

楽しい暮らしをデザインする 2020年6月25日発行(第1号)

RECREATIONかごしま

スポーツクリ



この情報誌はスポーツ振興くじ
助成を受けて作成しています。

発行：鹿児島県レクリエーション協会

〒890-0062 鹿児島市与次郎一丁目4番20号 鹿児島県総合体育センター内

(電話) 099-255-0225 (FAX) 099-296-1192

(HP) <http://www.kaken-rec.jp/> (メール) info@kaken-rec.jp



「祈願 第75回国民体育大会 第20回全国障害者スポーツ大会の開催」

鹿児島県レクリエーション協会会長 西川 達也

県レクリエーション協会会員の皆様には、日頃からご協力・ご支援を賜り心から感謝申し上げます。

令和元年がスタートした昨今の頃は、誰もが予測しなかったであろう新型コロナウイルス感染症が急速に世界中に蔓延し、各国が国を挙げてその対策に必死に取り組んでいます。また、このことで今まで我々が経験したことの無い社会現象が、いろいろな場所で起きていますが「自分の命は自分で守ろう」から「自分の命も他人の命も みんなで守ろう」が多くの人々に浸透してくれればいいなと思っています。

このようなことからご承知のとおり、東京オリンピックも来年の夏に延期になりましたが、今年10月に鹿児島で開催予定の第75回国民体育大会と第20回全国障害者スポーツ大会について、日本スポーツ協会と日本障がい者スポーツ協会は新型コロナウイルスの感染状況を考慮し、6月中に開催の可否を判断する方針を固めたと発表しました。

この広報誌が皆様のお手元に届く頃は、おそらく開催の可否が発表されていると思いますが、今まで中止や延期のなかった第75回国民体育大会と第20回全国障害者スポーツ大会（昨年の茨城県大会が台風19号接近のため中止）が、必ず開催できることを強く願っています。

特に、第75回国民体育大会で開催される県レクリエーション協会加盟のデモンストレーションスポーツの皆様は、大変な思いをされていることと思いますが、開催市町村との連携をより一層深められ頑張ってください。

最後に、県レクリエーション協会では例年5月に評議員会を開催し、前年度の活動報告や収支決算報告、本年度の事業計画や収支予算案等について審議承認して頂いておりますが、新型コロナウイルスの感染の影響で多くの人数で審議する評議員会を開催することができませんでしたので、今年は資料をお届けし審議の上、書面での表決を頂きました。本年度の事業へのご協力をどうぞよろしくお願い申し上げます。

令和2年度鹿児島県レクリエーション協会活動方針

令和2年度は、新型コロナウイルスの影響で、思いがけないスタートの年となりました。緊急事態下におけるレクリエーション運動の本質が問われる年です。

「日常的にスポーツ・レクリエーションに親しみ楽しむことで、人々の心身の健康の保持増進をはじめ、青少年の体力向上、人と人、地域間交流の促進、地域社会の再生等に寄与しよう。」という日本レクリエーション協会の呼びかけに応え、県レクリエーション協会も公認指導者の力を結集し、加盟団体とともにレクリエーション運動の輪を広げてまいります。

多くの活動が自粛・自主規制される中で、今年は特に組織の在り方と運動の進め方の検討に力を注ぎます。創設46年を迎えるにあたり、時代に合った規約改正に向けた検討を行い、関係機関の指導を仰ぎながら有資格者と地域・種目団体との連携をより強め、広く県民への生涯スポーツ普及や介護予防活動等への貢献の道を模索してまいります。

そのため、次の努力目標を明記して活動方針とします。

- 1 規約改正に向けた検討を始める。
- 2 委員会制度を含めた組織の再編検討
- 3 地域レク協会訪問事業
- 4 種目団体との交流促進事業
- 5 有資格者の積極的講師活用と後進の育成・確保
- 6 45周年＋1年記念大会の開催
- 7 県民レク祭改革への提言

令和2年度鹿児島県レクリエーション協会主要事業について

本年度の鹿児島県レクリエーション協会の主要事業については、新型コロナウイルス感染症まん延防止の観点から、計画を立てること自体が非常に難しい状況で、すでに、事業計画の変更もしくは中止となるものが出ております。

例えば、昨年度も実施した「高齢者の元気づくり支援者養成講座」については、当初6月の実施予定でしたが、中止が決定しております。今秋から冬にかけて、第2波 or 第3波が来るだろうことは専門家の方々から言われており、先行きが不透明な状態です。

今後の主要行事の実施の可否等については、鹿児島県レクリエーション協会のホームページで、随時お知らせしますので、ご覧ください。

※ 鹿児島県レクリエーション協会ホームページ <http://www.kaken-rec.jp/>

(広報誌の最後にコードも載せてありますので、スマートフォンやタブレット等でも、簡単にアクセスすることができます)

