

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.100

2021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>



新規事業【若手人材育成事業】

福井県レクリエーション協会組織の 仲間になる人集まれ～！



9月13日(月)20:30～21:10、ズームにて組織メンバーの初顔合わせと主旨理解の会議を開催。今後、月1回のペースで会議やミニイベントを開催して、レク有資格者の仲間たちと情報交換をしていきたいと思います。有資格者20～40代の方で参加をしていろいろな方と関わってもいいなと思う方は協会に連絡を下さい。ゆっくり繋がっていけたらいいなと思います。ご参加お待ちしています。

組織メンバーからの一言

●講座や授業で学んだ「遊び」をそのまま実践しても、指導者や対象者、環境等によりその効果は異なります。成功する人もいれば、失敗する人もいます。そんな成功体験や失敗体験等の情報を若手指導者で共有し、個々の活動に活かせる場にしていければと思います。一方、時代の変化に伴い、これまで生み出された遊び等にも変化が求められます。若手指導者の柔軟な発想、ベテラン指導者の経験を融合させ、「遊びのスペシャリスト」を多く輩出することができれば、福井県レクリエーション協会は大きく発展できるはずです。第1回の会議を通して、期待が膨らみました。

杉浦宏季副会長(30代)

●今回初めてリモートという型で参加させていただきました。初参加ということで顔合わせと今後の方針などをお伺いするなかで、資格を持っている方の高齢化や若手の不足(専門学校等で取得しても更新する人がいない、少ない)という現状を改めて知りました。実際に自分の周りでも更新される方があまりいません。なぜ更新されないのか、どうすれば更新できたり、講座や講習会に参加していただけるのか、現場の声を聞き、他の委員の方と共有、意見交換などできればと思いました。また、こういった委員がいて動いていることを広めていきたいと感じました。

高田和暉(20代)

●現在、特養で働かせていただいているので、心を元気にするレクリエーションを勉強して、実践にいかせていきたいと思います。そして、コロナ禍で思うようにレクリエーションを行えない状況です。コロナ禍でも出来るレクリエーションを学んでいけたらと思いました。これから、同世代の職場の人にも、レクリエーションの大切さを知ってもらえるように活動していきたいと思います。

畠中佳苗(30代)

令和3年度 教員免許状更新講習 開催

「ふくい健康の森・県民健康センター」にて12時間講習終了!

(公財)日本レクリエーション協会主催による令和3年度教員免許状更新講習『教育現場に活かす「レクリエーション」の体験学習』に、福井県内の小中学校・特別支援学校の先生方22名が参加して、ふくい健康の森・県民健康センターで7月27日・28日の両日、開催した。



講義の様子(レクリエーション支援の目的)

1日目

遊びを通して心を開く「アイスブレーキングのプログラム」を体験。体験を通して、レクリエーションの意義や心の壁を取り除く「アイスブレーキング」を理解し、理論に基づく心の仕組みに合わせた支援技術を会得した。続いて、相手を想う・相手に合わせることによって、信頼関係を築くことができる「ホスピタリティ」の支援技術を理論と実技で体験し、理解を深めた。

2日目



アイスブレーキング体験(新聞パズル)

学校現場での集中させたい場面・気持ちを切り替える場面など、各場面に応じたゲームを午前中体験し、午後は、同学年の先生方4~5名のグループに分かれて、段階をおった目標を設定しながらアイスブレーキングのプログラムを立案、支援体験をした。各グループ発表の中に支援技術を織り込み、評価・反省を行うことで、学びの窓を広げることができた様子が伝わった。

今回の二日間、コロナ対策に十分留意した環境の中で、ボディタッチは出来なくとも非言語コミュニケーションで相手を理解することをいつも以上に学ぶ機会があった。受講生の先生方はすべてに対し熱心に参加。心を元気にするレクリエーションを意識して学校現場で活かしたいという感想を頂いた。

子どもたちにとって居心地の良い学級経営のヒントになるお手伝いができたことに、スタッフ一同喜びを感じた講習会であった。



ホスピタリティ体験(振り向いてこんにちは)



五感を楽しむあそび(変身間違探し)

活動報告 ⑪

◎タクティクス福井夏祭り

参加者：当事業所（就労継続支援B型事業所）の20名。利用者はおもに精神障害の方が多い。年代は20～60代の方。

ねらい：夏祭り風なレクリエーションを楽しむ。

日 時：8月30日（月）11時から13時。

内 容：ディスゲッター9・紙風船スイカワリ・昼食（焼き鳥屋さんが来て目の前で焼いてくれる）

様 子：「ディスゲッター9」を30分程度行う。利用者のうち10名が参加。初めての体験の方がほとんどで「ディスゲッター9」を組み立てたら、職員初めみんなが思っていたよりも大きかった様子で、「本物だ～！」と初めて見てびっくりした様子だった。数字の取り付けも簡単にでき、進行もスムーズ。投げるだけだからだれでもできるとあって、体を使ってみんなの前で投げるというハードルの高いものだがよく参加していた。いつもよりも参加率は高い。単純だから、やってみようかなという気持ちになつていったようだ。65歳の方もハツスルして投げていた。

