

スポーツくじ

toto
FOR ALL SPORTS 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.93

2020年3月号

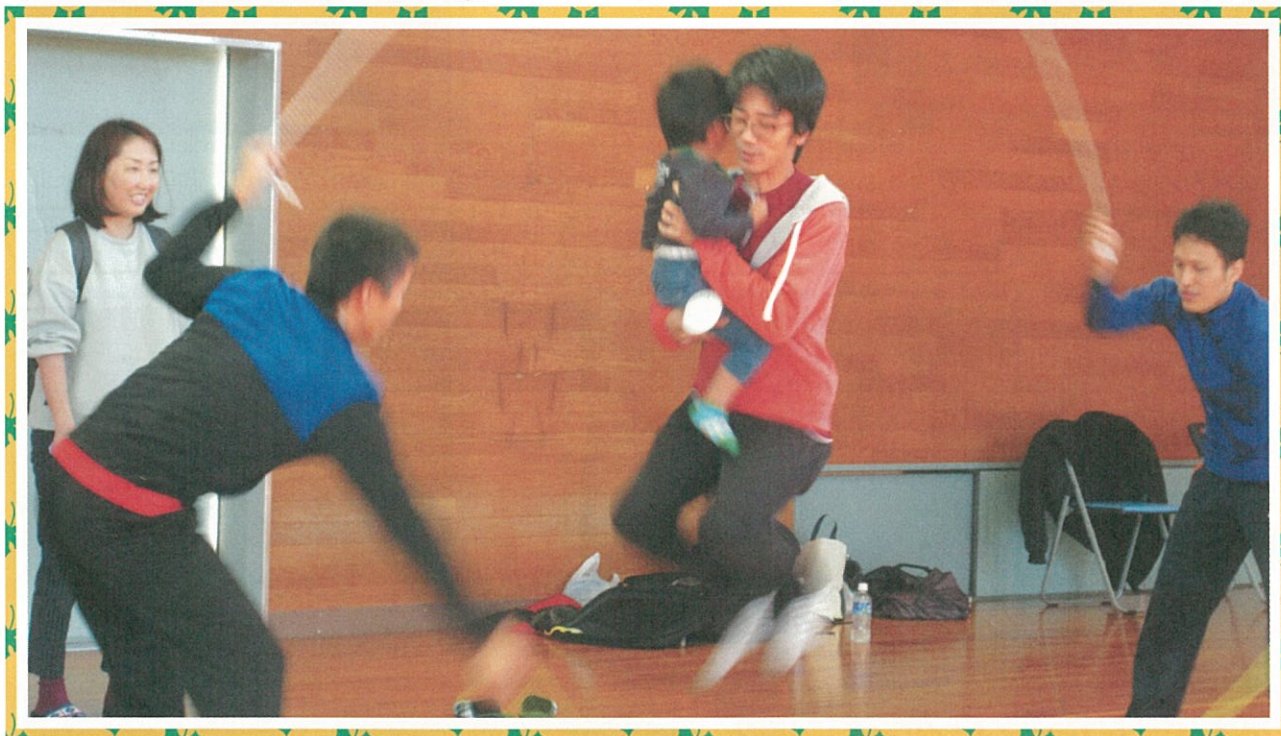
福井県レクリエーション協会 〒918-8012 福井市花堂北2丁目17-3
TEL&FAX:0776-35-5509
E-mail:fukuirec@angel.ocn.ne.jp URL:http://fukuirec.main.jp



11月23日 福井市西体育館で今年も開催!!



