

スポーツくじ



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.97

2021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>



## グループプレクリエーション・ サポーター研修 開催!!



1月31日(日)13:30~16:30までの3時間、福井県生活学習館にてグループプレクリエーション・サポーター研修を開催しました。コロナ禍の中で参加者への声かけが大変難しい中、チラシなどで12名の参加者が集まり研修しました。内容は《楽しさを通して参加者やグループのコミュニケーションを促進》というもの。アイスブレーキングとホスピタリティの支援技術を、ゲームを通して参加者同士が体験しながら学んでいきました。【心を元気にする】というレクリエーションの主旨のもと、距離を保ちながらも、

大切な心が伝わるようにと講師は心がけてくれました。参加者の声をお届けします。



- 参加者と深く交流できる技術を学び、コミュニケーション能力を高める内容でした。今後、仕事に活かせるいい研修でした。A・U
- 楽しんで、もっとしたい意欲、人への興味・関心を持つことが小さい時期から育んでいけるように保育という仕事を楽しんでいこうと思います。H・T

## 秋の「あそびの日」キャンペーン2020企画に応募!

### 「ガキチャレ」結果発表 「あんたがたどこさチャレンジ」最優秀賞受賞!



この企画の内容は、「あんたがたどこさ」の歌の「さ」のところをアレンジするというもの。専門学校の学生たちと創ったり、あそびの城で子ども達と一緒に創ったり、養成講習会の中で創ったりと数多く創って応募しました。その中の1つ、あそびの城で子ども達と一緒に創ったものが最優秀賞受賞しました。遊びの内容は、フープを子ども達数人が持つて、歌に合わせて回り、「さ」の所で動きを反転させるもの。最後は全員がフープの中に入ります。

QRコードから見て下さい。→



### 「うちチャレ」結果発表

10種目の  
「おうちに60秒チャレンジ」  
に挑戦して  
3位を受賞!

「パンパンバスチャレンジ」「人間輪投げチャレンジ」の2種類が、全国の多くの応募の中で3位を取りました。右上のQRコードから見て下さい。



「おうちに60秒チャレンジ」には、課程認定校の学生たちやあそびの城の子ども達、レク有資格者、元気塾の皆さんのが何回も挑戦してくれました。あそびの城の場面から紹介します。



あそびの城の中でスピード  
輪投げチャレンジ

★自分たちでタイムを計るなど、汗いっぱいになって何度も何度も挑戦しました。



あそびの城の中で  
ペアステックチャレンジ



★バランスよく棒を受け取ることは難しいけど、「次こそ!」と何回も挑戦しました。

# 「オリジナルおうちで60秒チャレンジ」

レク・インストラクター養成講座とスポーツ・レクリエーション指導者養成講習会の中で幾つか受講生と一緒に考えました。その中から1つずつ紹介します！

## 「スピードシートチャレンジ」

参加人数：2人から3人チームで挑戦！  
ゴールは傘を使用。

- ①傘の中心から1.5mのところに新聞紙4枚、2mのところに4枚、2.5mのところに2枚の新聞を置き、スタートの合図で一人一枚ずつ丸めて傘に投げ入れる。
- ②メンバーは、交代で投げて、10枚全てゴールに入れたら終了。タイムを競う。傘から落ちたら（外したら）投げた人が取りに行き、次の人に丸めた新聞紙をバトンタッチして続行する。



「スピードシートチャレンジ」



「サイコロ21」

## 「サイコロ21」

参加人数：3人1グループで挑戦！

- ①1人1個ずつのサイコロを1回ずつ蹴る。この合計数が、21か確認する。
- ②出た目の合計が21でなければ、21になるまで60秒以内であれば、何回でも挑戦できる。
- ③時間を競うspo・rek活動。下半身の筋肉をよく使う。

## コラム

## 生活習慣病を防ぐための食習慣【食と健康】

生活習慣病としての代表的な3つは、糖尿病、高血圧、脂質異常症である。

下記にガイドライン一覧を示す。◎はとくに大切なものである。

	糖尿病	高血圧	脂質異常症
適正なエネルギー量でバランスの良い食事	◎	○	○
食物繊維を増やす	○	○	○
アルコールを飲みすぎない	○	○	○
塩分を減らす		◎	○
脂肪、コレステロールを減らす		○	◎