距離は個人に合わせたが、近くて4m遠くて7m。一人7球投げて5枚抜いた方もいた。皆さん、めっちゃ真剣にやつていた。次も用具を借りて楽しい時間を作りたいと思う。

提 供：森下 晴代さん（個人会員）



「ディスゲッター9」
に挑戦！

◎学生の実習を通して考える



毎年、学生たちは自分たちで作成したプログラムを保育園や介護施設で実施しますが、実際に子供や高齢者と一緒にレクリエーションを行つてみると、「うまくできなかつた」「バタバタしてしまつた」「なんでかな」などといった感想を持ち帰つてきます。そこで、学生の報告書をもとに教員と振り返る時間を設け、改善案や新たな方法を話し合うことで成長を感じるようにしています。卒業後も、レクリエーション・インストラクターとして活躍することを期待しています。

学生の感想

○対象者の想像ができないまま計画書の作成をしたため、想像以上に進行が難しかつたです。利用者を理解したうえで計画を立てる、又は利用者に合わせて対応できる力が必要だと感じました。

○予定よりも多くの利用者が参加してくださつたため、バタバタしてしまいました。施設での実施は、利用者の体調によつても参加人数が変わつたため臨機応変に対応することも必要だと学びました。



学生制作壁面

提 供：峯田 深雪さん（有資格者・大原スポーツ医療保育福祉専門学校教員）

活動報告(2)



◎ゆり・レク研究所

私たちのグループは、作業療法士と知恵を出し合いながら、リハビリにもつながるレク活動を考案し、無理なく、無駄なく、心地よい支援技術を研究している。メンバーは4名で、年間8回ほどの研究会を行っている。今年度は大きく分けて2つの活動をしている。1つは支援の様子を動画で取り、県レク協会や日レク「レクぽ」に掲載、もう1つは12月開催の福祉レク講習会の準備を兼ねた研究である。

◎ふくいスロージョギングの会

月1回、ふくい健康の森を会場として健康維持のための1回約2kmをスロージョギングしている。5年前にベーシック講座を1回行い10名の資格者がいる。今年度7月24日(土)に2回目のベーシック講座を開催。4名が合格し、資格者は14名となった。試験は緊張したけれど基本から学ぶことができてよかったですとの感想をいただいている。(一財)福井陸上競技協会からも関心を持ってもらい、今年初めて4回の講座を開催した。楽しく走る仲間が増えることは非常に嬉しいことである。



◎ノルディック・ウォークの会

月1回開催では物足りない、もっと毎週歩きたいという熱い思いのメンバー14名が集まり、毎週水曜日開催の《すいすいクラブ》が誕生。二本のポールでの短時間での効果的なウォーキングだけでなく、季節の移り変わりを感じるネイチャーゲームを体験するなど、五感で感じながらウォーキングを楽しんでいる。姿勢の悪かった人や足腰の弱い人が、たくさん歩けるようになった姿は本当にうれしい。

提供:森 和恵さん(2020スポーツ・レク指導者資格取得)

「チャレンジ・ザ・ゲーム教室」終了報告

9月19日(日)9:30~12:30~スポーツ・イン・ライフを推進する~「元気アップ教室」の一つ「チャレンジ・ザ・ゲーム教室」をふくい健康の森生きがい交流センター多目的ホールを会場として開催した。

参加者は29名、「手のひら健康バレー」「ペアリング・キャッチ」「チームテンカボール」「ネット・バス・ラリー」の4種目を体験した。

実際に大会ができるように、審判実務・記録会運営の方法なども聞き、自分たちの実施記録を互いに書きあいながらマスターした。会場はやる気満々の参加者で活気あふれる雰囲気だった。



加盟団体情報No1

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が、コロナ禍の中で中止になる事業もあります。

- ①期日 ②会場 ③事業名 ④参加者数 ⑤様子

福井県キャンプ協会

- ①7月2日(金)～4日(日)
②国立若狭湾青少年自然の家
③キャンプインストラクター養成講習会および
キャンプディレクター2級養成講習会

- ④16名

⑤グループリーダーとディレクターの2つのコースを設け、グループリーダーのリモート講習を6月に行い、7月には国立若狭湾青少年自然の家に集合し、2コースの交流型研修を実施。



