

スポーツくじ

TOTO  
FOR ALL SEASONS OF JOY

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.96

2020年10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>



8月22日 木田地区にて開催！



'20県民スポーツ祭

「スポーツ・レクリエーション」



8月22日(土) 県民スポーツ祭「スポーツ・レクリエーション」が、福井市木田公民館の事業「まち探検・木田の宝探し」とタイアップして開催！今年は、コロナ禍の中、事業会場や内容を変更し、何とか行いたいというスタッフの気持ちで、企画を練りなおし、当日に向かって準備を進めた。

参加者は幼児や小学生とその家族・課程認定校の学生や一般の方々。例年よりは少人数だったが、「まち探検 木田の宝探し」と題して地区の宝に触れながら、学生と小学生の交流を始め、「スポーツ・レクリエーション」体験を楽しむことが出来た。当日はとても暑い中で、熱中症対策を講じながらも「楽しくスポーツが体験出来て良かった！」「暑かったけどももっともったしたい〜♪」との嬉しい言葉も聞かれた。

8月22日(土)

## 県民スポーツ祭「スポーツ・レクリエーション」の様子

当日予想される暑さから、熱中症予防対策を行った。出発あいさつや話は公民館裏の涼しいところで、公園で行う予定の「ボトル巻上げ」は公民館に戻って冷房の効いた部屋で行う等々。

【ミニ・ウォークラリー体験】は「まち探検 木田の宝探し」として、「たんけんマップ」を頼りに10組のグループ(専門学校学生と小学生を交えたグループ構成)が、問題を解き、歴史を聞き、公園では「ふらば〜る・サッカー」で、思い切りキック!最後に公民館に戻り「ボトル巻上げ」に挑戦!



地図を頼りに  
目的地目指して!



ボトル巻上げ  
に挑戦!

令和2年度

## レクリエーション支援基礎講座スタート!



第1回6月より開催し、7月8月と3回まで順調に進んでいます。また、7月8月は、スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会との合同での開催でした。担当者から養成講習会の様子をお伝えします。今年度は、コロナ禍で3密を避けて講習会を開催しています。講義中は机1つに1人使用、さらに机の間隔をあげ、実技はエアータッチやソーシャルディスタンスを意識した内容で行っています。時間ごとの換気も行っています。

また、受講生からの希望で、課題提供をするという通信での講座受講も始めました。これで、日程が合わない受講生の方も調整しながら受講できるようになりました。



受講された方のコメントを紹介します。

- 1人で考えているより仲間と講義を受けられてよかったです。(Mさん)
- 久しぶりの講座でしたが、どれもわかりやすい内容でした。改めて笑顔の大切さを痛感しました。(Kさん)
- 第2章を通信で学べてよかったです。難しいことが苦手な私にはとても楽しくできる勉強内容になっていて、それがとても良かったです。(Iさん)

令和2年度

## スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会スタート!

第1回、第2回はレクリエーション支援基礎講座と合同です。今年度は3名の受講生です。支援にとっての基本のコミュニケーション、ホスピタリティとアイスブレイキングの学びです。10月からは本格的にスポ・レクの皆さんで開催。会場は「ふくい健康の森」です。

受講された方のコメントを紹介します。

- つい説明が長くなりがちですが、今日学んだ「一指示一動作」を今後に生かしたいと思います。(Mさん)

