

スポーツくらぶ

TOTO
FOR ALL MEMBERS OF JAPAN

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.89

2019年3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.main.jp



11月23日 福井市西体育館で今年も開催!!



『2018ふくい

スポーツ・レクリエーションフェスティバル』



昨年に続き、おはなしバージョンの第2弾です。おはなしは、だれもが好きな「おおきなかぶ」です。午前9時の受付開始から12時までの間に約100人が参加してくれました。チラシを見ての初参加者、継続的な参加者、赤ちゃん連れ、兄弟一緒に、友達と、ボーイスカウトの仲間と、といった参加者が次々と来てくれて嬉しかったです。絵本の読み聞かせの後、広い体育館に出て、「かぶ」の畑に向かって一本道を進んでいきます。進んでいくと、大きなむしやむしや虫が登場！スカイクロスを投げてやっつけると、いよいよ「かぶ」との遭遇です。「かぶ」に変身した学生達との綱引きが始まります。お話の世界の主人公になりきって体を動かす子どもたちはイキイキしています。

子ども時代に『ごっこの世界』を堪能して心豊かな人になりましょう！

6月30日 仁愛女子短期大学にて

「チャレンジ・ザ・ゲーム大会」開催

今年は県からの助成金を頂いて開催。県内の課程認定校3校のレクリエーション資格のための履修と地区の子ども達との交流をねらい、小学校にもチラシを配った。結果としては、課程認定校学生94名と子ども参加は1組の2名であった。参加の保護者はとても熱心で、入口で最後まで子ども達の姿



を見守っていたのが印象的だった。参加の子ども達は元気な声で「森田小学校」と自己紹介。この酒井兄弟の感想は「ラダーゲッターが楽しかった。うまくひっかけられた。」お父さんからは、「もう数回やったらさらにタイムがのびると思う。」なお、この兄弟がいるグループでは、2mではスムーズにかかったボールが

5mに挑戦した途端に全くかからず苦戦していたのだが、なんと記録挑戦時は35秒8で第1位の成績だった。全国6月ランキングでは残念ながら3位入賞には入らなかった。

別種目のペア・リング・キャッチの記録は、199回で、福井県医療福祉専門学校留学生の2人だった。全国6月ランキングでは3位入賞として『レクルー』に掲載された。(報告：辻岡)

9月21日、22日、23日

第72回全国レクリエーション大会in高知に参加!

講師として、また参加者として高知に行ったメンバーからの報告です。

大会に参加すると全国の皆さんのレクに対する熱い思いを感じます。皆さんもいつかは観光も兼ねて参加してみてください。

セッション講師のゆり・レク研究所



【講師としての参加から】

・セッション26「心の元気づくりの支援力を育む教授法の研究」

日レク小久保氏のもと、福井からの教授法として辻岡、栗田が二人講師として「ハードル設定とCSSプロセス」のミニ講座を行った。参加者の様子から、とてもよく理解されていることが伝わった。終了後もたくさんの参加者から「よくわかった」と声をいただいた。つまり、いかに教科書通りに伝わるように講義をするかが講師側の課題だということが私たち講師側としての理解だった。

・セッション38「必見! 心が伝わるレクリエーション支援のプログラム立案」

福井から「ゆり・レク研究所」として辻岡、栗田、加藤の3人が公募で登壇した。昨年の養成講座の演習までの様子を手短かに伝えた。3人の力を出し合いながら参加者の様子に合わせて進行した。最後にジャンケンの使い方の実技で、「ジャンケンとは誰もが知っているという特徴と、人は誰かと一緒にいたいという特徴から一緒にいるジャンケン‘あいこ’はとても良い」という話をする、はじめて知ったという人もいた。人の心の仕組みをレク支援の中にもっと浸透していきたいと感じた。

【参加して】

数年前に資格を取得した松田です。行けるときに参加しようと昨年に続き今年も1人で行った。土佐の歴史に触れながらレクの楽しさを十分に感じた。研究フォーラムセッションにはいくつも参加した。特に実技のじゃんけん遊びや音楽レクは、ノリノリで元気になった。この体験を日常の中でどんどん活かしていきたい私です。

講座の中で参加者とともにレク活動を考える

今年度、依頼があった講習会の中で参加者とともにレク活動を考える機会がありました。昔から、遊びは遊ぶ本人たちの都合の良いように工夫してきたものです。ゲームの本に書いてある通りを参加者に行う支援者ではなく、参加者に合わせてゲームをアレンジして“楽しい”を感じてもらいたいと思っています。今回はその事例を2つ紹介します。(報告：辻岡)