令和元年度鹿児島県レクリエーション協会主要事業の紹介

1 令和元年度レクリエーション・インストラクター養成講座

- 教育や福祉の現場，地域社会等で役立つゲーム・ソング・ダンス・ニュースポーツ等の体験や指導法のほか，ホスピタリティやリスクマネジメントなど，実践力を習得しました。また，所定のカリキュラム履修し，希望した方は，公益財団法人日本レクリエーション協会の公認レクリエーション・インストラクターの資格申請をしました。



【昨年度受講者の感想】

- ・ 普段子ども達の前であそびの指導などをしていますが，色々な支援の方法や思いを学び，レクリエーションの奥の深さを感じました。
- ・ レクリエーション活動は，単に遊ばせるのではなく，心の元気を回復してやる気や機能回復を楽しく支える活動であるという本質的なことに気付かされた。

2 高齢者の元気づくり支援者養成講座



【昨年度受講者の感想】

- ・ とても面白く，事業所でも使えるレクのテクニックがたくさんあり，とても勉強になりました。利用者様のモチベーションを上げるコツが分かり，参加して本当に良かったです。
- ・ 理論と実技を上手に交えて頂き，楽しく受講することができました。

3 その他



評議員会(5/18)



教員免許更新講習(8/7~9)



すこやか長寿まつりウォークラリー(9/14)



県民レク祭(10/27)



元気アップ教室(12/1)

コロナに負けるな！「3密を避けた遊びの紹介」

全身こっちむいてホイ！



教師と全身でこっち向いてホイを楽しむゲームです。子ども同士の間隔があいていても、「セーノ」に合わせて2回弾むなど、同時動作を楽しみ、一体感をつくります。また、喜んでいる子どもや残念がっている子どもの状況などを教師は言葉に出し、全体の雰囲気をよくします。

進め方

- 1 最初は教師が前に出て、子どもは前向きに立ちます
- 2 教師の「セーノ」「こっち向いてホイ」の合図で、教師も子どもたちも、2回軽く弾んだあとに左右後ろ、好きな方に向き、体でこっち向いてホイを楽しみます
- 3 ルールが把握できたら、教師に代わって子どもの中から前に出てくる役を交替で行います

ポイント

2種類の遊び方があります。教師(前にいる人)につられて同じ方を向いてしまったらアウト、という昔からあるあっち向いてホイの遊び方と、教師(前にいる人)の向く方を予測して、同じ方を向いたらセーフという遊び方です。

いずれの遊び方でも、前にいる人が5回実施したうち何人アウトにできたか、というルールや、逆に、最後までセーフで残れた人は誰か、というルールなどバリエーションが広がります。

★三密を避けて楽しむために

子ども同士の間隔があいていても楽しめるゲームです。「セーノ」の合図で「こっち向いてホイ」と、弾む動作と同時に発声する同時発声・同時動作が一体感をつくります。弾む動作がピッタリ合えばそれだけでも心地よいですが、可能な限り間隔をあけ同時発声も実施したいところです。



レクリエーション・ポータルサイト
「レクぽ」にアクセスしてみよう！



上記で紹介した「全身こっち向いてホイ！」は、「レクぽ」で紹介されているものです。

「レクぽ」は、すべての利用者の皆さまが、日々の生活の中にレクリエーションを取り入れ、心を元気にしてもらいたいとの考えから誕生した、レクリエーション・ポータルサイトです。1938年から日本のレクリエーションを統括している公益財団法人日本レクリエーション協会が運営を行っています。

介護や福祉、保育や教育、スポーツなど、レクリエーション活動が役立つ場面にはさまざまな分野があります。現場ですぐに使えて、楽しめるあそびのコンテンツを分野別にご紹介しています。その他にも役立つ情報が満載です！

コロナに負けない3密を避けた遊びもたくさん掲載されています。ぜひ、「レクぽ」にアクセスしてみてください

「コロナに負けるな！レッツ！「60秒チャレンジ」」

「おうちで 60 秒チャレンジ」って？

「おうちで 60 秒チャレンジ」は、自宅で、家族でできるレクリエーション活動（からだを動かすあそび）です。

外出の自粛や休校による自宅待機が続いた中、運動不足やストレスなどの課題に対応する取り組みとしてスタートしました。

コンセプトは、「身近な物を使う！」「適度な運動量がある！」「あそび方はシンプル！」「夢中になれる！」「見ていて楽しい！」こと。

新聞紙スティックを倒さないようにすばやくキャッチしたり、新聞紙リングでペットボトルをゲットしたり、目隠しをして 60 秒ピットリを目指したり。家の中で、家族で協力しながらチャレンジできるものばかりです。