『2019ふくい スポーツ・レクリエーションフェスティバル』



《砂山対決場面でダブルダッチを跳ぶ親子!》

今年で3回目のおはなしバージョンで、『さんまのおふだ』という昔話をもとに体育館内を構成しました。お話の内容はちょっと怖いのですが、子ども達は勇気を出して取り組みました。午前9時から受け付け開始、今年になわとびチャンピオンのパフォーマンスからのスタートで、2回目のなわとびチャンピオンのパフォーマンスを見て12時30分に終了しました。

福井県レク協会の加盟団体のメンバーとレクの資格を持っているスタッフとこれから資格を取る一般の方や学生達50名がスタッフとなり約100名の参加者とともに楽しみました。

各市町レク協会担当コーナー

『2019ふくいスポーツ・レクリエーションフェスティバル』の中で、加盟団体である市町6レク協会がスタッフとなり、会場を訪れた子どもたちとの時間を過ごしました。

2階からの
スタート!

➤ 大野市…公式ワナゲ



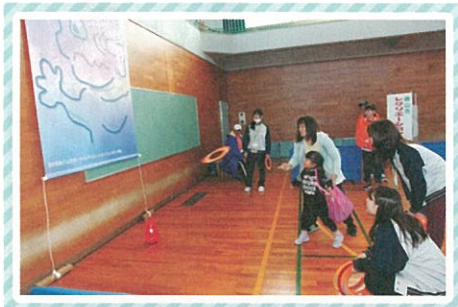
「ねらってなげて・・・」

➤ 越前市…囲碁ボール



「ボールよ、くぼみにとまれ!」

➤ 勝山市…スカイクロス



「おおにゆうどうをやっつける!」

さいごの対決!
和尚さんと
やまんばの戦い

➤ 南越前町…ブローライフル



「なっとうやまんばやっつける!」

うきうき
コーナー

➤ 坂井市…クラフト



「折り紙折ってコマづくり」

➤ 鯖江市…エコクラフト



「トイレットペーパーの芯 とべ～」

なわとびチャンピオンと……

7重跳びでギネス世界チャンピオンのもりぞーこと森口明利さんに来てもらい、パフォーマンスを2回してもらいました。

またやまんばとの対決として参加した子ども達は、全員なわとびの跳び方を指導してもらいました。



福祉レクリエーション講習会

① 感触を味わう支援方法



《二人で一緒に押し合いも》

③ グループで交流しての支援方法



《転がしビンゴ》

12月22日(日) 9:30～12:30の3時間を福井県社会福祉センター1階大会議室で、～『ふらば～』を使って楽しく遊ぶ方法～を行いました。参加者は21名、講師はゆり・レク研究所から辻岡世紀子氏、栗田民恵氏、加藤昌美氏の3名です。また作業療法士の山品さんからも最後に一言メッセージを頂きました。

② 身体を使っての支援方法



《ぎゅーと持ったり、挟んだり》

『ふらば～』は感触が優しく、ピンクと黄色という色も鮮やかで不思議な動きをするレクリエーション用具です。講習会では、『ふらば～』の特性・特徴を活かして3種類の支援方法を紹介しました。参加者達は、心も体も元気になって笑いの多い講習会になりました。「発想が広がり、ひらめきがどんどん湧いてさっそく現場で使えそうです。」「現場で使ったら、認知症の利用者さんが喜びそうです。」等の声が聞かれました。

グループレクリエーション・サポーター講習会

12月1日(日) 13:30～16:30、会場は福井県生活学習館会議室、参加者17名で開催。「アイスブレイキング」と「ホスピタリティ」をゲーム体験を通して理論とすり合わせていった。参加者からは、「よかった、楽しかった」という声を頂き、楽しみながらレク支援の基礎を理解する機会となったことを感じた。

「ゆるスポ・ニュースポ推進事業」

福井県の助成事業として県とタイアップして

12月7日(土) 10:00～15:00の時間に福井市内のエルパ2階エルパホールで「大人も子どもも寄っといで！ 単体力チェックに挑戦！」ということで、「スカットボール」と「ストライクポーリング」、体力チェックの「ボトル巻き上げ」・「ストロー」



の2種類を行った。参加者は、162名で大勢の親子が体験をしていった。中高年の方や若いお父さんなどの中には自分の体力に意外性を感じた方も多く、今後の自分の健康への関心の一つになってもらえたら嬉しいと思う。



《レクリエーション支援 基礎講座》

レクリエーション支援 基礎講座 3月8日で終了!