■越前市運動推進員研修会 9月10日(月)13:30～15:30

越前市福祉保健センター和室にて40名の方が参加。

「自宅にあるものを使って体を動かそう」というテーマのもとで、風呂敷とうちわを使ってスポ・レクを行った。風呂敷で行った例を下記に紹介する。これらの動きは参加者が出したものを支援者がキャッチして共に動きを作り上げながら展開したものである。また終了後、参加者から「講習会なのに自分が楽しんでしまいました。」という言葉を受けた。

1人での動き	① ひろげて持つ ・横に振る・前後に振る・前から後ろに振る・数える・歌に合わせる ② 細くして使う ・前後に歩く・横に歩く
2人から4人での動き	① 細くした風呂敷を並べる ・前後に歩く・横に歩く・歩きに言葉を入れて楽しむ ② 結んで風呂敷球を作る ・投げてキャッチ・ひろげた風呂敷で受けたりキャッチしたり ③ 人数を増やして ・4人で3つの風呂敷球を上げたりキャッチしたり
グループでの動き	① 2つに分かれて1枚の風呂敷に風呂敷球を投げ入れる ・距離を近くから遠くへ・どっちがたくさん入ったかな？ ・風呂敷球の結び方の工夫

■児童館職員研修会 9月25日12:00～14:00

福井県社会福祉センター体育館にて児童館研修会を行った。参加者は19名。いくつかのあそびの中で、1つだけ遊びを参加者に考えてもらう時間を作った。そのアイテムは「ゴム・ダンス・“ステツピよん”」という名称のゴムである。最初は、そのゴムを使用して伝承あそびのゴムとびとケンケンパの体験をした。その後そのゴムを使った遊びを考えてもらった。短い時間の中でそれぞれのグループは独自の遊びを考えだした。また互いのあそびの発表時は「おお～!」「楽しそう!」と感心するものばかりであった。安全には気を付けながらも今回のようにいろいろな場面で子ども達と一緒に遊びのルールを考えてもらえたら嬉しい。そのことが子どものやる気を引き出し、いろいろな動きを楽しむことにつながっていくだろう。

【4つのグループが考えたあそびを紹介】

<ul style="list-style-type: none"> クモの巣づくり・・・ゴムに触らないでいくつ通り抜けられるかな
<ul style="list-style-type: none"> リンボーダンス…一人くぐり、二人で手をつないでくぐり。高さはその子たちに合わせて調整する
<ul style="list-style-type: none"> 長方形にしたゴムの中に入り、「3, 2, 1, 0」の合図でゴムから脱出。両端で持っていたゴムを「0」の時に離し、跳んだ足にゴムがひっかからなければOK
<ul style="list-style-type: none"> 中央にゴムを集めて持ち、2人組を決める。その中の1組が鬼になり、メンバーを捕まえに行く。捕まったら一緒にゴムの中に入っていく増え鬼

スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会 平成30年度初開催!

今年度はトライアル事業ということで、県から助成金を頂き、通常の半額という料金設定で開催した。10名の方が参加され、活気ある講座になっている。参加者は20代から60代と年齢層も広く、レク・インストラクターを以前に取得した方と最近取得した方。お互いに刺激となっている様子だ。もうすぐスポーツ・レクリエーション指導者が1期生として誕生する。

参加者10名からの一言メッセージを1月の講座終了後に頂きました

- 外に出たくない人もたくさんいるため、どうやったら出てくれるか考えることが大切だと思いました。(T・T)
- あと半年もすると私も高齢者の仲間入りだが、スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会に参加すると同年代の人たちも多く、「私もさらに頑張ろう!!」という気持ちになる。(K・K)
- 身体を動かすだけだったが、今回受講してどこに効いているのかなどを伝えて、興味を持っていただけるようにしていきたい。(Y・M)
- 講習会を受け始めてからスポーツとレクリエーションの関係を意識するようになりました。今日の体力チェックで着座体前屈のポイントの低さにショックでした。今後は柔軟性に心がけたいです。(E・N)
- 日頃1日30分だけ運動をしていたり、家でゆっくりスクワットをするように気を付けていたため体力チェックが楽しみで、やっていて楽しかった。結果はまだ低いけれど、続けようと思った。(M・I)
- 生理学や心理学の講義を通して意識を変えることの大切さを学んだ。何気なく参加するのではなく、意味をしっかりと伝える指導者の視点と参加者の視点を理解できた。(K・M)
- 今回のスポ・レク指導者の講習を通して、改めてレクリエーションの目的やプログラムの立て方、声掛けの仕方等について学ぶことができ良かったです。この資格を取得して職場や地域に広めていきたいと思いました。(K・T)
- 「スポ・レク指導者養成講習会」を受講して、以前のレクは楽しむ方法論的な内容だったように思う。今回の内容は法規、生理学、心理学等エビデンスの基本的な学習も含まれていたため、とても学んでいて理解しやすかった。実践技術も体験+智の大切さが学べた。(M・I)
- 施設の利用者さんと比べてしまう。教科書に出てくる高齢者とは違い、どうすればよいかを考えてしまう。認知症や90歳以上の方が多い。しかし、今まで教わったことのやり方を少し変えて提供できたらいいなと思う。(N・K)
- 中身はとてもわかりやすく「あ、確かに」ということばかり。でも結局ここで受けている内容を実践しないといけない人たちは「スポーツに無関心」な人たち。その人たちに伝えるにはどうしたらいいのかなあと悩ましい限りです。(A・T)