# 交流段階から発展段階へと進む レクリエーション活動の紹介

8月23日、社会福祉協議会研修室で行なったレクリエーション支援基礎講座の3コマ目。アイスブレーキング・モデルの3つ！そのレクリエーション活動の1つを紹介します。

**レクリエーション活動名：**イメージ合わせ

**ねらい：**身近な人同士の共通のイメージを通してお互いの意思疎通を感じる

**準備物：**マジック、A4紙、バインダー

**コロナ関連の留意点：**一つの机に一人が座る。各自が紙をバインダーに挟み表示する。紙には、マジックで大きく書き、他の参加者にもよく見えるようにする。



## 《レクリエーション活動内容》

ハードル設定 (進行手順)	当日の具体的な支援方法
<p>①簡単な言葉を聞いて連想する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「夏」という言葉からイメージするものを各自考える</li> <li>発表する</li> <li>もう一度する</li> <li>同じイメージがどれだけあったか確認する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「夏」という言葉からイメージされた言葉を参加者同士が分かるように書いたものを見せながら発表する。さらに支援者が言葉に出して確認するという手順で参加者にイメージがよく伝わるようにする。</li> <li>参加者の様子を見ながらお題を提示するが、今回は、再度同じお題で行う。「夏」の言葉で本日の参加者の持つイメージをお互いに理解しあうようにする。特に同じイメージを強調し、それにまつわる話を引き出す。</li> </ul>
<p>②2人組になってする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「夏」という言葉から相手と同じイメージするものを考える</li> <li>お互いに出して確認する</li> <li>他の2人組のイメージを見る</li> <li>他のお題を出してイメージを合わせる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>先ほどのイメージを頭の中に入れて状態の横の人と2人が同じになるものを出して出すことを意識させる。</li> <li>「せーの」の合図で同時に出してお互いに見合うようにする。</li> <li>自分たち以外の2人組の様子を伝えるようにする。合った2人も合わない2人もお互いに認めながら、そのイメージはどのようなところから出たのかなど質問し、全体に話を返しながら次のお題へと進める。</li> </ul>
<p>③2人組になってする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>他のお題を考える</li> <li>皆で考えたお題でイメージする言葉を出す</li> <li>2人でお題を考える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自然発生的に「コロナ」だとどんなイメージかな？と参加者からの声が出るのでやってみる。全員『マスク』と書くので、共通した時の感覚を味わうように対応する。</li> <li>このことをきっかけにお題を2人で相談するような雰囲気になってきたので、流れに沿ってお題を2人で1つずつ考えてもらうように進める。出てきたお題をホワイトボードに書き出す。</li> </ul>
<p>④4人組になってする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2人で考えたお題を順番にする</li> <li>ぴったりになった数を表にして書く</li> <li>4つの問題が終了して得点を数える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>グループでのイメージを合わせたら得点になるという課題を提示して、メンバー同士のまとまりが強くなるように言葉がけをする。</li> <li>2人が出したお題をどこから進めるかを皆で決める。</li> <li>支援者は、1つ1つのお題に対して4人が同じイメージになるよう促しながら、なったとき、ならなかったときの心に寄り添って一緒に喜んだり悲しんだりする。</li> <li>得点を出し勝負の結果を伝え、互いに拍手でたたえて終わる。</li> </ul>

# 「大原スポーツ医療保育福祉専門学校」の紹介

住所：福井市大手2-9-1 学科：保育福祉科、介護福祉科

## 【レクリエーションの授業参観】 齋藤 聖子先生

### 📌 カリキュラムの特徴は？

本校には、たくさんの学科があります。その中で介護福祉科及び保育福祉科では、「レクリエーション概論」「レクリエーション指導法(演習)」を履修し、レクリエーション・インストラクターの資格を取得することができます。**保育と介護では、対象者が異なりますが『レクリエーションは心を元気にするもの』**という共通した定義のもと、どんな場面でもレクリエーションが支援できるように教育を行っています。

### 📌 授業のポイントは？

対象者が違って、**心を元気にするというレクリエーション支援の考え方は同じであることを肌で感じ、確認できる**ところがポイントです。介護福祉科の学生は、高齢者や障害者支援が中心となり、保育福祉科の学生は児童支援が中心となります。授業では、両学科の学生がそれぞれの実習などで体験したことを話すことで、違った視点の捉え方に気づき、とても勉強になっているようです。最近、高齢者施設と児童施設が交流することが多くなってきています。このような場面で、授業で学んだことが活かせることを期待しています。

**それぞれの対象者に合わせた支援について、自分たちで考え、実践し、振り返るサイクルを繰り返し行うことで、支援方法を習得できるようにしています。**

### 📌 学生の成長はどんな時に感じますか？

実習でレクリエーション支援を行った後に、「うまくいかなかった」「予定したのと対象者の様子が違って戸惑った」などの声を聞くことがありますが、「でも、変更したらうまくできました」などの言葉が続けて聞くこともあります。**失敗してしまったことがダメなのではなく、その時どのように対応したのかが大事**であると日頃から伝えています。学生が、対象者の状況を見て、考えて、行動してくれたと感じた時にはとても嬉しく思います。