「チャレンジ・ザ・ゲームの体験」

今年度のレクリエーション支援基礎講座は、3名から10名と講座ごとに参加人数を変更しながら進めてきました。最終的に、受講生3名がインストラクターを取得する予定です。2月に実技検定、3月に面接をして正式に「レクリエーション・インストラクター」となります。実技検定では約45分のプログラム作成したものを実技します。6月からの講座で学習したアイスブレイキングの技法やコミュニケーションの技術を盛り込んでのプログラム作成！講師や検定を受けない参加者とのやり取りを通して実際の現場で使えるよう、受講生の皆さんは頑張っています。

レク用具「ディスクッター9」を自作した広瀬さんはやる気みなぎっている！講習会で知り、ホームセンターで材料を購入し、12,000円ほどで自作。「これで、いつでも使用できる」と張り切っています。作り方を知りたい方は教えてくれるそうです。ただ、ねじ留めなどの経験がないと難しい部分もあるようです。

私（広瀬さん）の工夫点：中のカードは、マジックテープ4箇所だと高齢者には強すぎたため2箇所にし、的をはずして細長い風船をとおしたりしても遊べます。片付けは白の部分と黒の部分を取り外すだけにしてあります。



「手作り用具」

《スポーツ・レクリエーション 指導者養成講習会》



「体力チェック測定法を学ぶ」

7月28日(日)に第1回目が始まり、全9回の講座として昨年に引き続き開催しています。昨年の取り残しの方と今年度の受講生と数名ですが、南越前町の南条保健福祉センターを会場に、月1回のペースで進めています。受講生の様子から、具体的な支援技術を伝える場となっていることを感じます。

《受講生からの講習会参加後のメッセージ》

11月24日(日)講習会内容「動機づけの支援技術」 本日は、効果を感じるアプローチでした。まずは自分が効果を感じたので、この効果を利用してくださる方々にも実感して下さるように早速明日にでも実践しようと思います。

1月18日(土)講習会内容「スポーツ生理学・動機づけの支援技術」レクリエーションのゲームや体操の中で運動効果ができると楽しく参加できる筋力アップや柔軟性の度合いなど見つめて実施していけるように勉強していきたいと思いました。本日は、自分の体力測定もできてよかったです。

ねんりんピック紀の国わかやま 2019

11月9日(土)～12日(火) 開催

6位入賞!!〈ウォークラリー〉

11月9日(土) ねんりんピック開会式に参加して

ねんりんピックは、主に60歳以上を対象とした健康と福祉の祭典で、参加に誘われたときは年齢のみの条件しか達していない私だったため、ここ数カ月は今まで以上にスロージョギングや基本体操に力が入り、由良町のことも調べるまでになっていた。当日、天候は快晴。全国各地から集まってくる選手団がぞくぞくと会場の紀三井寺運動公園陸上競技場に集結。多少の気おくれを感じてしまう中、順次、行進の順番が来て、整列をしてスタンドの声援に福井の水仙を揺らしながら歩いた。炬火では、姉妹の点火で4日間の大会のスタートを切り、メインアトラクションでは夢を持ち続ける大切さを歌い上げたり、ダンスで表現したりして大会開会式を盛り上げた。大会のテーマでもある「あふれる情熱」「はじける笑顔」が伝わって来ると共に、ボランティアやスタッフの方々のおもてなしを頂き、右も左も自信のない私にとって明日からの競技へのやる気が増した。初体験で、とても新鮮な大会の幕開けを感じた。(報告：上藤キクノ)