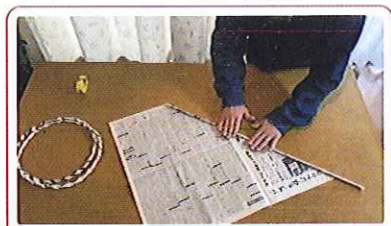
是非、みなさんも一緒にチャレンジしましょう！ ※日本レクリエーション協会ホームページより引用



NEWSI
新聞紙ボールのつくり方



スポーツテンカチャレンジ
(ボンボンクロス編)



新聞紙リングのつくり方



スポーツテンカチャレンジ
(クロスキャッチ編)



新聞紙スティックのつくり方



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



スピード輪投げチャレンジ



人間輪投げチャレンジ



足踏み60チャレンジ

あそび方やチャレンジしている動画は、「おうちで 60 秒チャレンジ」のホームページで紹介されています。

※ 「おうちで 60 秒チャレンジランキング」について

「おうちで 60 秒チャレンジランキング」は、みなさんが「おうちで 60 秒チャレンジ」の各あそびにチャレンジした様子をスマホ等で撮影して、動画を Twitter に投稿することで参加できる取り組みです。詳細は、「おうちで 60 秒チャレンジ」のホームページをご覧ください。

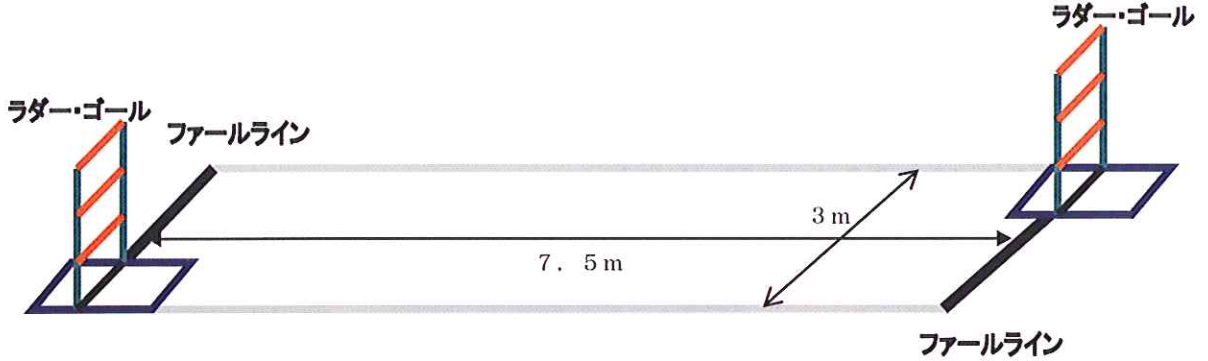
(<https://www.recreation.jp/challenge/articles>)

※ この情報は、5月上旬現在です。

元気アップ・プログラム「ラダーゲッター」について

基本コート

- 7.5mの間隔を取り、3mのラインを平行に引きます。
- 図のように、ラインの端に、本体（ラダー・ゴール）の中央部をラインに合わせておきます。
- ※ できれば安全エリアとして、7.5mのラインを引くことをお勧めします。

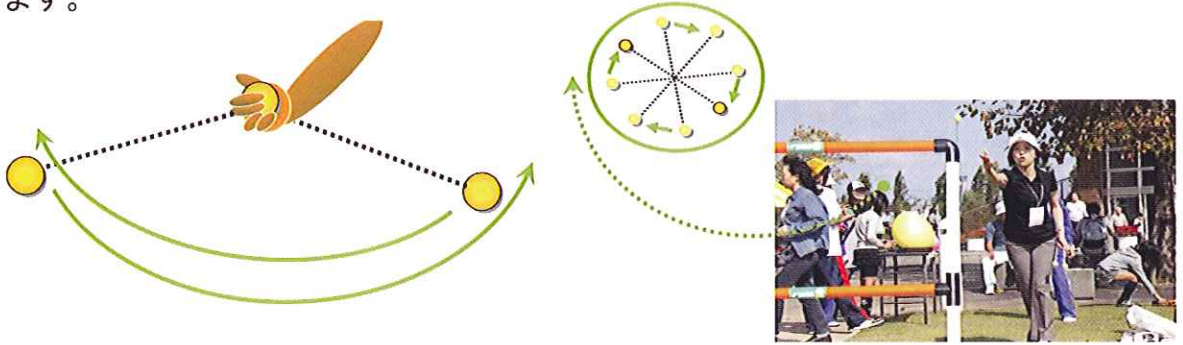


プレーの基本

- プレーヤーは同じ色のボールを三つ使用します。
- プレーヤーはファールラインの後ろから、7.5m離れたラダー・ゴールに向かってボールを投げます。
- ボールを投げる時は、必ずボールを持ちアンダースローとします。
- ボールの位置をずらすことは出来ませんが、紐を結ぶなどの加工は出来ません。
- ボールがうまくラダー・ゴールにひっかかればポイントを得られます。ボールが床に落ちてしまったり、他のプレーヤーによってはじかれてしまった場合はポイントが入りません。