エネルギー中の3大栄養素の比率は、炭水化物を約6割、タンパク質は約2割、残りの約2割を脂質とするのが基本！皆さんの食事バランスはいかがでしょうか？

特に、脂質異常症では、青魚、食物繊維の摂取は効果的である。その他に大豆、野菜、果物の摂取に関して述べる。植物性食品の大豆、大豆製品やその主な成分であるイソフラボンの摂取が冠動脈疾患や脳梗塞の発生抑制と関連することが女性で報告されている。野菜、海藻、キノコ類は、コレステロール吸収を抑制する食物繊維のほか、LDLコレステロールの酸化変性を防ぐビタミンやポリフェノール類を豊富に含むので、緑黄色野菜を中心に十分に摂取するとよい。

食育は、幼少期に形成される。家族で囲んで食事をとることが何よりのごちそうとなる。

参考資料：放送大学教材『食と健康』

# 「仁愛女子短期大学」の紹介

住所：福井市天池町43-1-1

学科：幼児教育学科

【レクリエーションの授業参観】大久保 郁子先生

## カリキュラムの特徴は？

レクリエーション・インストラクター資格取得の課程認定校は福井県に3校あり、我が校は県内で最初に講座を開講し30年になります。基礎を学ぶレクリエーションⅠ実践を中心としたレクリエーションⅡを選択科目として通年で開講し、学外のイベントにも2回参加しています。幼児教育学科2回生約50名が受講し、資格取得後は幼児教育現場の職域で補助的資格として活躍しています。

## 授業のポイントは？

“心を元気にする”日本レクリエーション協会の教科書の補助的資料として独自に演習ノートを作成し、授業内容や振り返りの記録に活用しています。振り返りを行うことで気づきを共有することができ、アイスブレーキングの技術向上、ホスピタリティ溢れる信頼関係づくりの支援技術向上に効果を現しています。

例えばレクリエーションⅡのアイスブレーキング・プログラムでは、発表チームごとに課題をプラスしていく、実践後に評価し合うことでレクリエーションの内容を再確認しながら習得することができます。

## コロナ禍で工夫した点は？

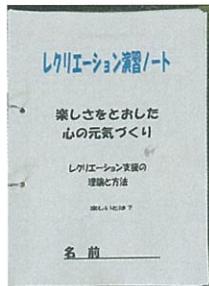
この1年はコロナ禍の影響でレクリエーション活動にとって最も重要な“ふれあい”が制約され、授業形態は3密を考慮して対面授業とオンラインのハイブリット形式で行いました。技術的に不足する部分は、動画を作成することで伝えることはできましたが、レクリエーション支援を行うことにより参加者がどのように変化していくかは、ソーシャルディスタンスを保つため実体験することが困難でした。

解決方法として、以前に記録してあったホスピタリティ溢れるレクリエーション支援を行う動画を活用しました。支援者の働きかけで、参加者が無理なく心を開いて信頼関係を気づき、自然と笑顔になりお互いを受け入れる効果を確認できたことは、レクリエーション・インストラクターの役割の重要性を理解することに有効に働いたと思います。

## 今後に向けて

対面授業を重視し、場面に応じて的確な動画を利用しながら支援者としての役割を学び合い、受講生と共に“心が元気になる”講座になるように努めたいと思います。

## 《恒例のイベント紹介！》（授業風景2020年度の様子から）



福祉  
レクリエーション  
講習会



福井県レクリエーション協会 活動報告

## ラップの芯を使って楽しく遊ぶ支援方法

令和2年12月20日(日)9:30~12:30、福井県社会福祉センターにて介護の現場で楽に使えて心が元気になるレクリエーション支援方法を開催しました。参加者は15名、講師は、「ゆり・レク研究所」のメンバー4名です。

ラップの芯を使って3つの遊びを行いました。いずれも、自分たちが考える、考えたものを紹介する、作ったものを使って遊んでみるという参加者主体相互のかかわりを持ちながら行いました。①手や指先を使う「巻く遊び」②参加者同士のコミュニケーションを高める「転がす遊び」③色や感触を味わいながら心が自然に動く「入れる遊び」です。施設での実際に行なった様子や作業療法士の観点からの話もあり、あつという間の3時間でした。



## スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会 動機づけの支援技術・体力チェック



ファンクショナルリーチ:  
平衡性測定



2ステップ:  
総合的な体力測定



1月9日(土)ふくい健康の森、県民健康センターにて開催しました。参加者3名と講師2名です。

雪などのため、他の方はお休みです。3名が1グループになり、補助役、計測役、体験役になって役割交代しながら行いました。これらの体力チェックと、そこから見えるものを知ることで、対象者への運動への導きへの動機となるため、真剣に方法を学びました。

## レクリエーション支援 基礎講座

### 身边にあるもので、工夫して遊ぶ

1月24日(日)福井県社会福祉センターにて1日講座です。初めの時間は身边にあるものの特徴を知り、その特徴を知ったうえで、対象者とねらいを考えて、さらに一体感と楽しさを加えようというもの。まずは、新聞紙を片手でくしゃくしゃとしてボールづくり、次は両手でボール作り。さて使う筋肉はどこかな?2つのグループになって遊びを考えて発表!体験が学びになっていきます。



新聞の輪、どういう投げ方が楽しさになるかな?



うちわの上に新聞ボールを乗せて運ぶ

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・7月・10月・3月の年4回、作成・発行しました。合計4,800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、一般の方にも知りていただきやすく、機会あるごとに配布しています。協会のスポーツ・レク活動状況や加盟団体、健康コラムなど色々な情報等を掲載しています。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。



“子どもたちの心身の健全な発達のための子供の自然体験活動推進事業”

## 《全国秋のウォークラリー大会》

11月8日(日)開催! 日本レクリエーション協会から、全国秋のウォークラリー大会をしませんかという事業紹介を頂きました。ここ何年間も当協会としては行っていない為、思い切って開催することにした事業です。

開催場所は福井市花堂地区です。チラシ作成、地図作成、地元の小学校へ案内に。コロナ感染対策で10組ずつ3回募集したところ、合計85人の参加者。1位には段ボール箱1ヶの景品です。親子で問題に取り組みながらスポ・レクゲームにも挑戦し、楽しい時間を過ごしてもらうことが出来ました。



## 2020地域交流会 in さばえ

11月23日(月・祝)福井県から「ゆるスポ・ニュースポ助成」を頂いて事業開催。福井県立鯖江青年の家にて、9時から12時まで40名の皆さんと体を使ったレクリエーション活動3種類を楽しみました。

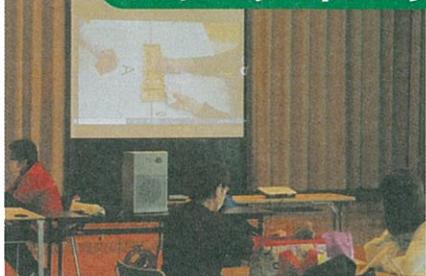
内容は、「おうちで60秒チャレンジ」「体力チェック」「チャレンジ・ザ・ゲーム」です。親子、中高年、学生などが、夢中で挑戦し、よく体を動かしました。もちろん、挑戦した記録は日レクに送りました。



## スポーツ・イン・ライフ

## 「元気アップ・マンカラ教室」

～参加者はマンカラ普及員の資格を持つ!～



12月6日(日)10時から15時まで、ふくい健康の森生きがい交流センター、交流ホールにてマンカラ教室を開催しました。39名の参加者を2人ずつのチームにして机1つに1名で広がって座つてもらいました。マンカラのルールの伝え方としては、一番ベーシックな遊び方を基本に、徐々に複雑なルールを加えていくことで、楽しさを継続することが出来ました。今回は、コロナ感染予防も兼ねてボードの上の石の動きを実際にスクリーンに大きく映し、参加者から見えやすくしました。これで、ルールの説明もわかりやすかったと思います。全部で6種類の遊び方を行いました。はじめは対戦相手に遠慮していた参加者も、対戦を重ねるうちに真剣勝負にはまっていたようでした。



# 加盟団体情報 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

## 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 ④26名  
⑤秋晴れのさわやかな天候の下、一斉スタートで全ポストを回るスコアオリエンテーリング、個人17名、グループ3組、合計26名の参加があった。公園内の常設コースを使うため、小学校高学年なら一人でも安全に参加でき、初めて一人で走って楽しかったようだ。その後、凧揚げも楽しんだ。



