

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.101

2022年3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>

## 2021地域交流会 with南越前町

11月14日



本部

南越前町・最円寺

11月14日(日) 10:00から12:00、本部を福井県レクリエーション協会が担当し、県内7会場をオンラインでつないで事業開催。南越前町レクリエーション協会、鯖江市レクリエーション協会、そしてレクリエーション概論を学び資格を取得する課程認定校学生が2校(4会場)が今回の参加者だ。

### 主体となった南越前町会場の皆さんの感想

- うまくつながるのか不安で一杯だったが、画面を通しての交流ができた。ご当地bingoを南越前町から発信し、大逆転で大盛り上がり！満足感一杯になりました。
- コロナでいろんな行事が出来なかった中で、ウイズコロナの新しい形が体験できていい刺激になりました。一人ではできないけれど、仲間と出来るっていいですね。レクの楽しさを改めて感じました。



## オンライン初開催!

# 2021地域交流会 with 南越前町 11月14日 報告

## ～ゆるスポ・ニュースポ推進事業～

福井県より補助金を頂き開催。「スポーツ・レクリエーション」を、各会場をオンラインでつないで交流を楽しもう！ということで初めての試みを行った。学生の皆さんには企画する側の参考にもなったようで、良かったことと困ったことを分析した感想を書いてきた。コロナ禍ということで、イベントが出来ていない中、同じ場所に集まらなくても開催できることが分かり、今後につながる良い機会になった。各会場の様子をお伝えします。

時 間	プロ グ ラ ム
10:00	開会式 会長挨拶
10:10	今回の事業の方法について・本日の流れ
10:20	人間輪投げチャレンジ(2人組で挑戦)
10:50	パンパンパスチャレンジ(2人組で挑戦)
11:20	ご当地名産品bingo2種類
11:50	閉会式 成績発表 表彰式
12:00	終 了



大原スポーツ医療保育  
福祉専門学校①

小さい子ども  
が多くたのに、負け  
ずに戦えました。リモートに初  
めて参加しました。離れていても、  
繋がってるって感じしますね。い  
い経験になりました。皆の底力を  
発揮して良かった。とっても  
楽しかった。



南越前町レクリエーション協会



鯖江市レクリエーション協会

リモート交流  
ということでパソコン  
画面でもコミュニケーション  
が取れるのかと疑問でしたが、リ  
アルタイムで相手の表情が見えて  
会話ができる十分に意思疎通が  
でき、終わってみると大成  
功だと実感!



福井県医療福祉専門学校①

おうちで60秒  
チャレンジは1位を目指  
して頑張ったけど無理だった。け  
れどオンラインで交流して競い合つ  
たのがよかったです。とても新鮮で  
楽しかった。



福井県医療福祉専門学校②



大原スポーツ医療保育  
福祉専門学校②

おうちで60秒  
チャレンジは1位を取  
れた。bingoではなかなか当  
たらずあつという間に抜かれてしまった。  
リモートでタイムラグがあつたり内容  
がうまく伝わっていないことがあつ  
たが、他の学校や会場をみる  
ことができてよかったです。

# レクリエーション有資格者の仲間達と「わかつての会」



今年度10月より、20代～40代の有資格者を対象とした交流の場を設けました。初事業ということで月1回の事業を計画し行っています。まだまだ皆さんに知られていないので参加してくださる方は少ないですが、継続して行っています。現在までの様子をお知らせします。

## 組織メンバー

協会役員を中心に課程認定校教員との13名、  
ズーム会議をしながら方向性を決めたりしています。



組織メンバー会議の様子

## 活動内容

### 第1回 10月23日(土)13:00～15:00 ■簡単おやつ作りに挑戦!

さつまいも使用の「炊飯ケーキ」・じゃがいも使用の「じゃがもち」・かぼちゃ使用の「白玉ぜんざい」の3品のクッキング! 参加の仕方は、会場とオンライン(ズーム)です。講師は、生協大野きらめき職員の方2名、利用者様と畠でとれたものを使って作って好評だったものです。



クッキングズームでの参加者



クッキング会場の様子

### 第2回 11月27日(土)13:00～15:00 ■職場紹介案内(レク協会・施設など)



協会までの道案内を作り県レクホームページに掲載しています。  
ご覧ください。



### 12月18日(土)12:00～16:00 ■1県民1スポーツ事業スタッフ参加 第3回

会場は越前市のシビイでした。三びきのやぎのがらがらどんと怖いトロルになってフープの中を歩いていきます。最後に新聞ボールを作ってトロルに当ててやっつけるあそびのスタッフです。参加者とのやり取りは楽しいです!



