
6	ドッジボール	9月10日(日)	(敦賀市) 敦賀市立体育館
7	サイクリング	9月10日(日)	(大野市) 大野市役所 ⑤⑥
8	スポーツチャンバラ	9月17日(日)	(小浜市) 小浜市民体育館
9	ディスクゴルフ	9月24日(日)	(坂井市) 海浜自然公園
10	オリエンテーリング	10月22日(日)	(あわら市) 芦原青年の家
11	スティックリング	11月26日(日)	(福井市) 福井県営体育館
12	ドッチビー	11月26日(日)	(坂井市) 三国体育館

福井しあわせ元気国体 デモスポ プレ大会 終了報告!

● エスキーテニス(福井県エスキーテニス連盟) ●

期 日：7月23日(日)
会 場：福井市南体育館
参加者数：215名



熱い試合が繰り広げられ、また、温かい親交も深まった。暑い時期なので適時の換気と水分補給を行い熱中症予防に努めた。

● インディアカ(福井県インディアカ協会) ●

期 日：7月30日(日)
会 場：鯖江市スポーツ交流館
参加者数：114名



開会式には「はぴりゅう」と「ちかもん」が来てくれ、はぴねすダンスを全員で踊ったりして、来年の国体に向けて盛り上がった。

● 3B体操((公社)日本3B体操協会福井県支部) ●

期 日：9月3日(日)
会 場：トリムパークかなづ
参加者数：1,077名



あわら市子ども園児による元気いっぱいハピネスダンスでオープニング。交流や演技が次々と披露され、華やかな大会となった。

● ペタンク(福井県ペタンク連盟) ●

期 日：9月3日(日)
会 場：織田中央公園グラウンド
参加者数：172名



青空のもと、最高齢者92歳の方を表彰して開会。皆さん元気な様子で楽しげにプレーし、救護員さんのお世話にもならず、無事終了した。

次号にも終了報告を記載します。加盟団体の活躍を応援して、みんなで福井国体を盛り上げましょう!

全国一斉「あそびの日」キャンペーン2017報告

4月15日(土)～6月11日(日)間に、全国で約20万人が参加したキャンペーンで、福井県からは以下の団体が参加しました。あそびやスポーツなどを通じて、たくさんの人とのつながりや笑顔が見られました。

団体名	期日	会場	プログラム	参加者数
福井県医療福祉専門学校	4月28日(金)	SSTランド	新入生歓迎会	115名
	5月31日(水)	春江体育館	球技大会	120名
福井県レクリエーション協会 あそびの城実行委員会	5月13日(土)	木田公民館	木田つ子クラブ開講式	55名
	5月19日(金)	木田公民館	チャレンジ・ザ・ゲーム	10名
	5月26日(金)	木田公民館	フォークダンス	10名
	6月2日(金)	木田公民館	ドッチビー	16名
	6月3日(土)	木田公民館	宝物ファイルづくり	47名
	6月10日(土)	木田公民館	エネルギー教室	46名
福井県レクリエーション協会	5月17日(水)	東十郷コミュニティセンター	スーイスイ元気塾	9名
	6月7日(水)	東十郷コミュニティセンター	スーイスイ元気塾	7名
リズムの会	6月3日(土)	高椋コミュニティセンター	三世代で踊ろう世界のフォークダンス	28名

事務局便り

事務局運営協力費 納入のお願い

年度当初、平成29年度事務局運営協力費についてお願いしましたところ、沢山の方からご協力をいただきました。ありがとうございました。事務所を構えて協会を運営していくには諸経費がかかり、今少しのご協力をお願いいたします。お手元にある郵便振替用紙にて払込んでくださるようお願いいたします。

誰もが世界一になれるわけでもない
誰もが日本代表になれるわけでもない
それでも人はスポーツをする
昨日の自分に追い越されないために
明日の自分を追い越すために
スポーツに鍛えられた人生は
勝っても負けても きっと負けない
スポーツは、自分を超えるためにある。

スポーツくらじ

TOTO **BIG**

スポーツくらじ(toto・BIG)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。
www.toto-dream.com www.toto-growing.com
©19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁止されています。払戻金も受け取れません。運営・販売:独立行政法人日本スポーツ振興センター

福井県レクリエーション協会ニュース 年3回発行 (5・9・3月)