

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.109

2024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



2023地域交流会with大野市

11月23日



大野市の会場様子

「今から始まるよ～」

3年目!
スポーツ・レクリエーション
活動で各地区をつないで
交流を図る



11月23日(木・祝) 10:00~12:00、本部(山崎宅)は、福井県レクリエーション協会が担当した。大野市レクリエーション協会、勝山市レクリエーション協会、鯖江市レクリエーション協会、そして福井県医療福祉専門学校では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とレクリエーションの資格を持っている会員が集合して総勢47人の参加で行った。会長は初めに参加し、あいさつの後皆さんの様子を見守っていた。今年度でオンライン交流会も3年目となり、スタッフは地域をつなぐこの交流会の良さを感じている。

《本年度、ピンゴ担当となった大野市レクリエーション協会のスタッフの皆さんから》

大野の特色とは何かを改めて意見を出し合いながら考えました。自分のたちの地域の美味しいものや自然の良さなど再確認することが出来て良かったです。

オンラインでの交流が初めてだったので、どういう感じで繋がるのか?や交流ってどういう風に?といった疑問が出てきて、県レクの方に聞きながらイメージを膨らませて本番にのぞんだといった感じでした。実際ピンゴゲームに入ると、一人でピンゴを読むといった内容で進めてしまいましたが、慌てず各会場の様子を伺える余裕があると良かったのかと感じています。



2023地域交流会with勝山市

11月23日
報告

～1県民1スポーツ普及事業～

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！ということで今回は3年目になる。各会場の様子をお伝える。



スポカルFUKUI2023にスポーツイベント参加団体として出展

福井県が主催する「スポカルFUKUI2023」に12月9日(土)、10日(日)の両日をサンドーム2階にて出展！スポーツ・レクリエーションの活動として2つのコーナーを作る。両日合わせて約800名の方に体験してもらい、楽しいひと時を味わってもらった。



【レクリエーション活動「ふらば～るボールサッカー」】

当協会が用具を組み合わせたスポーツ・レクリエーションの一つ！ふらば～るボールという形が円形ではないボールをサッカーゴールに向かってシュートするというもの。大人も子どももシュートしてゴールに入ると、入った嬉しさに溢れていた。スタッフからは大きな拍手！

【レクリエーション活動「マンカラ」】

2人で戦うボードゲーム。初めての方も、知っている方も体験しながら作戦を見つけていく楽しさにはまっていた。何度もやって楽しさが分かったときの生き生きとした表情！スタッフ冥利に尽きる。

ねんりんピック愛媛報告

【福井県レクリエーション協会より・カローリング・ウォークラリーに参加】

10月27日(金)に福井を出発し、28日(土)は開会式、その後は各競技の会場へ移動。29日(日)はカローリングは八幡浜市、ウォークラリーは上島町にて大会参加した。



10月28日(土)開会式の様子



カローリング参加メンバーからの一言

- 他チームは強者ばかり…。初陣の「コウノトリふくい」は、試合慣れしておらず29位(32チーム中)の順位となった。他県のチームとの交流も出来、有意義な競技日程を送ることが出来た。(吉岡)
- 対戦チームが強豪と分かり、0点で終わりたくない、1イニングは取りたい一心で集中しました。こんなに集中したのは久しぶりでした。結果は残念でしたが、私の心は満足です。(内藤)
- カローリングの試合では、どんでん返しの結果にあちこちで笑顔の渦だった。参加者の最高年齢は92歳、年を重ねても体を動かし健康でいることの幸せを感じさせてくれた大会でした。(森)



ウォークラリー参加メンバーからの一言

- メンバーと前日もしっかりと勉強をして臨んだ。が、課題は運を任せるものばかり。タイムだけでもと思って必死で歩いた。その甲斐あって10位！みんなで参加することは本当に楽しいこと！(辻岡)
- アップダウンに悩みながらも頑張って歩いた。入賞は難しいと思っていたので「エンジェル291」と呼ばれたときは一瞬心臓が止まったみたいでした。よかった！無事終わられたことに感謝！(中村)
- 天気も良く上島町の方々の温かなおもてなしで気分よくスタート！順位発表、最初に10位「ふくい」で皆思わず顔を見合わせた。まるで優勝したかのように大喜び！楽しい記憶は長く残る！(稲垣)
- ねんりんピックウォークラリーで10位に入賞！大感激。5人の仲間と勉強しましたが1つしか出ず。でも風や空、雲など瀬戸内海は温暖で景色は素晴らしく最高！生き返りましたよ！！(小林)
- 天気も良く日頃ゆつくりと歩かないのか時間の流れがゆつくりと進んで気持ちのいい一日でした。他県の方とも交流し、スタッフの学生さんとも話が出来、忘れられない大会になりました。(北川)

生涯スポーツ功労賞 受賞おめでとうございます!!

