

スポーツくじ

TOTO
FOR ALL SPONSORS 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.94

2020年4月号

福井県レクリエーション協会

E-mail: fukuirec@angel.ocn.ne.jp

〒918-8012 福井市花堂北2丁目17-3

TEL&FAX: 0776-35-5509

URL: http://fukuirec.main.jp



2020年度スタート!!

家族などの少人数や写真・動画で参加できる
イベント紹介! ~募集~



木田あそびの城



★あそびの日2020キャンペーン

期 間：5月14日(木)～6月14日(日)

内 容：スローガンは「〇〇カケル」

応募方法：日本レク協会のホームページから、応募してください。

あなたの「〇〇カケル」場面はなにかしら？

「ラダーゲッター」のように「ひっカケル」遊びの場面でも！
誰かに「はなしカケル」場面でも！「わらいカケル」場面でも！

**あなたの思った「〇〇カケル」の場面の
ショットをお送りください。**

どなたでも
応募可能

SNSに
投稿するだけ

★あそびの日コンテスト…今年も開催!

テーマは2つ!

①あなたの「スポーツ・イン・ライフ」 ②私の「〇〇カケル」

期 間：4月11日(土)～7月31日(金)

写真や動画に#(ハッシュタグ)をつけて応募します。何点でも応募できます。賞金もあります。
詳しくは日本レク協会または、スポーツ庁のホームページをご覧ください。

福井県スポーツ推進計画【改訂版】のお知らせ

令和元年度からの6年間で第2次計画推進期間として「福井県スポーツ推進計画」が改訂されました。ここでは福井県の目指す姿の大きな3点をお知らせします。詳しい内容は、県のホームページ「福井県スポーツ推進計画」に掲載されていますので、ホームページをご覧ください。

1. 県民の誰もがスポーツを楽しめる福井

基本施策Ⅰ. 1県民1スポーツ

～福井国体・障スポを契機とした地域スポーツの振興～

2. 運動好きな子どもたちが元気に輝ける福井

基本施策Ⅱ. 子どもの体育・スポーツ活動

～学校等での活動を通じた運動やスポーツの多様な楽しみ方の推進～

3. 国内外で活躍できるトップアスリートが育つ福井

基本施策Ⅲ. トップアスリートの養成

～福井国体のレガシーを活かした競技力の維持・向上～

日本レクリエーション協会よりの講習会 【福井会場】のご案内

福祉レクリエーション・ワーカー養成講座

レポート課題、*スクーリング、*現場実習の3つを終了して、*審査会、*筆記試験を行います。

*印は福井会場（アオッサ・施設）で行います。

【予定の日程】

スクーリング 10月4、5日（土・日）

現場実習審査会 10月から2月まで月1回

筆記試験 3月第1週の土・日のいずれか半日

スポーツ・イン・ライフを推進する 「元気アップマンカラ教室」

【予定の日程】

日時 12月6日（日）午前中3時間

会場 健康の森 温泉センターふれあい研修室

内容 マンカラガイドブックに沿ってマンカラの遊び方をできるだけ多く体験します。

取得 今回の教室を受講すれば、どなたでもマンカラ普及員の資格が取れます。

受講費 1,000円（テキスト代金含む）



マンカラの様子

《 課程認定校ニュース No1 》

令和元年度

「レクリエーション・インストラクター優秀学生表彰」

学 校 名：福井県医療福祉専門学校

学部学科名：こども・介護学科

氏 名：舘岡 篤弥

学 校 名：大原スポーツ医療保育福祉専門学校

学部学科名：介護福祉科

氏 名：YANG YANG

公益財団法人日本レクリエーション協会より、2名の方が表彰されました。



授業研究

～留学生とのレクリエーション授業の様子から～

平成28年度、ネパール国籍の女性1名が入学した。その翌年はベトナム、さらに中国、ブータン、フィリピンと介護の勉強をする留学生は毎年専門学校に入学してくる。私は1年生の1年間を通して彼らとレクリエーションの授業を通して関わっている。