開会式の様子

11月10日(日) ねんりんピックウォークラリーに参加して



入賞メダルを下げて

ねんりんピックウォークラリーでは、初参加で6位入賞しました。「やったー！嬉しい！」チーム5人大喜びでした。今年、和歌山県由良町でウォークラリーが開催されました。晴天の中、私達は10時22分スタートでした。待っている間はドキドキ大丈夫かなと不安な気持ちと頑張ろうという前向きな楽しみの気持ちでいました。最初の打ち合わせで、時間は90分で戻ってくることに、「コマ図」を見て知らせる人、見つける人、全体を見る人と役を決めました。でも問題は思っていたより難しく、最初のチェックポイントから考え込んでしまいました。由良町のことはしっかり調べてきた私達でしたが、和歌山県全体を調べないことは反省です。経験のある人のアドバイスと初参加のひらめき、また気心の分っているスロージョギングのチームワークが6位入賞できたのだと思います。素晴らしい経験ができたことに感謝です。(報告：吉川啓子)

加盟団体 活動報告

県レク協会の加盟団体は30団体あり、それぞれの目的のもと、精力的に活動しています。
今号では、92号でご紹介した以降の各団体の活動を紹介します。

①期日 ②会場 ③事業名 ④参加者数

福井市レクリエーション協会



①9月16日(月・祝)～23日(月・祝)
②福井市体育館他
③第48回福井市民スポーツレクリエーション大会 ④320名
福井市レクリエーション協会は、市民が楽しくスポーツに親しめる機会を創出することを目的に加盟5団体が共同して『市民スポーツレクリエーション大会』を開催し、多くの市民の参加を得ています。

すいせんグラウンドゴルフクラブ



①11月24日(日) ②福井市すこやかドーム
③グラウンドゴルフを楽しむ大会 ④35名
はじめにルール説明を行い、次にコートに出て練習を開始。大会では、ホールインワンも続々と出て、「楽しいね」「またやりたい」という声があがりました。いつでもどこでも誰とでも楽しめるスポーツを満喫しました。

福井県ターゲットバードゴルフ協会



①8月25日(日) ②あわら市北潟湖と特設コース(18H)
③第12回福井県ターゲット・バードゴルフ大会 ④66名
北潟湖の涼風を楽しみながらの大会になりました。恒例の18ホールパーク72で、ベストは一般男子の66。あまり距離がなくプレーしやすいコースだったようです。参加者も楽しく交流を深めたようでした。

南越前町レクリエーション協会



①11月23日(土・祝) ②福井市西体育館
③2019ふくいスポーツ・レクリエーションフェスティバル
納豆に化けた山姥をプロライフルでやっつけました。豆や山姥をねらってどの子も真剣です。命中してもはずしても、何回も挑戦したりして、みんなでプロライフルを楽しみました。

鯖江市レクリエーション協会



①2月8日(土) ②鯖江市嚮陽会館
③こどもエコクラブ活動交流会
④1回目26名・2回目22名
新聞とトイレトーパー芯を使って『何でも発射台』を作りました。新聞の発射台がよく滑るようにテープを縦に張り付けたり、クルクル回るように斜めに芯の切り込みをつけたり、角度やゴムの具合など工夫が楽しそうでした。

勝山市レクリエーション協会



①毎月第2木曜日 ②たきなみ町ふれあい会館
③かつちやま健康講座 ④15名

勝山レクリエーション協会では、毎月1回第2木曜日の午前中に、かつちやま健康講座と題して活動しています。はじめにラジオ体操をし、その後毎回違ったニューススポーツを行っています。60代～90代までの人たちが参加しており、認知症予防の運動なども行っています。

福井県指導士会



①3か所で月1回開催 ②福井市2か所、坂井市1か所
③元気塾 ④8～13名

月1回のペースで、3会場で活動している。それぞれの会場でいつも行っているのは、「フィンガー・スポーツ」用具です。これにはめて動かすことで脳への血流を促すというもので、認知症改善用具となっているため、とても好評で熱心に行っています。