10月13日(金) 東京にて山崎千恵美氏が受賞された。サロンなどの指導に使用している《山崎流スポーツレクリエーショングッズ》とその使用について一例を紹介する。山崎氏の特徴は既成のスポレク用具だけではなく身近にあるものや手作りの用具を使って行うこととグッズの工夫である。

★心と身体ほぐし★

《導入時に話をしながらイガグリボールなどの用具で全身を転がしていき、緊張をとき、関節を和らげ、身体を温める》



用具①

- ・ スポンジボール
- ・ お手玉・ラップ芯 (硬)
- ・ のびのび紐
- ・ ビーチボール



用具②

- ・ リング・ドッジビー
- ・ 風船・ポリ袋 (大小)
- ・ 傘袋

★ウォーミングアップゲーム★

《それぞれの用具を使用して、少しずつ道具に慣れるようにしながら進め、最後はチームに分かれてルールに基づいたスポレクゲームを楽しむ。写真以外のスポレク用具も使用している。》

用具③

- ・ 新聞輪っか
- ・ ペットボトル



用具④ ペットボトルの中に重りを兼ねて『観葉植物用の小石』を入れてある。4色にしてチーム分けしやすいよう工夫！

用具⑤

- ・ 底抜け段ボール箱
《玉入れや箱倒し用》



用具⑥ 野菜袋の中にボールなど用具を入れる。軽くて中身がすぐにわかって持ち運びやすい！

★クールダウン★

《スポレクゲームで使った用具を利用して、ストレッチをする。》

高齢者対象のレクリエーション活動の様子…コラム②《スポーツレクリエーション編》

107号で報告したレク式体力チェックの後は、毎週1回1時間程度のスポーツ・レクリエーションを行った。最初の10分は必ずCDに合わせてリハビリ体操やタオル体操のどちらかを行った。慣れてくると、動きもわかってくるのでリズムに合わせて楽しくできた。時には笑顔も見られた。その後は、新聞を使って輪投げを自分で作成し、オリジナル輪投げの輪が出来た。ペットボトルを標的に、どこに入れるかやってみたり、みんなの輪投げを借りて、何本入るかやってみたり、みんな集中して出来た。

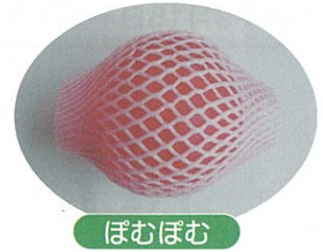
85歳のAさんは、輪投げが好きな種目とのことで、投げるフォームもばっちり。このフォームをみんなで真似してみよう、など、レク支援技術(CSS)を取り入れながら、楽しく過ごすことが出来た。(スポーツ・レクリエーション指導者：斎藤 聖子)

活動報告 福祉レクリエーション講習会

介護の現場で楽に使える《心が元気になるレクリエーション支援法》と題して『フルーツネット』を使って楽しく遊ぶ支援方法を紹介！

【ぼむぼむ】（「ふうせん」を「フルーツネット」で包む）の感触を楽しむと心がほっとする。

【ぼむぼむ】を使った3つの活動を行ったときの動きと作業療法士のコメントを一部お伝えする。



ぼむぼむ

【風船に幅の小さいフルーツネットを付けて楽しむ】

- ・触った時の感覚を味わう（ひんやり、温かい→精神的には穏やかな感じ）。
- ・身体タッチ→体に障られるのが嫌な方や片麻痺に抵抗ある人には面で柔らかく触ってもらって広い面で安心してもらう。



【風船に大きいフルーツネットを付けて楽しむ】

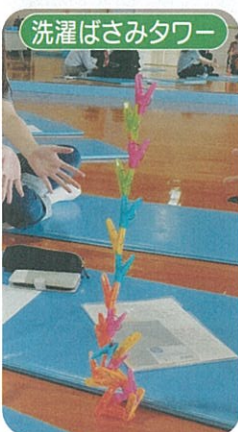


- ・2人組で合わせたり、投げて受け取る→相手と合わせる運動になる。機能を伸ばすのによい。目を合わせてすることは対人関係を作れる。
- ・2人で合わせて動く→距離を測りながら行き、信頼関係がとれる。

【レクリエーション活動：【ぼむぼむ】をフープに入れる】

- ・机2つをくっつけて中央にフープを置く。その中に投げ入れる。
- ・グループで投げ入れて対戦をする。→下から投げるのは肩筋肉に良い運動になる。

仁愛女子短期大学 レクリエーション支援についての学びから



洗濯ばさみタワー

アイスブレイキングの技術を習得し、ホスピタリティ溢れる支援方法を学び、アイスブレイキングのプログラムを実践しました。グループゲームもいろいろ体験しました。体験の様子をお伝えします。



