

スポーツくじ

toto
FOR ALL MEMBERS 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.92

2019年10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



令和元年度

教員免許状更新講習

福井県『ふくい健康の森』を会場に3日間 開催!

文部科学省認定を受け、(公財)日本レクリエーション協会主催で開催。福井県レクリエーション協会が講師を務めた。どちらの講習も、考え、仲間と共に思案する姿に、子どもたちに対しての心意気を感じた。



人間知恵の輪

《7月30(火)・31日(水)》

『コミュニケーションを深める
レクリエーション支援の体験学習』

〈参加者39名〉

アイスブレイキングの理論や技術のコツを楽しく身につけていた。特にマンカラを通しての支援技術のポイントは夢中になったあそび内容と共に**大好評!!**

また、信頼関係を築くホスピタリティでは演習を通して理論に**納得!!** 二日目には多くのレク活動を体験し、レクの奥深さに触れてもらうことができた。

《8月1日(木)》

『体力や運動能力の向上をもたらす
レクリエーション支援の体験学習』

〈参加者13名〉

ゲームが運動になる体験や元気アップ・プログラムのテンカボールとラダーゲッター、それらの用具を活用したチャレンジ・ザ・ゲームを体験し、身近なものを使ってのアレンジづくりに**挑戦!**



創作演習

19県民スポーツ祭 「スポーツ・レクリエーション」

県民スポーツ祭 兼 課程認定校交流会

6月29日（土）県民スポーツ祭の「スポーツ・レクリエーション」が、仁愛女子短期大学体育館（福井市天池町43-1-1）で、年長の子どもや小学生とその家族・課程認定校の学生や一般の方々の多数の参加のもと開催した。

【チャレンジ・ザ・ゲーム】では、「スピード・ラダーゲッター」・「チームテンカボール」・「ペア・リング・キャッチ」の体験と記録挑戦を、また、今回初めて行なう【レク式体力チェック】では「2ステップ」・「ストロー」・「ビーズ通し」・「ボトル巻上」・「棒反射」について行った。



参加者からは、「いろいろな種目の体験や挑戦ができて大変楽しい♪」・「楽しくスポーツができて非常に良かった!」・「来年もチャレンジをもっともったいたい〜♪」・「来年も必ず参加する〜♪♪」との嬉しい言葉をいただいた。

第73回 全国レクリエーション大会 in 宮城2019

9月13日、14日、15日（金、土、日）

第73回全国レクリエーション大会in宮城2019に参加しました!

9月13日（金）から3日間開催された全国レク大会。14日（土）にゆり・レク研究所メンバー（辻岡、栗田、加藤）の3人と作業療法士の山品さんとの4人で公募セッション35『チラシのゴミ箱を使って楽しく遊ぶ支援方法』のワークショップを行ってきました。

なんと、定員40名としていたところ当日は93名の参加者に受付スタッフも急遽仲間入りをして大盛況でした。『チラシのゴミ箱』がコミュニケーションの媒体となり、参加者同士の会話が促進されていく様子を私たちは肌で感じることができました。また、施設の利用者さんが福井のチラシで折った『ゴミ箱』を持参したことで各県の参加者たちのコミュニケーションが深まり、『チラシのゴミ箱』の活用法がさらに広がりました。

参加者が予想以上に増えていたことや会場設定をするまでの時間の短さなどを克服して当日をこなせたのは、スタッフの学生さんやメンバー4人が互いに瞬時にリーダーやサブリーダーの役割をし、サポートしあったからです。レク支援への思いが同じ仲間だから出来たとも言えます。おかげで、大勢の参加者と心をつなげて楽しい一時を過ごしました。

（報告：加藤昌美）



4人でのぼりを囲んで

令和
元年度
初!

レクリエーション・サポーター研修

日本レクリエーション協会は、今年度からレクリエーション理論と技術を効率的に学べる入門編制度を考えました。福井でもさっそく2か所で開催！参加者の様子を報告します。

“介護レクリエーション・サポーター研修会in小浜”

日 時：令和元年8月4日 13:30～16:30

会場名：サン・サンホーム小浜

講 師：辻岡世紀子・栗田民恵

参加者数：25名

実施状況：社協介護ボランティアの方や介護職員、運動ボランティアの方の参加。若狭地区のレク指導者がスタッフとなった。参加者はとても積極的に参加し、今までの自分たちのやり方を振り返られる方も多く、今後に取り入れたいとの感想を聞いた。