【体力チェック体験】 体力チェックを体験して方法を学ぶはずが、逆に自分の体力にショックを受けていた。自らが参加する側の気持ちを理解したので、自分が支援するときの参考としてほしい。



【プログラム立案を考える】



【体験を通して支援法を学ぶ】

県レク協会関連のイベントなどのお知らせ

【2018ふくいスポーツ・レクリエーションフェスティバル】

～おはなしバージョン～「おおきなかぶ」のせかい

11月23日(金) 9:30～12:30 福井市西体育館 参加費一人：200円

〈内容〉絵本を見て畑に行くまでの道のりを平均台などに乗るなど体を使って進みます。畑の大きなかぶは学生です。子どもたちと真剣に綱引きをします。また、市レクの皆さんのコーナーで輪投げなど楽しむこともできます。初体験のブローライフルもあります。

【加盟団体組織活性化講座】

～卓越したリーダーがいなくても団体活動は活性する～ 講師：鯖戸善弘氏

12月2日(日) 13:30～17:30 福井県生活学習館 参加費無料

〈内容〉自分たちのメンバーの関係性を見ることから始まり、目的に向かって話し合いをし、合意形成が促進される体験をします。加盟団体外の有資格の方も参加できます。

【はぴりゅうフェスタ2018～福井国体・障スポ感謝祭inサンドーム福井】

主催：「福井しあわせ元気」国体・障害者スポーツ大会実行委員会

12月16日(日) 10:00～16:00 サンドーム福井 参加費無料

〈内容〉スポーツ体験、ステージプログラム、おもてなしコーナーなど恒例のサンドーム内での祭り。この中で県レク協会もラダーゲッター体験やマンカラを行う予定です。



【成人一般・高齢者レク式体力チェック講習会】

3月10日(日) 14:00～17:00 福井県医療福祉専門学校 参加費無料

運動普及員認定料：1,000円



〈内容〉いつでも・どこでも・だれでも・楽しく・簡単にできる体力チェックです。これから高齢者の施設に勤務する方や現在勤務している方におすすめです。

【幼児運動能力チェック講習会】

3月11日(月) 9:30～12:30 福井県医療福祉専門学校 参加費無料

運動普及員認定料：1,000円

〈内容〉いつでも・どこでも・だれでも・楽しく・簡単にできる体力チェックです。これから幼稚園、保育園、認定こども園に勤務する方や現在勤務している方におすすめです。



【HPについて】

協会のHPを只今リニューアル中。担当者が制作中、楽しみにお待ちください。アドレスが変わりました⇒『<http://fukuirec.main.jp>』

【フェイスブックについて】

身近な情報として事業終了後に載せています。フェイスブックをされてる方はページを開いて「いいね！」を押したり、お友達にも伝えたりして県レク事業を伝えましょう！

加盟団体活性化講座に参加して

12月2日(日)に福井県生活学習館を会場に愛知県から鯖戸義弘氏を迎えて加盟団体の活動を活発にするための講座を開催した。参加者は34名。小グループになって自分たちの団体のメンバーの関係性を考えながら、目的に向かって話し合っていた。各自が思ったことは付箋に書き、それらをまとめながら合意形成をしていった。参加者からの感想を紹介する。

研修で最も心に残ったことは、「団体を活性化するためには、まず、会員の良好な関係性づくりを行うことが大切である」という講師からのお話です。

私たちの協会では、設立当初から会員の良好な関係性づくりを行うことを念頭に様々な活動を行ってきたのですが、思うような成果が得られず、このままでいいのか悩んでいました。しかし今回の研修を受講し、今後ともあきらめずに活動を粘り強く続けていこうという勇気をいただきました。

研修に参加された団体の活動がより活発になり、県内のレクリエーション活動の輪が広がるよう願っています。共にがんばりましょう。

大野市レクリエーション協会 会長 平田 光邦



本講座の目的は、私も含め参加者にとって、今後の団体活動をより活性化するために、「未来デザイン手法」というポジティブに行動計画を立てる手法を使えるようになることでした。私が付いたワークショップのグループは、「仲間を増やす」というテーマで話し合いを続けました。仲間と話し、また意見を聞き、鯖戸先生のアドバイスも受け、これだと思ふ付箋を選んで、課題(取組方針)を次のように絞り込んでいきました。