お菓子積み



オープンランプ

【実践後レクリエーション支援に大切なことを一言で表現！】

学生たちは、グループ活動から学び、達成感を味わいました。皆で知恵を出し合い、チームの団結力がUP！話すことの重要性を感じていました。



日本レクリエーション協会事業参加報告

今年で20回目を迎えた2023あそびの日【あつまり ふれあい 笑いあう】

期間：9月15日～11月19日に福井県レクリエーション協会は下記の16を申請報告しました。

	日にち	プログラム名
1	9月15日(金)	モルックとマンカラで遊ぼう (あそびの城)
2	9月22日(金)	フォークダンスを楽しもう (あそびの城)
3	9月23日(土)	鯖江健康スポレクひろば
4	9月24日(日)	第52回福井市民スポレク大会フォークダンスコース
5	9月26日(火)	坂井健康スポレクひろば
6	9月27日(水)	花堂健康スポレクひろば
7	9月30日(土)	大仏うまいもん祭り
8	10月14日(土)	狐川の生き物体験 (あそびの城)
9	10月20日(金)	ゲームが一杯 (あそびの城)
10	10月25日(水)	花堂健康スポレクひろば
11	10月26日(木)	南部健康スポレクひろば
12	10月28日(土)	鯖江健康スポレクひろば
13	11月4日(土)	第25回やさしいフォークダンスフェスティバル
14	11月10日(金)	ゲームが一杯 (あそびの城)
15	11月18日(土)	こども食堂 (あそびの城)
16	11月21日(火)	美山健康スポレクひろば



『心の元気づくり』365プロジェクトは、講師を無料で派遣するキャンペーン企画! 福井県レクリエーション協会から4回派遣に行きました。



	日にち	依頼と内容
1	8月22日(火)	【レクリエーション体験】長畝児童クラブ あいこじゃんけん・ラダーゲッター
2	11月7日(火)	【レクリエーション研修】県立大学 後出しじゃんけん・集団ジャンケン・理論の話
3	12月13日(水)	【レクリエーション研修】県立大学 後出しじゃんけん・チクタクピンポン・理論の話
4	12月15日(金)	【レクリエーション体験】朝日児童センター あいこじゃんけん・ラダーゲッター・サイコロラダーゲッター



(公財)日本レクリエーション協会委託事業

スポーツ振興くじ助成事業「健康スポレクひろば」報告

会場	回数
福井市花堂地区	10回
福井市南部地区	5回
福井市美山地区	5回
坂井市福島地区	6回
鯖江市中河地区	8回

それぞれの会場の講師やスタッフは、スポーツ・レクリエーション指導者資格者が担当し、地区の高齢者対象にスポーツ・レクリエーション活動を行っている。

どの会場も体操など体を動かした後に本日のメインの活動を行っている。感想としては、「ここに来るとおしゃべりが出来て楽しい」「家にいても運動しないが、みんなとだと体を動かせる。」参加者は、集まって行うことの効果があることを実感されている。



花堂地区



南部地区



美山地区



福島地区



中河地区

加盟団体活動報告

インディアカ協会

2023年11月14日(火)初心者教室と技術向上をめざすレベルアップ講習を兼ねて実施した。参加人数は、初心者講習8名、レベルアップ講習22名。インディアカの基本技術講習後、ゲームを楽しんだ。知らなかったことが分かって、とても良かったとの感想だった。



公益社団法人 日本3B体操協会福井県支部

2023年11月23日(木・祝)丸岡体操祭を開催した。参加者数は51名。

当日は天候にも恵まれて、会員さんと一緒に行った演技は大変楽しく笑顔の弾ける思い出深い1日となった。なお、いろんな素晴らしい体操を見させていただき、とっても感激!



エスキーテニス連盟

2023年11月26日(日)今年最後の審判講習会が越前市瓜生水と緑の公園体育館にて開催した。参加者数は19名。

プレイヤーから信頼される審判員を目指し、座学及び実技に真剣に取り組んだ。



令和5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に使わせていただきます。

令和5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6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、受講して頂くことをお勧めします。

総会のご案内

令和6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。会員の皆様にはご出席くださるようお願い致します。

期 日 5月18日（土）

会 場 木田公民館（福井市木田1丁目1401 電話：0776-36-0042）

日 程 13：20～13：30 受付

13：30～14：30 総会

14：30～15：00 お楽しみ会 ①「ビニール袋でレクリエーション活動体験」
お楽しみ会 ② 色合わせで景品ゲット

☆ 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26日（金）

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

☆ 連絡がない場合は、後日、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3,900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だきたく、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なっ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)