

# RECふくい

No.90

2019年4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



## 2019年度スタート!

レクリエーションの主旨「心を元気にすること」  
健康寿命延伸を楽しく進める年にしよう!

### 総会のご案内

当協会の総会は有資格者と個人会員で行います。出席できない場合は必ず、メール、電話、はがきでご連絡ください。

期 日：5月18日(土) 会 場：福井県立大学 地域経済研究所(吉田郡永平寺町松岡兼定島4-1-1)  
日 程：9：30～10：00 受付  
10：00～11：00 総会  
11：00～12：00 お楽しみ会 ①リラクゼーション (11：00～11：40)  
②スロージョギング走法について (11：40～11：50)  
③ハッピー抽選会 (11：50～12：00)  
12：00～12：10 スロージョギング走法で近くを走ってみよう

#### リラクゼーション

##### 「呼吸法でスッキリ!!」

人間関係などのストレスで、心がザワザワしている時は、交感神経の動きが活発になっています。呼吸法を身につけることで、心も体もノンビリモードになります。この機会に呼吸法をマスターしましょう。



#### スロージョギング走法のポイント

- ①ニコニコペースでおしゃべりしながら
- ②フォアフットで、足の親指の付け根を最初につけて着地する
- ③ピッチは1秒間に3歩で小股に進む
- ④上半身の姿勢をよくして腰に体重をかけない
- ⑤肩の力を抜いて腕は振らない





# 県民スポーツ祭 「スポーツ・レクリエーション」

レク資格を授業でしている学生たちと一緒に「スポーツ・レクリエーション」を楽しみませんか？簡単にできる体力チェックとちょっと頑張る運動のチャレンジ・ザ・ゲームに挑戦しましょう！チャレンジ・ザ・ゲームは全国的に行われています。全国の記録に挑戦しましょう！

■日 時：6月29日（土）14：30～受付 15：00～16：30

■場 所：仁愛女子短期大学体育館、1階教室、ロビー

■内 容：チャレンジ・ザ・ゲーム記録に挑戦！

「スピード・ラダーゲッター」

「ペア・リング・キャッチ」

「チーム・テンカボール」

体力チェックを受けてみよう！

「ストロー」「ペットボトル巻き上げ」

「ビーズ通し」「ステップング10」

■参加費：200円（保険料）

■持ち物：水分

服 装：内ズック、動ける服装



昨年度のチャレンジ・ザ・ゲーム記録に挑戦の様子

## 第28回

# 若狭・三方五湖ツーデーマーチ出店

毎年、延べ4,500人もの方が5・10・20・40kmコースを歩きます。県レク協会はその場所に遊びの場所を提供して9年目になります。今年は、若狭レクリエーションクラブのメンバーがスタッフになって参加の皆さんに支援します。

■日 時：5月19日 9:00～15:00

■会 場：若狭さとうみパーク

■内 容：若狭・三方五湖ツーデーマーチの

休憩会場にてあそび提供

（体力チェック・マンカラ）

■参加費：無料



昨年度のマンカラの様子



お知らせ

## スポーツ振興くじ助成金

スポーツ振興くじ助成金でレク紙作成しています。

2019年度は4回のレク紙発行を予定しています。1回目は4月末発送。皆さんのお手元には5月上旬に到着するでしょうか?今後の発送予定は、6月末、10月末、3月末です。

1回目に平成30年度の活動報告書を同封します。

毎回、レクのメンバーが協会事務局で、皆さん宛ての封筒に詰め込み作業をしてくれます。

もちろん、皆さんに読んでもらいたくて、気持ちで活動をしてきています。また、この

4回分のレク紙に関わる印刷代と郵送代の費用の80%はスポーツ振興くじ助成金(通称 toto) で賄われます。

## メール会員に登録してください!

あなたに協会のことをもっと知ってもらいたいです!

メール会員に登録すると、行事案内とスタッフ募集時にメールで連絡を送ります。有償スタッフ募集もあります。同封の書類に記入して協会にFAXまたは、メールでご連絡ください。お問い合わせ・お申し込みは、随時受け付けています。

## 有資格者のみなさんへ

事務局運営協力費への協力をお願いします!

福井県レクリエーション協会の運営に年間1人3千円の協力金をお願いしています!そのお金は、光熱費など協会の維持費に充てています。講習会の参加者も以前よりも減り、協力金がなければ、協会の維持が難しい状態となっています。

協力して下さった方には、3千円分(500円券が6枚)を年度末、3月のレク紙発送時に「RECふくい券」として届けています。この「RECふくい券」を使って、是非スポレク指導者養成講習会などに参加してください。1講座「RECふくい券」1枚で無料受講できます。また、他の事業で1講座500円引きとなります。お知り合いの方にも使っていただけます。一緒にご参加ください。

### 『心を元気にする』

ための支援法を学びに来てください。自分の心も元気になりますよ。



# レクリエーション支援 基礎講座

『レクリエーションの実践力を身につけよう』

楽しさを通じた高齢者や子どもの  
心の元気づくり

(レクリエーション・インストラクター養成講座)



2019年度レクリエーション支援 基礎講座プログラム	
第1回： 6月30日	レクを学ぶにあたって・レク概論
第2回： 7月28日	レク活動（ソング）・信頼関係づくり
第3回： 8月25日	レク活動(ダンス)・良好な集団づくり（アイスブレイキング）
第4回： 9月22日	自主的、主体的に楽しむ力を高める展開法（ハードル設定）
第5回： 10月27日	自主的、主体的に楽しむ力を高める展開法（アレンジ・CSS） 救急法（消防署）
第6回： 11月17日	子どもと高齢者のレク活動・チャレンジ・ザ・ゲーム
第7回： 12月22日	福祉関係のレク・プログラム立案
第8回： 1月26日	安全管理の方法・レク支援の実際（10分ランチフィットネス）
第9回： 2月23日	レク支援の実際
第10回： 3月 8日	認定審査会・レク仲間の集い

★詳しい資料は協会にお問い合わせいただくかホームページをご覧ください。

## スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会

～「楽しくてためになる」スポレク活動で健康増進効果を図る～

簡単だけど、楽しくて気が付いたら体を動かしているソフトスポーツとその支援法をお伝えします。インストラクターの資格を持っている方は資格料もぐんとお安くなります。チラシを同封しますのでぜひご覧ください。1回のみ参加も歓迎いたします。

## 《2019年度教員免許状更新講習》

福井市ふくい健康の森にて7月30日～8月1日に開催されます。

幼稚園や小学校で使えるノウハウが盛りだくさんです。

該当される先生方、詳しいことは、日本レクリエーション協会 (<https://recreation.or.jp/business/workshpo/teachers/>) または、文部科学省のHPをぜひご覧ください。



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)