その結果は、「現在いる仲間が心つながっていること」と、そして「心ウキウキ活動する自分であること」となりました。併せて、グループの関係性もぐっと良くなりました。また私個人としては、この進め方(研修内容)をすぐにでも仲間に伝えたい気持ちになりました。この手法を教えていただき、非常に感謝しています。ありがとうございました。

鯖江市レクリエーションクラブ
高島 鉄宜

*マンパワーを感じた。
*各協会の悩みが分かりました。一協会ではなかなかクリアできない可能性が多分にあると思います。今回のような研修を通してお互いを励まし、スケジュールの目安を立てて実行できるようにしたいと思いました。

南越前町
レクリエーション協会



「鯖江市レクリエーション協会」設立に向けて

鯖江市にレク活動の拠点を作ろうと、4年前から取り組んできました。



「レクリエーションクラブ」から「レクリエーション協会」立ち上げに向かい4年目になります。今年度も引き続き「こどもエコクラブ活動交流会」で、エコクラフトブースを受け持たせていただき、「楽しい」を子どもたちに伝えたいと頑張りました。

1回目 事前研修

日時：12月15日(土) 9:30～12:30

場所：鯖江市環境教育支援センター

【内容】

こどもエコクラブ活動交流会

- ・イベント内容
- ・具体的なプログラミング
- ・ハードル設定



2回目 事前研修

日時：1月26日(土) 9:30～12:30

場所：鯖江市環境教育支援センター

【内容】

こどもエコクラブ活動交流会

- ・WSのシュミレーション
- ・声掛けの仕方
- ・必要道具、下準備等確認



3回目 「こどもエコクラブ活動交流会」でワークショップ

日時：2月2日(土) 8:50～12:00

場所：鯖江市嚮陽会館「こどもエコクラブ活動交流会」会場

参加者：約330名(エコクラブ小学生約200名、スタッフ約120名)

内容：エコクラフトWS「しゅりけんはねつき」参加小学生28名・スタッフ10名

子ども達の感想

- ・牛乳パックは、木から出来るってビックリ。種類によって白さが違う。
- ・知らない子と3対3で対戦した。めっちゃ楽しくて、友だちになれた。
- ・キラキラテープが色々あって、デコレーションとお絵かきに燃えた。



「鯖江市レクリエーション協会」設立にあたり



本会は、2019年2月16日に設立総会を行い、いよいよスタートすることになりました。

福井県レクリエーション協会を始め、鯖江市の各種団体のご指導、ご理解に感謝いたします。やっとヨチヨチ歩きの幼児期を迎えた思いです。でもへこたれることなく、歩んでいこうと思います。やるからには5周年を目指し活動して行きたいと思います。今後共、ご指導ご鞭撻の程お願い致します。

また、当会の目的でもある「レクリエーション活動を通して、多くの人に共に、活力アップや楽しい気持ちになってもらいたい」と思います。その心構えを忘れず、あまり無理をしないで継続して活動して行きたいと思っておりますので、どうぞ温かい目で見守っていただけたら幸いです。

鯖江市レクリエーション協会 会長 高島鉄直

「鯖江市レクリエーション協会」設立総会

日時：2月16日 9:00～9:30 (8:30～受付)

場所：夢みらい館・さばえ 2階 会議室 (鯖江市三六町1丁目4-20 Tel:0778-52-1722)

「鯖江市レクリエーション協会」設立総会 記念事業

日時：2月16日 9:40～10:20

場所：夢みらい館・さばえ 3階 軽運動場

内容：夢みらい子どもげんき村 げんき村「あそびの名人けんてい」にちょうせん

全国一斉「あそびの目」キャンペーン2018報告

4月14日(土)～6月10日(日)にわたり全国展開されたキャンペーンに、福井県からは下記の団体が参加しました。あそびやスポーツなどを通して、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	4/27	泰澄の杜	新入生歓迎会	120名
	5/31	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	5/12(土)	木田公民館	レクで仲間づくり	35名
	5/18(金)	木田公民館	ドッチビーであそぼう	11名
	5/25(金)	木田公民館	フォークダンスを踊ろう	13名
	6/1(金)	木田公民館	スティックリング	15名
	6/9(土)	木田公民館	My箸をつくろう	25名
福井県レクリエーション協会	5/16(水)	東十郷コミュニティセンター	スーイスイ元気塾	14名
	5/20(日)	若狭さとうみパーク	若狭・三方五湖ソーデーマーチ	40名
	6/6(水)	東十郷コミュニティセンター	スーイスイ元気塾	14名
リズムの会	5/26(土)	高棕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	21名

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。

スポーツくじ

toto BIG

スポーツくじ (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じられています。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