また、最初は「レクリエーションは苦手」で積極的に参加しようとしなかった学生が、実践したことで**今度は自分が支援者になるんだという自覚が芽生え、相手の立場に立ったレクって何だろうと考えながら、プログラムを試行錯誤し、作成している様子**を見ると、成長したなと感じます。

### 恒例のイベント紹介！

(授業風景 2020年度の様子から)



# 加盟団体情報 No.1 活動報告

県レク協会の加盟団体は32団体あり、それぞれの目的の元、精力的に活動をしています。

- ①期日 ②会場 ③事業名 ④参加者数 ⑤様子

## NPO法人福井県ウォーキング協会

- ①7月18日(土)
- ②若狭町、三方・菅湖畔
- ③'20年度最初の一步 三方湖畔を歩く
- ④45名
- ⑤新型コロナウイルス感染拡大防止のため3月から中止していた例会を再開。蒸し暑く雨の降る中での例会でしたが、参加者は今年度最初の例会を、汗だくとなりながらも楽しんでいた。



受付前の検温



三密を避けながらのウォーク

## 福井県キャンプ協会

- ①6月14日(日)・28日(日)・7月18日(土)~19日(日)
- ②福井県立奥越高原青少年自然の家ほか
- ③キャンプインストラクター養成講習会
- ④10名
- ⑤公益社団法人日本キャンプ協会が認定する指導者資格「キャンプインストラクター」の養成講習会を開催した。感染リスクを避けるために、講義部分はオンラインで行った。本県では初の開催、6名のキャンプインストラクター1期生が誕生した。



## 福井県ノルディック・ウォーク連盟

- ①8月2日(日)
- ②大野市有終公園・イトヨ資料館・旧田村家・お清水他寺町市内コース
- ③'20県民スポーツ祭(交流の部)ノルディック・ウォーク交流大会
- ④78名
- ⑤一番コロナ禍の激しい状況につき、会場地などから3密対策を厳守し、新生活様式に則ったり、50名限定での開催でしたが、少しオーバーした。しかし、大過なく成功裡に終了できた。これも一重に皆様のお陰と感謝!



## 福井県スティックリング協会

- ①9月5日(土)
- ②福井市南体育館
- ③第3回審判講習会
- ④42名
- ⑤参加者数縮小で案内を出すと、少数参加者で内心ほっとする。冷房無し、マスク着用で熱中症のことも考慮しなければならないことから、少数分散型で進め、また一つの活動に十分な時間を配分して行った。



## 福井県フライングディスク協会

- ①9月13日(日)
- ②坂井市海浜自然公園
- ③'20県民スポーツ祭 フライングディスク(ディスクゴルフ)
- ④選手12名・役員11名 合計23名
- ⑤初めての方も多数エントリー頂き、県民スポーツ祭用のパリエーションに富んだコースを楽しんでもらった。来春は「ワールドマスターズゲームズ2021 関西ジャパンオープンディスクゴルフ」が坂井市で開催!



## 福井県オリエンテーリング協会

- ①9月22日(火・祝)
- ②田原町駅前広場
- ③福井市スポーツ・レクリエーション大会
- ④31名
- ⑤田原町周辺の市街地でフォト・オリエンテーリングを開催した。新型コロナの外出自粛も解消されて、屋外での活動を待ち焦がれた家族やレクリエーション体験の学生が秋晴れのさわやかな市街地を巡った。



## 福井県ドッジボール協会

- ①9月27日(日)
- ②敦賀市総合運動公園体育館
- ③'20県民スポーツ祭交流の部ドッジボール大会
- ④約100名
- ⑤いまだ、コロナウイルス感染症の収束が見えない中、新しい競技スタイルを模索しながらの大会開催となった。会場は久しぶりに子どもたちの元気あふれるプレーで熱気に包まれた。



