

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.102

2022年4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>

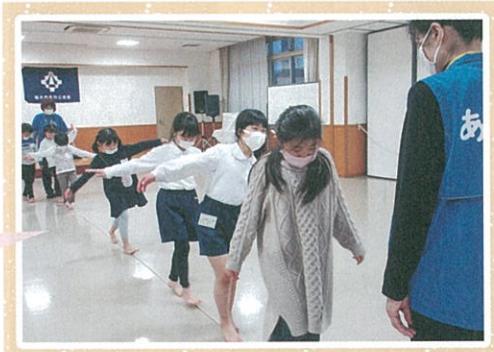


放課後こども教室 「木田地区あそびの城」の活動を始めてから18年!

「木田地区あそびの城」にやってくる子どもたちは自分を出して体をよく動かして遊ぶ。一番の人気は何といっても「おにごっこ」だが、冬になるとやはり皆で楽しむ「大なわとび」も人気がある。

● ● 初めの動き ● ●

大縄になれるために、初めは縄の上をいろいろな歩き方をする



一本道歩き



大縄の中でじゃんけんポン

ていた子も、皆の動きにつられてだんだん跳べるようになってくる。その時、スタッフはタイミングよく褒める！褒められてさらに自信をつけて子どもたちは挑戦していく！

● ● 次の動き ● ●

左右に揺らした縄を飛び、「郵便屋さん」などの歌遊びがしたいと言って行う時もある。

入ってから回す・・・

慣れるまでは子どもに合わせて縄を回して飛びながら出る。

回っているところに入る・・・

タイミングを覚えてきたら回しながら入ってくる。慣れてくると回している縄の中で向きを変えたり、ジャンケンしたりと次々と挑戦する。初めは怖がつ

参考：児童期の子どもたちは努力して何かを達成する喜びを覚えること、課題としては成功体験を十分に行うことである。



「レクリエーション・サポーター研修」実施



オンラインでの研修風景

3月18日(金)9:45～12:15 大原学園の教室にて

2名の方に講師トレーニングを実施

講師はオンライン、会場にスタッフ1名が同行し実技を行った。

「レクリエーション・サポーター研修」は3時間で、レク支援の理論と技術のポイントを学べるもの。「心が元気になるレクリエーション」に興味を持つ方はぜひ受講してもらいたい内容である。

Part2 歴史探訪ウォーク 「北国街道を歩く 長畠一里塚～坂井市レクリエーション協会」

令和4年3月19日(土)9:30～12:00に歴史探訪ウォーク開催。昨年度は、坂井中央公園・長畠一里塚(坂井町長畠)から福井方面に南進して、NHK大河ドラマ「麒麟が来る」の明智光秀にかかわりのある丸岡町の称念寺まで往復する約8kmのウォークであった。

今年度はそのパート2として、長畠一里塚より北進して金津宿(あわら市)までの約7kmの行程で、3月19日(土)に実施した。本来は昨秋に予定していたが、新型コロナオミクロン株の感染拡大により延期された事業である。



当日は小雨で北風も強く、大変寒い中での開催となり、欠席者も出て6名での実施となった。



坂井中央公園で開始式・準備運動を行い、長畠一里塚よりスタートした。一里塚脇には、越前漫才の題目となっている「お早・良作 悲恋物語」の供養地蔵堂が建てられている。高橋会長から江戸時代において身分を越えたかなわぬ恋の逃避行の末、捕えられて自害に至る悲恋物語を聞くなど様々な歴史を感じながらウォークした。

今回は金津宿まで、2時間ほどでJR芦原温泉駅に到着した。駅舎は北陸新幹線開業に向けて外構が出来上がっていた。

帰路は丸岡駅までJRを利用した。大変寒い中での実施となつたが、脱落者は一人もおらず街道沿いの名所旧跡を訪ねることができ、参加者は大変喜んでいた。次回は、「北国街道を歩く(Part.3)」として、金津宿の史跡の探訪と写経、次の「千束一里塚」までの探訪ウォークを企画したいと考えている。

チャレンジ・ザ・ゲーム 「スピード・ラダーゲッター」挑戦してみましょう!!

【遊び方】 ボールを投げて、3か所すべてのラダーにどれだけ早くかかるかを楽しむゲーム。



【人 数】 1チーム3～6人。

【隊 形】 先頭だけ専用ボールをもって、縦一列にスタートラインに待機する。

【用 具】 公認の専用用具(貸出あり)

【カウント】 スタート合図から3か所すべてのラダーに1個ずつボールがかかった後、全員でラダーを同じ方向に周回して戻るまでのタイムを計測。

【ルール】 スタートラインからラダーまでの距離は5m、投げ方はアンダースロー。

【面白さ】 シンプルに投げるだけだが、掛かりそうで掛からない。チームが協力してすべてに掛かつた時には思わず歓声が上がる。

令和3年度の資格取得者数

学 校：レクリエーション・インストラクター	56名
学 校：福祉レクリエーションワーカー	17名
一 般：レクリエーション・インストラクター	6名
一 般：スポーツ・レクリエーション指導者	2名



レクリエーション・インストラクター受験者集合写真

～坪井 大さんのレポート紹介～

(一般でレクリエーション・インストラクターを受講)