“介護レクリエーション・サポーター研修会in大野”

日 時：令和元年8月21日 18:00～21:00

会場名：結とびあ

講 師：辻岡世紀子

参加者数：16名

実施状況：大野市レク協会のメンバーとメンバー勤務先の介護職員の参加。有資格者も参加されて、理論と技術など理にかなったことを学べてよかったと言われた。



●●●●●●●●●● レク活動を考える ●●●●●●●●●●

ボードゲーム「マンカラ」を参加者に合わせて工夫

先々月に段ボールの箱（パック飲料）で何かできないかと思い組み合わせてみたら巨大マンカラのようになり、ピンポン玉を使ってやってみました。

初めは、「難しいんやろ」とか「負けるからいやだ」とか言っておられましたが、進めていくと段々面白くなり、負けるともう一回やりたくなり利用者さんも勝つまでやる姿も見られるなど、楽しんでいました。

（報告：有資格者 北川直美）



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、精力的に活動をしています。

今号では各団体の上半期の活動を紹介します。

①期日 ②会場 ③事業名 ④参加者数

福井県オリエンテーリング協会



①4月28日(日) ②総合グリーンセンター
③福井市民春季オリエンテーリング大会 ④58名
ゴールデンウィークの10連休に楽しめるイベントを連続的に開催したい、という総合グリーンセンターの企画に合わせて、オリエンテーリング教室&大会を開催しました。数多くの家族連れや学生が参加しました。

大野市レクリエーション協会



①5月15日(水) ②多田記念大野有終会館
③改訂レク教本の理論とソフトスポーツ(ボールストン・風力マッスル)④17名
県レク協の辻岡事務局長をお招きし、近年改定のあったレク教本の内容について説明いただき、理論に基づいたソフトスポーツの体験講座を開催しました。レクリエーションの原則である「心を元気にする」行動理論を肌で感じることができました。

NPO法人福井県ウォーキング協会



①4月6日(土) ②高浜町JR青郷駅前～おおい町JR若狭本郷駅前
③ふくい海湖(うみ)の辺(べ)のみち ④40名
当協会設立30周年を記念して、本年4月から来年11月まで12回に分け、福井県の海岸を一筆書きに歩くイベント。県内外から40名のウォーカーの参加でスタートしました。

福井県ノルディック・ウォーク連盟



①4月28日(日) ②歴史街道平泉寺コース
③石文化「日本遺産」認定記念ノルディック・ウォークで探索 ④141名
福井・越前が石に現れたまちづくり、自然景観の歴史的魅力や特色が「日本遺産」に認定されたことを記念し、国内外への発信、地域の活性化促進を目的に社会貢献活動としてノルディック・ウォークイベントを開催しました。

フォークダンスサークル「リズムの会」



①6月1日(土) ②福井市体育館サブアリーナ
③第23回フォークダンス交流会(あそびの日企画事業) ④70名
50代～90歳の人まで70名で、世界14ヶ国のフォークダンスとレクリエーションダンス21曲を楽しみました。設立から25年目を迎えました。会員の高齢化に伴い、ステップの内容も考慮しながらの活動です。

ふくいスロージョギングの会



- ①6月2日(日) ②霞ヶ城公園「ふれあい広場」
坂井市古城マラソンコース
③坂井市古城マラソンに参加 ④6名
2キロ、5キロとマラソンに初参加。自分たちのペースがつかめず苦戦しましたが、参加した5名とも完走しました。

福井県インディアカ協会



- ①6月15日(土) ②すかつとランド九頭竜
③福井県グランドシニア交流会 ④20名
今年も60歳以上の愛好者対象のグランドシニア交流会を開催しました。勝敗にこだわらず和気あいあいと、生涯スポーツとしてのインディアカを楽しみました。

福井県フォークダンス連盟



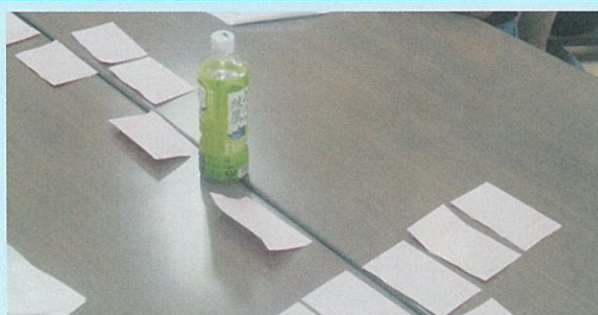
- ①6月23日(日) ②すかつとランド九頭竜
③'19県民スポーツ祭 ④182名
日本民謡の部では、一般の方・会員の方全員で輪を作り、ふるりの民謡、楽しい民謡、地元の踊りなど40曲を踊りました。会場が狭く感じる位に皆さんで手をつないだり、一人で手を伸ばして踊ったり!会場には笑顔があふれていました。