## 加盟団体情報 No2 今後の事業

①期日 ②会場 ③事業名 ④対象者 ⑤メッセージ

### 福井県オリエンテーリング協会

- ①11月3日(火・祝)
- ②テクノポート福井総合公園
- ③福井市秋季オリエンテーリング大会
- ④福井市民、福井県民一般
- ⑤常設オリエンテーリングコースを使った家族向けの大会。スタートは11時と13時の2回開催。当日は会場で凧揚げ大会も同時開催。

### 福井県ノルディック・ウォーク連盟

- ①11月8日(日) 11月23日(祝)  
12月13日(日) 2021年1月31日(日)
- ②今立福祉健康センター他
- ③ゆるスポ・ニュースポ推進事業
- ④ノルディック・ウォークを体験したい方  
(子どもから高齢者まで、障がい者含む)
- ⑤ウイズコロナの時こそ思いやりと共感を大切に、状況に応じて誰でも楽しくできるスポーツで心身ともに元気になって一刻も早くコロナ終息を目指し実施。

### 福井市レクリエーション協会

- ①11月28日(土) 13:30～16:00
- ②福井市体育館サブアリーナ
- ③第22回市民やさしいフォークダンスフェスティバル
- ④一般市民

### 福井県フライングディスク協会

- ①1月17日(日)
- ②坂井市三国体育館
- ③'20県民スポーツ祭フライングディスク(ドッチビー)

### 福井県スティックリング協会

- ①2021年2月27日(土)
- ②福井市体育館
- ③第13回福井県スティックリング大会
- ④協会会員
- ⑤計画している大会であるが、コロナ感染防止の今、参加者数縮小での開催となる。

### NPO法人福井県ウォーキング協会

- ①11月23日(月・祝)
- ②美浜町 国吉城周辺
- ③明智光秀の足跡ウォーク③  
(設立記念日ウォーク)
- ④どなたでも
- ⑤毎年、協会設立記念日に行っているウォーキング例会。今年は設立30周年を祝います。



### 福井県スポーツチャンバラ協会

- ①11月28日(土)
- ②福井県営体育館サブアリーナ
- ③昇給昇段審査会
- ④県内競技愛好者
- ⑤例年は傘下教室道場単位で行う審査会。今年は活動メインの2大会が中止となったため、コロナ対策を講じて会員交流目的も兼ねて当協会主催で行う。その様子は撮影し、会員に配信する。

### 福井県スティックリング協会

- ①11月29日(日)
- ②福井県営体育館
- ③県民スポーツ祭交流大会
- ④一般県民
- ⑤計画している大会であるが、コロナ感染防止の今、参加者数縮小での開催となる。

### 福井県ドッジボール協会

- ①2021年1月31日(日)
- ②鯖江市総合体育館
- ③福井テレビカップ第18回福井県少年少女ドッジボール大会
- ④小学生
- ⑤毎年開催している大会で、3月に開催予定の全国大会の福井県予選を兼ねている。今年度の春の全国小学生ドッジボール選手権全国大会は、石川県で開催予定。全国大会への出場権をかけた熱戦が繰り広げられるでしょう。

### 福井県キャンプ協会

- ①2021年3月13日(土)～14日(日)
- ②ちくちくぼんぼん
- ③第2回ふくいキャンプサミット
- ④キャンプに関心を持つすべての方

# イベントご案内



## 全国秋のウォークラリー大会inふくい

**日時** 11月8日(日)

1回10組ずつ3回に分けて行います。  
1回目 8:30～10:30 2回目10:45～12:30  
3回目13:15～15:00

**場所** 秘鍵寺集合(福井市花堂北2丁目8-21)

**持ち物** 水分、マスク、筆記用具

**参加費** 100円(保険料)

### 内容

「コマ図」という地図を見ながらグループで歩きます。途中で問題を解いたり、ゲームに挑戦したりして競争します。1回ごとに表彰式をします。1位には景品があります。

## 地域交流会inさばえ

**日時** 11月23日(月・祝) 9:00～12:00

**場所** 鯖江青年の家  
(鯖江市上野田町19-1)

**持ち物** 水分、マスク、筆記用具

**参加費** 大人200円 子ども・学生100円(保険料)

### 内容

軽く体を動かす内容です。体力チェック、チャレンジ・ザ・ゲーム、お家で60秒チャレンジの3種類を参加者同士でグループを作って挑戦します。

## マンカラ教室

**日時** 12月6日(日) 10:00～15:00

**場所** ふくい健康の森 生きがい交流センター  
交流ホール(福井市真栗町47-51)

**持ち物** 水分、マスク、筆記用具

**参加費** 200円(保険料・参加賞・マンカラ冊子)

### 内容

「マンカラ」というボードゲームの遊び方(ルール)7種類に挑戦!