「高齢者に対してこれから心が元気になる レクリエーション活動を提供するために」

今まで職場の高齢者施設でレクリエーション活動を行う時は、ただ漠然とゲームなどを行つてゐるだけだった。しかしこのレクリエーション・インストラクターの講習会を受けて「ハードル設定」「CSSプロセス」「フローの理論」などを知り、それらの知識、技術でどうやって参加者の心を元気にしようというところから考えられるようになった。

何も知らなかつたときはゲームをする事が目的になり、時には参加者を置いてけぼりにしてしまう事もあつた。しっかりと参加者に寄り添い、結果を重視するのではなく、レクリエーション活動を行つていく過程で楽しさを感じてもらえるようにレクリエーションのプログラムを組むことで、以前より明らかにいい笑顔で楽しんでいる方が増えてきた。

自分がレクリエーション活動を提供するのは高齢者の方なので、特に「ハードル設定」が重要なことを知れた。その人その人によって出来ることと出来ないことがあり、無理に同じハードルのものをして難しすぎて諦める方がいたり、簡単すぎて飽きてきてしまう方が出てくる。しっかりとその方に適したハードルを作つて階段のようにレベルを上げていくと、最後まで集中してくださる方が多かつた。ハードルをしっかりと設定する事で参加者はフローの状態に入りやすく、レクリエーションの限られた短い時間を濃く過ごせる。また集団でレクリエーションをする際のCSSプロセスは参加者一人一人が自分を受け入れてくれている、注目を集めてくれている、一緒にやってくれているなどのプラスな感情を抱きやすい。自分自身、講師の方がレクリエーションの中で「自由に遊んでみて～」と言って自由に遊んでいたら、「面白いこと考えるね～1回皆でやってみましょう」という風に自分の行動をキヤツチしてスポットライトを当ててそれを皆でやることで一体感が生まれ、ただ普通にやるよりも楽しくなった。

この講習で実際に参加者としてレクリエーションに参加することも多かつたが、根拠、理論に基づいたものばかりだった為、どの講習時間も途中で飽きることなく楽しむことが出来た。提供する側と参加する側、どちらも経験したが、やってみて初めて分かることも沢山あつた。インストラクターになつたらそういう経験を活かして心を元にするレクリエーションを考えて提供出来るようになっていきたい。

自分の職場ではレクリエーション=ゲームをする事と認識している人が多い。高齢の方ほど心を元気にして日々を楽しく充実して過ごしていただきたいので、自分がここで習つたことを実践しながら皆に伝えていきたい。その為にはまだまだ勉強不足なので様々なレクリエーションを体験し、積極的に福井県レクリエーション協会の活動に参加して自分自身のスキルアップをしたいと思います。しっかりとその方を知り、その方にあつたレクリエーションを行うことで日々を楽しく過ごしていくこうと思えるように心を元気に出来ると思っています。これからも勉強して成長していきたいと思います。ありがとうございました。

お知らせ

福井県スポーツ推進計画進捗状況

令和2年度3月改訂した「福井県スポーツ推進計画」の進捗状況を検証・評価し、県民に公表しました。令和4年度の主な取り組みとして具体的な内容が加わっています。詳しい内容は、福井県スポーツ課ホームページ「福井県スポーツ推進計画」に掲載されていますので、そちらをご覧ください。

目指す姿 1

県民の誰もがスポーツを楽しめる福井
基本施策Ⅰ. 1 県民 1 スポーツ
～福井国体・障スポを契機とした地域スポーツの振興～

目指す姿 2

運動好きな子どもたちが元気に輝ける福井
基本施策Ⅱ. 子どもの体育・スポーツ活動
～学校等での活動を通じた運動やスポーツの多様な楽しみ方の推進～

目指す姿 3

国内外で活躍できるトップアスリートが育つ福井
基本施策Ⅲ. トップアスリートの養成
～福井国体のレガシーを活かした競技力の維持・向上～

総会のご案内

令和4年度総会をオンライン(ズーム)で、下記の通り開催致します。会員の皆様は返信をお願い致します。4月末までに連絡がない場合は、協会メンバーが電話でお尋ねします。



期日 5月22日（日）



会場 木田公民館（福井市木田1-1401）



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

受賞おめでとうございます

レクリエーション公認指導者優秀学生表彰

福井県医療福祉専門学校 こども・介護学科 北畠 泉樹さん
大原スポーツ医療保育福祉専門学校 介護福祉科 山口 和也さん



お知らせ

6月から翌年3月まで月1回2つの養成講習会を行います

- ・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

10名以下の少人数で
じっくり学べます。1コマ
ずつでも参加できます。

福井県レクリエーション協会 Facebook にフォローお願いします。

協会では事業をこまめにアップしています。皆さんの応援はとても励みになります。
よろしくお願いします。

令和4年度開所日

開所時間の変更です。4月からは、月・火・木・金曜日の9:45~12:45です。

それ以外の時間に連絡する場合は留守電、またはホームページからお願いします。

レク紙にQRコードがついていますので、そこから「お問い合わせ」でお願いします。

福井県レクリエーション協会ニュース 年4回発行（4・6・10・3月）