福井県スティックリング協会



- ①6月29日(土) ②福井市南体育館
③第9回スティックリングにこやか交流会 ④233名
地域・クラブの枠を外し、会場で顔合わせ。新たな人とのチームで、いろんな思いを胸に、緊張した面持ちで試合開始。やがて悲鳴や歓声上がり、おのずと打ち解けてわいわいガヤガヤ、誰もが5ゲームに熟中していました。

日本グループワークトレーニング(GWT)協会福井支部



- ①6月29日(土) ②リライト ③怒りの感情と上手く付き合う「アンガーマネジメント研修」 ④15名
日本GWT協会理事長を講師に迎え、GWT講座を開催しました。各自に潜む“怒り”の視点を変えてみることでさほど大きな怒りではないことに気付き、深い呼吸をすることで、“怒り”を鎮めることができることも一つの方法であることを知る興味深い講習でした。

(公社)日本3B体操協会福井県支部



- ①7月7日(日) ②あわら市トリムパークかなづ
③'19県民スポーツ祭3B体操のつどい ④389名
ジュニア、高齢者、幅広い世代の方、また障がいのある方にも参加いただき、フロアいっぱいの人達で、大会がスタートしました。最高齢者の表彰式では、「12年以上3B体操を続けてきてよかった。これからも楽しく続けていきたい。」との、ありがたいお言葉をいただきました。交流タイム、会員さん演技等、笑顔いっぱいの大会でした。

福井県エスキーツennis連盟



- ①7月21日(日) ②福井市南体育館
③'19県民スポーツ祭 ④240名

昨年の福井しあわせ元気国体で使用した福井市南体育館で、今年度の県民スポーツ祭を開催いたしました。老若男女合わせて240名の参加で、暑さに負けることなく、国体を思い出しながら楽しい大会となりました。

福井県スポーツチャンバラ協会



- ①8月4日(日) ②福井県営体育館サブアリーナ
③北陸地区選手権大会兼福井県大会 ④110名

真夏の中、北陸3県の選手権大会及び福井県大会が開催されました。県内はもとより、県外からの選手も参加し、外よりも熱い戦いが繰り広げられました。

福井県ビリヤード協会



- ①8月4日(日) ②キャロム
③'19県民スポーツ祭 ④50名

親子三代で楽しめるビリヤード！笑いあり涙ありのイベントでした。数多くの方にビリヤードを楽しんで頂きたいですね。

越前市レクリエーション協会



- ①8月22日(木)
②越前市南公民館
③みんなであそぼう
④15名

南公民館で低学年の男女児童中心にゲーム、「たけふばやし」の踊りなどで楽しみました。賞シールを胸に貼りながら2枚3枚徐々に増えてくると熱中して参加していました。缶積みでは、10個以上も積み上げる子どももいました。最後に「ももたろうさん」などの手あそびも、充実した時間を過ごしました。

真美健康体操北陸地区本部



- ①8月25日(日) ②鯖江市総合体育館
③真美フレッシュ体操 ④185名

ジュニア16名を含む185名で今年も福井県体操フェスティバルに参加しました。アップテンポの曲やお手玉を使った演舞、そして「真美のびカルチーム」のダンスの3曲を、それぞれに緊張しながらも楽しんで踊りました。

福井県フライングディスク協会



- ①9月15日(日) ②坂井市海浜自然公園
③'19県民スポーツ祭フライングディスク
(ディスクゴルフ) ④21名

当日は天気が良いすぎて、参加者の皆さんは真夏みたいに日焼け。坂井市海浜自然公園の大自然の中で開放感いっぱい！自然環境に親しみながらもコース取りの戦略を立てて、プレーを進めていました。