NPO法人福井県ウォーキング協会

- ①7月11日(日)
②JR越前花堂駅～日野川堤防
③川巡り 江端川・日野川・狐川
④26名
⑤梅雨終盤、前夜に降った雨が上がり青空も垣間見える日となりました。江端川河畔に最近整備された歩道を歩き、日野川、狐川を巡りました。福井工大から学生と先生4名の特別参加があり、若い声が会を盛り上げてくれました。



福井県エスキーテニス連盟

- ①7月25日(日)
②福井南体育館
③2021県民スポーツ祭
④199名
⑤コロナ禍の中での大会のため、例年とは大会方法を変えましたが、スポーツを楽しむ心には変わりなく、皆さん生き生きとプレーしていました。



ふくいスロージョギングの会

- ①7月24日(土)
②ふくい健康の森生きがい交流センター
③スロージョギング®ベーシック講座
④10名
⑤中高年の受講生たちは試験が久しぶりで緊張した様子で参加。日頃行っていることを基本から学ぶ。理論を交えて勉強をすると改めて姿勢の大切さ、リズムの大切さなどを理解。今後も継続していくうという力になった。



福井県スティックリング協会

- ①9月5日(日)
②福井県営体育館サブアリーナ
③2021県民スポーツ祭スティックリング大会(市町対抗の部)
④102名
⑤コロナ禍での大会の持ち方にも慣れて、前回よりも気配りのある行動で楽しんでいたようだ。ただ、市町対抗の部ということで熱が入りすぎ、心配な面もあった。



福井県ノルディック・ウォーク連盟

- ①9月5日(日) 9:00～11:30
②奥越六呂師高原
③NWで遊んで六呂師高原のいいとこ再発見！
④30名
⑤正しい歩行技術の指導、六呂師高原の歴史(36連隊・北陸唯一のスキー場案内)、六呂師高原牧場特有のバター作り体験をJNLR公認指導員・観光協会公認指導員の指導と案内で行う。放牧やスキー、赤とんぼの飛来なども観察できた。



福井県フライングディスク協会

- ①9月12日(日)
②坂井市海浜自然公園
③'21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4名・役員7名
合計11名
⑤「福井県緊急事態宣言」下での開催で参加者が減少しましたが、バリエーションに富んだ県民スポーツ祭用のコースをソーシャルディスタンスをとりながらお楽しみいただきました。「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」が福井県坂井市で来春開催されます。今後もディスクスポーツの普及に尽力していきます。



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(水・祝)
- ②福井市秋季市民OL大会
- ③テクノポート福井総合公園
- ④だれでも参加できます
- ⑤リニューアルオープン記念大会で、これまで参加した人でも楽しめます。小学校中高学年なら一人でも挑戦できるコースです。

NPO法人福井県ウォーキング協会

- ①11月14日(日)
- ②鯖江市
- ③福井ふるさと百景「三床山」
- ④特になし。ウォーキングを楽しめる方、どなたでも参加OK
- ⑤鯖江市の西部にあり標高約280メートルの子どもから年配者まで登りやすい山。特に秋は広葉樹林の紅葉がきれいな山として知られています。頂上の展望が素晴らしく「福井ふるさと百景ビューポイント」に選定されています。

福井県スティックリング協会

- ①11月20日(土)
- ②福井県営体育館メインアリーナ
- ③2021県民スポーツ祭スティックリング大会(交流の部)
- ④年齢を問わずだれでも参加できる(車いす利用者も可能)
- ⑤何よりも、コロナウィルス感染対策の則した行動をしっかりとること。そのうえで、各自の課題とする技の習得を目指して、静かでガツツあるゲームを楽しんではほしい。

福井県ノルディック・ウォーク連盟

- ①11月21日(日)
- ②越前市社会福祉センター
- ③紅葉を訪ねて和紙の里探索
- ④ポールを持って歩ける方ならばどなたでも
- ⑤NWと文化を融合した観光地の魅力の向上に寄与することを目指し、今立五箇でしか体験できない魅力の醸成・情報の発信に寄与し、持続可能な街づくりを目指して実施。

福井県エスキーテニス協会

- ①11月28日(日)
- ②坂井市丸岡体育馆
- ③秋季大会
- ④エスキーテニス愛好者
- ⑤昨年は中止で残念な思いでしたが、今年はその分も含め、はつらつと元気よくスポーツの楽しさを噛みしめてプレイしましょう。