### 第4回 1月15日(土)13:00～15:00 ■支援者としてのコミュニケーション学習会

講師に小久保信幸氏を迎え、レクリエーション支援の半分はコミュニケーション。いかに参加者同士のコミュニケーションができるように支援の言葉かけを行うとよいのかを演習を交えて行いました。



### 2月19日(土)13:00～15:00 ■講師としてのレク理論と技術の学習会 第5回

5回目も講師は小久保信幸氏です。アクティビティを利用して講師は、『理論・演習・理論』で伝えていくことを学びました。

# 活動報告

## 有資格者【個人】『手のひら健康バレー』初体験

参加者：デイ利用されている要支援2～要介護4の高齢者20名

ねらい：ゲームを通して楽しく体を動かす

準備：ホワイトボードを準備し、チーム名と回数を記録する。転倒のリスクが高い人の側についてもらう、麻痺がある人には介助を行うように職員間で気を配る。

展開：①準備体操としてみんなの体操を行う。

②職員でどういう風に行うかデモンストレーションを行い、ルール説明。

特に、椅子から立つたりしないように再度声かけして安全に行うように伝える。

③6人ずつチームになっていただいた段階で、チーム名を決めてもらい、一言掛け声（がんばるぞー！など）をかけてゲームを行う。

応援にまわっているチームは大きな声を出さずに拍手で応援していただく。

④点数を発表し、回数が一番多いチームに一言喜びの言葉を話していただく。

⑤ストレッチでクールダウンを行い終了



手のひら健康バレー

**感想：**利用者の反応が好評で良かった。「若いころバレーヤッいていたけど、出来るかな～？」と言いながら、楽しそうにゲームに参加していた。いつも、ぼーっとしていることが多かった利用者さんが、ゲームが始まつたらトスをしつかりあげていて、その時間だけでも活動的に過ごすことが出来ていたので良かった。工夫した点は、ネットを超えてボールを向こうに渡すことが出来なかつたので、ネットを下げて行つた。上肢をしつかりあげるといったことが出来ない方が多いと分かり、次の支援では、楽しみながら上肢を動かせるゲームを考えたいと思った。今回の体験では、チームごとの一体感が生まれ、楽しんでゲームを行うことが出来た。日頃、体操や作品作りが多かつたため、チームで体を動かす『手のひら健康バレー』を取り入れてみてよかったです。 提供：畠中佳苗さん（準中級レク・インストラクター）

## 有資格者【個人】 レクリエーション支援の視点を大切に

私は、仁愛女子短期大学でレクリエーション支援について学び、現在は、福井市の公立保育園で保育士として勤務しています。

“子どもの育ちを保障する”という保育の現場では、子ども達の今の姿を観察、把握し、そのうえで「こういう力をつけてほしい」「こうなってほしい」というねらいをもって保育をしていきます。そのねらいを達成するために、どんな活動を、どうやって実施するのかということが重要になります。ふさわしい活動を考えたり、そのための環境づくりをしたりすること自体が、レクリエーション支援であるなと日々感じています。



現在担任している4歳児クラスは、少しずつ友だちとの関わりが増え、集団の中の自分の役割や決まり事が分かつて行動しようとすることが増えてくる年齢です。1対1の個人に対する支援から、少しずつ集団に対する支援になっていきます。集団への支援であつても、その中で個人それぞれへの支援が大切になってくるということを保育の現場でも感じています。例えば、フルーツバスケットなどルールのある遊びでは、最初にルールを説明するだけでなく、個別に確認することがあります。また子ども達同士でルールを決めるということもしています。保育士から子どもたち個人や集団への一方的な働きかけではなく、そこから他児への働きかけも生じて双方向に影響し合う様子が見られます。



普段の保育の中での活動のすべてが、レクリエーションといえると感じています。今後も子どもたちの育ちを保障するための活動をどう支援していくか、レクリエーション支援の視点を大切にしながら考えていくかと思っています。