スポーツ・レクリエーションセミナー開催

2月2日(日) 13:30～16:30

会場をふくい健康の森・生きがい交流センター会議室にて開催。参加者は22名。3つの内容を行った。

1つ目は、福井工業大学准教授の杉浦宏季氏から現在の福井の健康と病気の現状から健康を考える講義。



杉浦 宏季氏

2つ目は、臨床心理士の田中和代氏から自分の健康を維持して強い心で生きていくための呼吸法の実技。



田中 和代氏

3つ目はレク式体力チェック4種類の体験。それぞれの内容は、自分の体力状態を知り健康への関心を持つというもの。いずれにも参加者は興味をもって参加してくれた。



「棒反射」

このレク式体力チェックは敏捷性を見ます。目盛りのついた50cmの丸棒を親指と人差し指を90°開いた手の中に落下させ、掴んだところの目盛りを見ます。

男性の平均は50代で18cm、女性の平均は50代で20cmという風に自分の年代の平均を見て自分を評価します。

令和元年度

レク協会事務局運営協力費の納入 ありがとうございました

本年度も事務局運営協力費の納入にご協力いただきまして、ありがとうございました。協会の運営に大切にに使わせていただきます。

令和元年度の事務局運営協力費を納入していただいた方には、来年度の協会主催の事業に割引で参加していただける『RECふくい券』をご利用いただき、ぜひ来年度の協会の事業にご参加下さい。お友だちにお渡しいただいても結構です。

『RECふくい券(令和2年度事業参加割引券)』が使用できる講習会

- レクリエーション支援 基礎講座
- スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会
- スポーツ・レクリエーションセミナー
- その他 (チラシに使用可と記載されているもの)

レクリエーション支援 基礎講座、スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会に関しては、会員本人様は、チケット1枚につき1講座(500円)が無料で受講できます。また会員以外の方がご利用いただく場合は、1講座500円割引となります。(1日に何枚使っていただいても結構です。)ご自分のスキルアップのためにも、ぜひチケットをご利用いただき、受講していただくことをお勧めします。

事務局便り

総会のご案内

令和2年度総会を下記により開催いたします。会員の皆様にはご出席くださるようお願い致します。

期 日	5月16日(土)
会 場	福井県生活学習館(福井市下六条町14-1)
日 程	9:30~10:00 受付 10:00~11:00 総会 11:00~12:00 お楽しみ会 ①「体力チェック測定法と体験」 お楽しみ会 ② ハッピー抽選会

☆ お知り合いの方に声をかけ、誘い合ってぜひご出席ください。

☆ 同封のハガキにより出欠の連絡を必ずお願いします。(締切り4月22日(水))

☆ 今年は、ハガキにQRコードをつけます。それを利用して返事をお願いします。

☆ 連絡がない場合は、ブロック担当者が電話でお尋ねします。

受賞おめでとうございます
今後の活躍も期待しています

青少年活動推進功労者賞 山崎千恵美さん

メッセージ:「11月9日、大野市生涯学習センターで頂いてきました。いろいろな部門での表彰がありましたが、私と同じ部門では4名のみだったので、とても驚きました。改めて「あそびの城」が大きな役割を果たしていると実感しました。今後も頑張っています。」



福井県レクリエーション協会は、本年度、スポーツ振興くじ助成金を受け、情報紙「RECふくい」を4月・6月・10月・3月の年4回、作成・発行しました。合計5,300部印刷し、県レク協会所属の公認指導者の皆様、関係機関・団体様にお届けしています。また、一般の方にも知っていただきたく、機会あるごとに配布しています。協会の活動状況や加盟団体・福井国体関係の情報等を掲載していますが、カラーで見やすい、なかなか参加はできないけれど協会の活動の様子がよくわかる、などの声が寄せられています。

福井県レクリエーション協会ニュース 年4回発行(4・6・10・3月)