幼児の自由および一斉遊びにおける身体活動量

仁愛大学 准教授 出村 友寛

幼児期の身体活動の減少は、体力低下や運動技能の未発達の大きな原因と考えられている。体力の向上を目的として運動指導を取り入れている園は多く存在している。しかし、特別な運動指導を多く行っている園ほど子どもの運動能力は低く、逆に特別な運動指導を行っていない園ほど運動能力が高いことが報告されている（杉原ら、2004、2010）。また、吉田（2004）は、一斉保育と自由保育を比較した結果、自由保育の方が活動量は有意に高かったと報告している。これは、特別な運動指導場面においては、整列し、説明を聞き、順番を待つような形態が取られることが多く、結果的に子どもの運動量が保障されていないことが理由の一つと考えられている。ただ、一斉遊びには自由な遊びではあまり運動しない幼児の活動量を補う上で有効な手段となる可能性もある。我々の幼児を対象とした研究では、40分程度の自由遊びに比べ一斉遊びの方が歩数は多く、運動強度を示す、中強度以上の活動時間も長かった（図1、2）。このように、先行研究と異なる結果となったのは、前述の考察にもあるように子どもの運動量が保障される指導が行われたかどうかを理由の一つだと考えられる。

レクリエーション協会のHPには、「活動を終えて、結果として「楽しかった」と感じてもらうのではなく、「楽しかった（こころの元気が高まった）」と感じてもらえるよう、意図的に活動を展開する。レクリエーションを学ぶ理由には、そうした意味が込められています（日本レクリエーション協会、2018）。」とある。このように、幼児・児童の活動量を確保し、自主的な活動を引き出すために必要な手法や技術がレクリエーション公認指導者の学習には含まれていると考えられます。

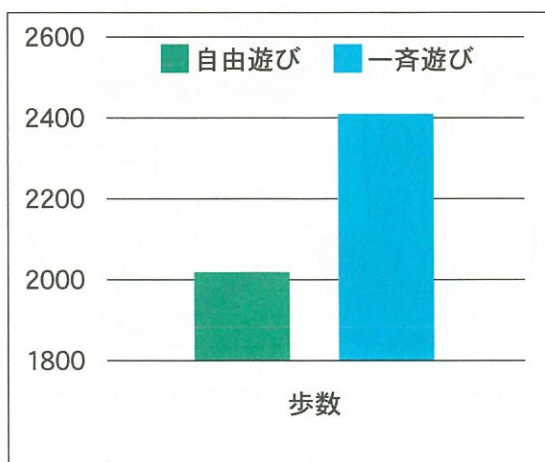


図1. 自由遊びと一斉遊びの歩数

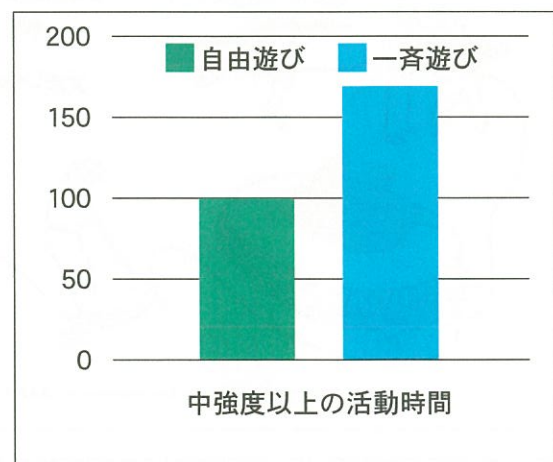


図2. 自由保育と一斉遊びの運動強度

受賞おめでとうございます

森 幸一氏（県レク協会副会長）が、9月13日（金）開催の第73回全国レクリエーション大会 in 宮城 2019の会場にて「レクリエーション運動普及振功労者表彰」を受賞されました。

森氏からのメッセージです。

「日レクの表彰をいただき、皆様のおかげと感謝しています。昭和から平成になった年に県レクに係わり、平成から令和になった年に表彰をいただくとは妙な巡り合わせです。ここ10年間は、全国大会や福井国体など大きなイベントでよい経験をさせていただきました。本当にありがとうございました。」

イベントのお知らせ

今年も開催します！



『2019ふくいスポーツ・レクリエーションフェスティバル』

おはなしバージョン「さんまのおふだ」のせかい

日 時：11月23日（土・祝）9：00～12：30

会 場：福井市西体育館

内 容：なわとびチャンピオン森口さんの7重跳びパフォーマンスをみよう！

お札を3枚もらって山姥と対戦！

参加費：200円

つなげていきます
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。

スポーツに

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

福井県レクリエーション協会ニュース 年4回発行(5・10・12・3月)