## グループ・レクリエーション研修会

**日時** 1月31日(日) 13:30～16:00

**場所** 福井県生活学習館  
(福井市下六条町14-1)

**持ち物** 水分、マスク、筆記用具

**参加費** 1,000円(教科書代)



### 内容

レク支援の講義と実技(ホスピタリティとアイスブレイキングを、体験を通して学ぶ)

## スポレクセミナー

**日時** 2月7日(日) 13:30～16:00

**場所** ふくい健康の森 生きがい交流センター  
ふれあい研修室(福井市真栗町47-51)

**持ち物** 水分、マスク、筆記用具

**参加費** 一般500円 レク資格保持者、レク・サポーター無料

### 内容

講義と実技(福井県民の健康情報、呼吸法、お家で60秒チャレンジ)

### 《情報紙『RECふくい』に関するアンケート協力依頼》

今回の情報紙『RECふくい』にアンケートを同封してあります。県レク協会のホームページからもご覧いただけます。よりよい情報紙にするためにも皆様のご協力、よろしくお願いします。

**つなげています  
スポーツへの想い**

スポーツの収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

スポーツクラブ **0000 BIG**

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

## 新型コロナウイルス感染症 予防対策

福井県レクリエーション協会は、事業に関して9つの対策を行っています。

- ①受付で検温、体調確認！
- ②机1つに1人！
- ③2mより近づく時は必ずマスク着用！
- ④直接体に触れる活動はしない！
- ⑤使用している部屋の換気はこまめに！
- ⑥レク活動の用具はできるだけ個人で！
- ⑦やむなく共同で使用するときには消毒を！
- ⑧養成講座に通信制度を導入！
- ⑨何かあったら即、中止の判断！

加盟団体へも新しい情報は随時知らせています。なお、掲載されている事業が中止になる場合はホームページに掲載します。

### 有資格者専用LINEに登録しましょう！

協会からの事業のお知らせなどを送ります。

- ①IDで検索「@174yamgk」
  - ②QRコードでお友達に！
- 皆様の登録お待ちしております。



## コラム 知ってるといいね! 体内酸化 【食と健康】

呼吸には2種類ある。「外呼吸」と「内呼吸」である。「外呼吸」は、私達が酸素を吸うと言っているものである。「内呼吸」は体に取り込まれたものをエネルギーにすることである。次から述べることは、「内呼吸」のことである。私たちが食事として取り込んだ食べ物は酸素で酸化され、最終的には、二酸化炭素と水分子を生成する。この時に出るエネルギーで私たちは生きています。しかし、同時に副反応として活性酸素も生成する。この活性酸素は、多くの疾病の原因となっている。この活性酸素を消去する抗酸化剤を含む食品の摂取は、がんの抑制や様々な疾病の抑制に効果があると報告されている。つまり、生体防御反応として活性酸素を消去する食べ物をいかに摂取するかが私たちの健康を左右しているといえる。

抗酸化剤といわれる物質がある食品を紹介する。ビタミンCが多く含まれる野菜や果物、ビタミンAは緑黄色野菜やレバーに多い。ビタミンEは、植物油やナッツ類、ならびに卵やウナギにも多く含まれている。またポリフェノールに分類されるフラボノイドは野菜や果物、カテキンは緑茶や紅茶に多く含まれている。

参考資料：放送大学教材『食と健康』

### 事務局便り

レク資格の更新手続きは6月です。忙しくてお忘れの方は間に合いますから、ぜひ更新手続きをお願いします。また、今年から中級インストラクター制度も始まりました。関心のある方は連絡ください。相談に乗ります。

福井県レクリエーション協会ニュース 年4回発行(5・7・10・3月)