授業自体は日本人と一緒にやっている。授業終了後にその日の課題理解として1枚のワークシートを書いてもらう。体と頭で理解したことを文字にして確認するためである。日本語学校に行ってから専門学校に入学してきたとはいえ、留学生の日本語能力にはかなりの個人差がある。しかし、彼らはとても熱心に授業に取り組む。彼らの書き方はこうである。授業で感じた感覚を自分の国の言葉に置き換え、携帯を使って日本語に変換してワークシートに書く。とても時間がかかる作業になるが大変根気よく取り組む。教科書からの文章もうまくチョイスして書く。

3回目の授業「楽しさと心の元気づくりの理論」の中で「達成感を味わう」「集団で行う楽しさ」の理解に「日本のトランプ（日レク用具）」を使って相手と合わせるといった活動体験をした。その授業後の記述から4人分(原文通り)を書きだす。心を通して理解していくことは国籍には関係ないと授業を通して感じている。むしろ、感受性は豊かである。そして、私はいつも彼らの感想から授業の教材研究方法への気づきをもらっている。

- 今日は先生からゲームをするときトランプを選んで2回当たった。本当にすっきりです。次は先生が3回やったけど当たってない。今日は本当に楽しかったです。
- 達成感を持つことが大切です。達成感を持てば、自信も上がってくる。なんでも事を挑戦することができる。
- 今日のレクリエーションは楽しかった。レクリエーション活動を行うことで心の元気がなくなる原因が取り除かれるわけではありません。このような脳内物質が盛んに分泌されることでこれまで見過ごしてきたことにも幸せになりました。
- 本日の授業は楽しかった。みんな一緒に話したり、手助けしたり、遊びました。チーム対抗になってチームのメンバーが協力しやすい機会づくり、仲間を受け入れられると思います。

医療福祉専門学校『レクリエーションの基礎』授業担当：辻岡世紀子

今回は食物繊維についてお知らせします。食物繊維は、「人の消化酵素で消化されない食物中の難消化性成分」と定義され、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があります。

不溶性食物繊維

- ① 主として細胞壁の構成成分
- ② ミネラルや発がん物質の吸着性が強い
- ③ 水和力が小さい



水溶性食物繊維 (LDLコレステロール低下作用あり)

- ① 主として細胞質に分散
- ② ミネラルや発がん物質の吸着性が弱い
- ③ 水和力が大きく、栄養素や脂質ミセルの拡散速度を遅くし、吸収を妨げる。

食物繊維を充足するためのものは、未精製穀類（玄米や大麦など）大豆（豆腐、納豆など）野菜類、海藻類、果物類、イモ類などの食物性食品がある。難消化性の食物繊維は、いわゆる善玉菌を増加させ、慢性炎症を抑制、制御することが示唆されている。いずれもよく噛んで食べ、満腹感を感じることで効果を表す。

参考資料：放送大学教材『食と健康』



お知らせ

6月から3月までの月1回
2つの養成講習会を行います。

- ・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
- 詳しい内容は、福井県レク協会ホームページに掲載します。

10名以下の少人数で
じっくり学べます。

【令和2年度 県レク協会開所日のお知らせ】

開所時間の変更です。4月からは、月・火・木・金曜日の12:00～15:00です。
それ以外の時間に連絡する場合は、留守電またはホームページからお願いします。
本紙1ページ目にQRコードがついていますので、そこからメールでお問い合わせください。

※新型コロナウイルスの影響により、事業内容を変更する場合があります。

必ず、ホームページに掲載しますので事前に確認してください。また、メール会員の方にはメールでお知らせします。ラインからのお知らせもできるように作業中です。

皆さんとのやり取りをこまめにしていきたいと思っています。こんな時こそ、心を大切にしたい生活を送りましょう！今後ともよろしくお願いいたします。

中止のお知らせ

第29回 若狭・三方五胡ツーディマーチ

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)