## NPO法人福井県ウォーキング協会

- ①11月23日(月・祝) ②美浜町佐柿地区一帯  
③明智光秀の足跡をたどる3 ④41名  
⑤NHK大河ドラマ「麒麟がくる」の主人公光秀の県内での足跡をウォーキングでたどる3回目。続日本の100名城に選定されている「国吉城跡」や資料館で往時を偲んだ。その後、この日は当協会設立30周年記念日のため現地で記念式を行つた。



## 福井市レクリエーション協会

- ①11月28日(土) ②福井市体育館サブアリーナ  
③第22回やさしいフォークダンスフェスティバル ④53名  
⑤全国的に新型コロナウィルスの流行が続いている、福井県でも感染拡大注意報が発令中、消毒、マスク着用、検温、ソーシャルディスタンスを保つての活動となつた。外気温は少し肌寒かったが、みんな楽しくフォークダンスを楽しんでいた。



## 福井県スポーツチャンバラ協会

- ①11月28日(土) ②県営体育館サブアリーナ  
③感染拡大防止策を講じた昇級昇段審査会 ④22名+役員6名  
⑤コロナ禍で主要行事中止となつた為、代替えとして長年各道場単位で実施していた昇級昇段審査会を協会主催で行つた。時間に余裕を持たせ交流試合も行つた。発生を自ら控える子どもたちも久々の試合と交流に笑顔がたくさん見られました。



## 福井県ステイックリング協会

- ①11月29日(日) ②福井県営体育館  
③2020県民スポーツ祭ステイックリング交流大会 ④365名  
⑤新型コロナウィルス感染の基本的対策を順守の上、水際対策として検温を実施したが不安であつた。アリーナには選手と役員のみとした。選手は、立位ポイントの活用で静かにパックに集中、熱のある対戦が展開された。



## 福井県ノルディック・ウォーク連盟

- ①12月13日(日) ②勝山ニューホテル  
③ハープ・タップダンスユニットライブ&ノルディック・ウォーク教室 ④45名  
⑤～適度な運動・スポーツで…フレイル・ロコモ・認知症予防!～コロナ禍の今こそ、運動不足による健康二次被害を予防するために、しっかり感染予防をしながら、世界初のハープ&タップダンスユニットライブでノルディック・ウォークしながら体を動かそう!を開催。



## 福井県ドッジボール協会

- ①令和3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 ④130名  
⑤「全国大会予選の部」に4チーム、「ふれあい低学年の部」に4チーム、「ふれあい高学年の部」に7チーム、「一般混合ファイターの部」に3チーム、合計18チームが参加。新型コロナウィルス感染対策として、観客の入場制限を行い、選手も審判員もマスク着用にて大会を開催しました。



令和2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使わせていただきます。令和2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3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いて、受講していただくことをお勧めします。

## 総会のご案内

令和3年度総会をオンライン(ZOOM)で、下記により開催いたします。会員の皆様にはご参加くださいますようお願い致します。

期日 5月15日(土)

会場 福井県レクリエーション協会事務所(福井市花堂北2-17-3)

日程 13:20~13:30 受付

13:30~14:30 総会

14:30~15:00 お楽しみ会 ①「体力チェック測定法と体験」  
お楽しみ会 ② あいこじゃんけん大会

☆ 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20日(火)

☆ 今年も、ハガキにQRコードをつけます。できる方はQRコードから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。

## 令和2年度 受賞おめでとうございます!

レクリエーション運動普及振興功労者表彰 福井市レクリエーション協会会長 宇野 信彦さん

この度、(公財)日本レクリエーションよりレクリエーション運動普及振興功労者表彰を賜り、誠にありがとうございました。長年に渡りレクリエーションの普及活動に携われました事に、関係各位皆様のご指導とご援助のお陰様と心より感謝申し上げます。

今後も、レクリエーション普及活動に微力ながら尽くして参りたいと思いますので、皆様方のご指導ご鞭撻の程宜しくお願いします。

青少年育成福井県民会議会長表彰 福井県レクリエーション協会所属 原 佐代子さん

私は、2006年よりレクリエーションを学びながらニュースポーツの普及活動に参加させていただきました。今回このような立派な賞をいただき感謝の気持ちでいっぱいです。どうもありがとうございました。

福井県レクリエーション協会ニュース 年4回発行(4・7・10・3月)