提供：宮越未来さん（2014年度資格取得）

# 高齢者にかかる方へ (活動内容と支援)

## 福祉レクリエーション講習会

12月26日(日) 9:30~12:30

『ペットボトルのキャップ』を使って楽しく遊ぶ支援方法と題して、ゆりレク研究所メンバーを講師に迎え、福井県社会福祉センターにて開催。

ペットボトルのキャップを工夫し考案した「キャップ3(スリー)」を使用してのリハビリにも繋がるレクリエーション活動で、作業療法士の観点からの効果を聞きながら、①感触や色・音を楽しむ ②キャップ3を作成する ③キャップ3を使って積んだり並べたりの活動をする、という支援方法も学べる内容の講習会でした。参加者同士が共に楽しみながら体験し、「ペットボトルのキャップはこんな風に使えるのか」「キャップ3は指先の機能が衰えている人も楽しめる」「もっとしたい」といった意見が出て、今すぐに現場で使えると喜ばれる講習会になりました。



1月22日(土) 14:30~16:30

## スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会



『活動の理解』として高齢者が楽しく自分の体のことを知る手法として体力チェックを学ぶ内容で開催。

体力チェックを通して何が分かるのか、自分の体の中の低下部分を知り、その部分に焦点を当てた運動を行った。体を無理なく動かしていった参加者は初めと終わりの自分の体の柔軟の変化に手ごたえを感じてくれた。



## 地区の元気塾

毎月、坂井市では2回、福井市では1回開催。用具を使いながら体を無理なく動かしての運動です。

### ①サイコロを使っての活動紹介（上半身・下半身）

椅子に座って隣の人にサイコロをゆっくりと渡す。椅子の間を少しずつ離していく、最後には両手を精一杯伸ばして落とさないように渡す。落とさないように渡すことで気が付いたら両腕をとても伸ばす運動になっている。

### ②椅子に座ってサイコロを足に乗せてゆっくりと持ち上げる。

皆が数えてくれることで頑張る気持ちが湧いてくる。それぞれの意見が出てくる。サイコロを挟んで隣に渡そうか…とやってみる。気がつけば、いつも使わない足の動きの運動になっている。



# 子ども・若者にかかわる方へ(活動内容とお知らせ)

## 日本レクリエーション協会主催:全国一斉「あそびの日」キャンペーン2021企画 「おうちで60秒チャレンジ」結果発表

福井県レク協会で挑戦したものは3種目です。パンパンパスチャレンジとして、2位49回と3位43回の記録を頂きました。これは地域交流会with南越前町の中で課程認定校の学生たちが頑張った記録です。皆さんありがとう!! またチャレンジしていきましょう。



種 目 名	挑戦種目
足踏み60秒チャレンジ	
人間輪投げチャレンジ	○
ペアスティックチャレンジ	
パンパンパスチャレンジ	○
アシカチャレンジ	
風船ゴースルーチャレンジ	
風船ステイックチャレンジ	
グルっとタオルチャレンジ	○



2位賞状



3位賞状



## チャレンジ!わんスポ!

### 1県民1スポーツ普及事業

12月28日(土) 12:00~16:00 越前市シピィにて開催!

お話「三びきのやぎのがらがらどん」のトロルと遊ぼうというテーマの中でフープの道をたどってジャンケンしながら進んでいき、最後にジャンボトロルをやつつけた! 参加した子どもたちは必死になつてフープの道を飛びながら楽しんでくれた。

### コラム

#### ~子どもの体力・運動能力の現状とその課題から~

調査データから、子ども時代の身体活動は、子ども時代の健康・大人になってからの身体活動・大人になってからの健康と関連性があると示された。つまり、子どもの体力低下・運動能力低下は将来的に国民全体の運動習慣や体力・運動能力の低下につながってくるといえる。また、子どもの「体力・運動能力の二極化」が進んでいることも指摘されている。

具体的な目標設定として、平成24年に「幼児期運動指針」を策定し、幼児期からの子どもの体力・運動能力向上方策の推進を重要な柱の一つとして位置づけた。

放課後子ども教室を「あそびの城」の名称で福井市木田公民館を会場にして18年がたった。参加してくれる子どもたちは冬でも汗をかきながらよく体を動かして遊んでいる。そして友達を「あそびの城」に誘ってくる。協会のこの活動は、子どもたちが自ら運動・スポーツに関われる「時間」「空間」「仲間」の「きっかけ」の一つになっていることを感じる。

参考資料:放送大学教材『健康長寿のためのスポーツロジー』

### フルマラソン大会 「ふくい桜マラソン」が 2024年、春開催

~北陸新幹線福井・敦賀開業に合わせて開催~

#### 関連イベント情報

##### ① オクトーバー・ラン & ウォーク2021

###### 「福井県大会」<終了>

沢山のご参加ありがとうございました!  
気軽にランニング、ウォーキングに取り組めるオンラインイベント!