<ボールの投げ方(基本)>

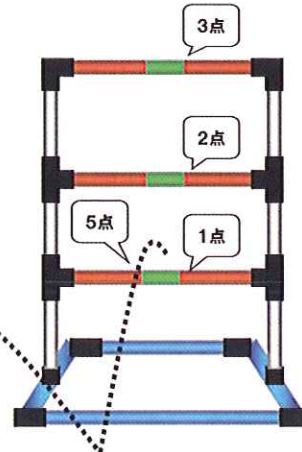
- 投げる時は片方のボールを持ち、下手投げで前後にゆっくりスイングします。
- 振り子の反動を上手く使いゴールに向かって投げます。そうするとボールは後方に回転しながら飛んでいきます。
- 狙いのラダーに、振り子となるボールの先端が向いていることを確認して手を離します。



得点

- 一番上のバーにボールがひっかかる：3点
- 真ん中のバーにボールがひっかかる：2点
- 一番下のバーにボールがひっかかる：1点
- 地面にバウンドしていずれかのバーにボールがひっかかる：5点

※ バウンドした場合の得点は、どのバーにひっかかっていても5点です。(床が硬い場所や軟らかい場所によってバウンドが異なるため)



※ ルールの詳細は、日本レクリエーション協会のホームページをご覧ください。

※ 日本レクリエーション協会ホームページより引用

事務局だより

○ 常務理事会開催

5月15日(金)県総合体育センター2階会議室において、令和2年度常務理事会が開催されました。令和元年度の事業報告及び収支決算、令和2年度の事業計画(案)・収支予算(案)、役員改選などの協議がおこなわれました。

○ 理事会・評議員会

新型コロナウイルス感染症まん延防止のために、今回は書面表決となりました。

○ レクリエーション・インストラクター養成講座(レク学苑) <toto 事業>

例年5月に開講式を行なっていましたが、今年は1ヶ月遅れの6月21日(日)でした。現時点での開催予定日は、6/21・7/26・8/9・8/23・9/27・10/18・11/8・12/13・1/24・2/7(何れも日曜日の9:20~16:40)です。ただし、新型コロナウイルス感染症のまん延状況を注視しながらの開催になります。

○ 教員免許状更新講習 <日レク委託・協力事業>

例年8月に開催しており、今年も8/5~7の3日間を予定していましたが、今年は、新型コロナウイルス感染症まん延防止のため、集団学習は中止になりました。

○ 高齢者の元気づくり支援者養成講座 <toto 事業>

毎年開催していた講座ですが、今年度の開催については未定です。

○ 第36回県民レクリエーション祭

国民体育大会並びに障がい者スポーツ大会の本県開催の年であるため、例年通りの開催は中止になりました。次年度開催に向けた取り組み検討のため、種目代表者会議を今年度中に開催します。

(編集後記)

今年度も広報誌の第1号を発行することができました。今年の上半期は、新型コロナウイルス感染症まん延防止のために様々なイベントや会合が中止になったり、延期になったりしました。新型コロナウイルス感染症の影響で、今後、社会的にはなかなか先行きが不透明で、精神的なストレスもたまりがちですが、こんな時こそ「レクの持つ可能性」が力を発揮するときです。レクの癒し効果やみんなを笑顔にする効果、ホスピタリティーなどを思い出していきたいと思います。

また、この状況をポジティブにとらえれば、既存のレクを「3密」にならないレクに転換できる機会、つまり新たなレク材を開発できる機会だと考えることもできます。この広報誌が、皆さんの癒しや新たなレク材を生み出すヒントになれば幸いです。



鹿児島県レクリエーション協会



日本レクリエーション協会

企業加盟団体 (株)山形屋・(株)鹿児島銀行・(株)南日本銀行・(株)南日本放送・(株)ビルメン鹿児島
【※スポーツ・レクリエーション活動の支援をとおして、県民の皆様健康づくりを応援して頂いています】



つなげていきます スポーツへの想い

スポーツくじの収益は、
日本のスポーツを育てるために
使われています。

スポーツクジ **toto** **BIG**