福井県フライングディスク協会

- ①2月27日(日)
- ②坂井市三国体育馆
- ③'21県民スポーツ祭 フライングディスク(ドッヂビー)
- ④小学生低学年の部、小学生高学年の部、一般の部

コラム

肥満のメカニズムと運動

肥満は、食べ過ぎ、運動不足、遺伝、食事の偏り、熱産生障害（体温維持や食後のエネルギー燃焼低下）、自律神経機能の低下などが複雑に絡み合った結果であると考えられている。肥満はほとんどすべての生活習慣病（糖尿病、高血圧症、脂質異常症、脳・心臓血管系疾患など）の温床になる。多くの生活習慣病は、運動不足と肥満が温床になり、太りすぎた脂肪が炎症を引き起こし、その結果、脂肪細胞由来の悪玉生理活性物質（アディポサイトカイン）が大量に分泌されることによって引き起こされることが明らかとなっている。

良くないのは長時間の座位。そこで嬉しい実験結果を伝える。人の多くの機能は2、3分同じ動作や姿勢を維持すれば定常状態になり、調節機能は自動的になされる可能性が強い。つまり、生活活動の中でのちょっとか運動（姿勢をかえたり、数分運動したり、休んだり）は自律神経活動に活力を与え、結果として交感神経活動が活性化され、内臓脂肪などが減少する可能性がみられるようである。皆さん、こまめに体を動かしましょう！

参考資料：放送大学教材『健康長寿のためのスポーツロジ』

イベントご案内



県民スポーツ祭

日 時 11月6日(土)

同じ内容を2回に分けて行います。

1回目 13:10～14:10(受付13時)

2回目 14:30～15:30(受付14:10)

場 所 ふくい健康の森 生きがい交流センター
400mトラック(福井市真栗町47-51)

持ち物 水分、マスク

参加費 200円(保険料)

内 容

いつでも・どこでも・誰もが・楽し
く・簡単に出来るニュースポーツの
体験と簡単に自分の体力が分かる
「レク式体力チェック」に挑戦しま
しょう。

2021 地域交流会with南越前町

日 時 11月14日(日)

10:00～12:00(受付9:30)

場 所 南越前町最円寺・各会場

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。おう
ちで60秒チャレンジを参加者
同士でグループを作って挑戦!

福祉レクリエーション講習会(レク支援基礎講座と兼ねる)

日 時 12月26日(日) 9:30～12:30

場 所 福井県社会福祉センター
(福井市光陽2-3-22)

持ち物 水分、マスク、筆記用具

参加費 一般2,000円 会員1,000円 学生700円



内 容

「ペットボトルのキャップ」を
使った遊びと支援方法

レク式体力チェック(スポ・レク指導者養成講習会と兼ねる)

日 時 1月8日(土) 13:30～16:30

場 所 ふくい健康の森 県民健康センター
研修室(福井市真栗町47-48)

持ち物 水分、マスク、筆記用具

参加費 一般2,000円 会員1,000円



内 容

「レク式体力チェック」の実施
体験と計測方法などの支援方法

グループ・レクリエーション研修会

日 時 1月30日(日)

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 大人1,000円(教科書代) 学生300円(教科書持参)

内 容

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

スポレクセミナー

日 時 2月13日(日)

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 無料

内 容

講義と実技(福井県民の健康情報、
おうちで60秒チャレンジ)



©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

△遊びの日 2021 △

オンラインイベント「おうちで60秒チャレンジ」開催！

チャレンジしている様子をスマホで動画撮影してTwitterで投稿！

「おうちで60秒チャレンジ」は11種類。家族や友達と二人組で身近なものを使った運動をします。

共通ハッシュタグを付けて投稿！

「#おうちで60」

「#スポーツインライフ」

全国でのランキングで、上位3位までは賞状と商品が出ます。昨年度は福井県レク協会でも結構投稿しましたが、10位以内に入るのがやっとでした。でも楽しかったです。皆さんも挑戦してみましょう！

期間：9月17日(金)～11月14日(日)

事務局だより

～ホームページに動画を掲載中！レク活動の支援に役立てましょう！～

今年度もほぼ月1回のペースでレクリエーション活動の支援の様子を動画で撮っています。福井県レク協会や日レク「レクぽ」に掲載中！ぜひご覧ください。



LINE公式アカウント登録

レクリエーションの資格をお持ちの方に福井県レク協会から事業のお知らせなどを送ります。

友達追加は
こちら



ご自身のスマートフォンでQRコードを読み取っていただければ友達追加画面に遷移します！

ID検索でも友達追加できます！

ご自身のLINEから「友達追加」▶【ID検索】でも友達追加可能ですよ！！

LINE ID @174yamgk

《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おります。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、よろしくお願ひします。