<大会結果> 全国自治体対抗戦  
総合の部 第2位 を獲得!

##### ② 2年前イベント「ふくい桜マラソン TRIAL RUN 2022」

2022年3月27日(日)開催!

現在(1)ランナー、(2)応援ステージ出演者  
(3)ボランティア、(4)大会PRセンター隊を募集中!

## 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

### 福井県オリエンテーリング協会

- ①11月3日(水・祝) ②テクノポート福井総合公園  
③福井市秋季市民OL大会(公認パーマネントコース・リメイク記念大会) ④28名  
⑤公認パーマネント(常設)コース開設後、2度目となるリメイクを10月末に実施しました。その記念大会は天候にもめぐまれ、たくさんの家族連れ、大阪府や石川県からの参加がありました。日本一短い公認コース1.2kmを1.7kmに組み替えてより面白くなったコースで、オリエンテーリングをいつでも楽しんでください。



### NPO法人福井県ウォーキング協会

- ①11月14日(日) ②鯖江市 三床山  
③福井ふるさと百景「三床山」 ④43名  
⑤福井百景のビューポイントになっている三床山。頂上から眺める鯖江を中心とした越前平野や遠くに望む山々の景観は、ウォーキングと登山で疲れた心身を癒してくれ、参加者一同その素晴らしい眺望を堪能しました。



### 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) ④306名  
⑤コロナ禍にあって、気持ちの乗らない…参加数も減少気味の状況で開催した。そんな中、「大会を開いてくれてありがとう。うれしい。」という参加者の声とともに聞こえてくる大会時のあの歓声で、誰もが心身をこわばらせていることを思い知る。



### 福井県ノルディック・ウォーク連盟

- ①11月21日(日) ②越前市健康センター  
③はじめてのNW&アーティストユニットライブ  
④120名  
⑤世界で初めてのNW&紙漉き唄・チエロ・ハープ&タップダンスを融合したイベント。越前市健康センター屋内ウォーキングコースを活用してコロナ感染予防ガイドンスに則り開催。越前市長はじめ多くの来賓のご出席のもと、盛大に無事に終えることができた。継続可能な事業の「礎」となったことは大きな成果でした。



### 福井県フォークダンス連盟

- ①11月6日(土)(フォークダンス部会)  
11月23日(火・祝)(日本民踊部会)  
11月28日(日)(スクエアダンス部会)  
②鯖江市ふれあいみんなの館・さばえ(フォークダンス部会)  
福井市社南小学校体育館(日本民踊部会)  
鯖江市神明公民館(スクエアダンス部会)  
③県民スポーツ祭  
④54名(フォークダンス部会)  
184名(日本民踊部会)  
47名(スクエアダンス部会)

⑤コロナ感染が落ち着いていた11月に県民スポーツ祭を予定したので、3種目とも無事に開催することができました。県からのチェック事項を参加者に徹底し、コロナ対策グッズを借用して万全の対策をして実施しました。時間は例年の県民スポーツ祭より短かったのですが、久しぶりに集い、楽しく踊ることができて嬉しかったという感想をたくさんいただきました。



### 福井県エスキーテニス連盟

- ①11月28日(日) ②坂井市丸岡体育館  
③秋季大会 ④男子19チーム・女子18チーム(約230人)  
⑤コロナも落ち着いている期間で、晚秋の丸岡城の下で例年と変わりなく楽しく大会ができました。感染予防対策も取りつつの大会も、皆さん慣れてきたようです。



令和3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3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4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4年度総会をオンライン(ズーム)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るようお願い致します。



期日 5月22日(日)



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 あいこポーズ大会

☆ 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28日(木)

☆ 今年も、ハガキにQRコードをつけます。それを利用して返事をお願いします。

☆ 連絡がない場合は、福井県レクリエーション協会から電話でお尋ねします。



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4,600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、一般の方にも知っていたいやすく、機会あるごとに配布しています。協会の活動状況、加盟団体の事業紹介や報告、スポ・レク関係の情報等を掲載しています。カラーで見やすい、自分たちの事業の参考にしているなどの声が寄せられています。

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)