

RECREATIONがごしま

スポーツくじ



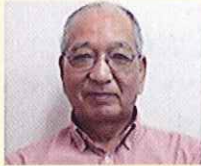
この情報誌はスポーツ振興くじ
助成を受けて作成しています。

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武道館内

(電話) 099-255-0225 (FAX) 099-296-1192

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



「新しいレクリエーション時代の幕開け」

鹿児島県レクリエーション協会副会長 神之門 透

新型コロナに終始した2020年は、新しい生活様式の始まりの一年になりました。私たちのレクリエーション運動にも、当然のことながら、大きな変化がありました。

我が国のレクリエーション運動の特徴は、※1「集団を活性化させたり、演出的に、歌(song)や踊り(dance)あるいは交流ゲーム(social game)を提供したりして、それをリードする者がいて、実施されるもの」という理解がこれまで一般的でした。

そして、それをリードすることこそがレクリエーションであり、レクリエーションリーダーの存在意義であると思ひ、広く社会にも思われてきた節があります。

「3密回避」の今年、集団活動は思うようにできなくなり、そのため多くの現場でレクリエーション活動の出番が減ってきたといわれています。

そういう中で、いやそういう中だからこそ、人々は楽しさや喜びを通して、身体も心も元気になる活動を、より強く願うようになってきたのではないのでしょうか。

教育の現場や福祉の現場、そして地域の仲間づくりから、個人的な健康の維持活動にいたるまで、人々はいろんな工夫を凝らし始めています。そのことを成し遂げようと新しい実践も始めました。

外出が思うように出来なくなった分、余暇時間を積極的に活用し、工夫し、自分の喜び・楽しみ・生き甲斐を、自分たちで作り上げていく活動に目を向け始めたのです。

「新しいレクリエーション時代の幕開け」です。

レクリエーション(楽しみ・喜び・生き甲斐の活動)は、「人にリードしてもらうのではなく、自分で工夫し作り上げていくもの」であり、運動の担い手である私たちは、その個人の興味、能力を引き出し、成長を後押しする者でありたいと思うのです。

技術(知識)だけを教えるのではなく、自ら工夫して生かす(知恵)をともに楽しんでいきたい。集団のゲーム指導にのみ頼るのでなく、個人の人生観を尊重しつつ一人ひとりと向き合うレクリエーション支援の時代に入ったようです。

私自身も、「人生の喜び」を目指して、日々「人生の質」を高めるように努力し、同じ喜びを持つ共感者の輪を広げていきたい、と思うことです。

※1 日本レジャー・レクリエーション学会(46th) 鈴木秀雄会長の基調講演より

受賞おめでとうございます！

○ 令和2年度文部科学大臣生涯スポーツ優良団体表彰

公益社団法人日本フォークダンス連盟 鹿児島県支部



戦後70年、いち早くレクリエーション活動の一環として、フォークダンスの普及を目的に組織作りが行われ、多くの指導者の下、フォークダンスがこれまで継続され、その活動の結晶が実を結び、今回の文部科学省の表彰に導かれたものと思います。みんなに感謝！

鹿児島県ペタンク連盟



私たちの団体は、県民の心身の発達と生涯スポーツの振興に寄与するとしています。ペタンクは、老若男女誰でも地域の広場や公園でもでき、健康づくりに適し、気軽に取り組むこともできるスポーツであると言えます。

○ 令和2年度日本レクリエーション協会 レクリエーション運動普及振興功労者表彰



【大村 一光】

これまで長年にわたり多くのレクリエーション活動に関わって来ましたが、このような賞をいただくに値する活動を行ってきたのかと振り返るところです。今後は、みなさまのさらなる支援やご協力を受けながら活動に邁進していきたいと思ひます。



【大平 公明】

仕事で関わり始めたレク、そして多くの方々との出会いが今では生活の中でとても大切なものとなっています。今後もレクの心を大切にして、レクの楽しさを伝えていきたいと考えています。



【岩元 悟】

今回このような名誉ある賞を頂きまして、誠にありがとうございました。思い返せば大学2年生の時、レクとフォークダンスの講習会に参加した事が始まりでした。今後も、日々スキルアップできるように学び続けていきたいと思ひます。

○ 令和2年度鹿児島県レクリエーション協会 レクリエーション運動功労者・優良団体表彰 レクリエーション運動「運動功労者」

【齋藤 政恭】(鹿児島県ペタンク連盟理事)



十年前に、地域の健康づくりのためペタンク競技の普及を始めました。今回の運動功労の表彰は、新しい競技に対し地域の皆様のご理解ご協力があったからと感謝致します。今後もペタンクの普及活動を続けてまいります。

【竹下 トミ子】(日本フォークダンス連盟鹿児島支部 日本民踊部理事)



この度は、名誉あるレクリエーション功労者表彰、楯等を頂き誠にありがたく、感謝にたえません。民踊を通して体力向上、信頼関係、常に楽しく、和やかな人間関係を目指しながら、レクリエーション活動に努めて参りたいと思っております。

【福本 千枝子】(日本フォークダンス連盟鹿児島支部 レクダンス部理事)



体育指導員としての活動の場を見いだしてくれたのが、レクリエーションダンスとの出会いで、35年となります。現在コロナ禍で大会等は出来ませんが、これまで支えてくださった多くの皆様に感謝し頑張る参ります。身体の続く限り。

【外園 利博】(鹿児島県ドッジボール協会理事長)



ドッジボールは、ボール1つでプレイヤーだけではなく観る人や関わる全ての人を感動させる力があります。私はこの28年間でそれを体感してきました。今後もその感動を多くの人たちに味わってもらえるように尽力していきます。

【寺村 智明】(鹿児島県ドッジボール協会常務理事)



運動功労者表彰、ありがとうございました。競技ドッジボールの試合時間5分にかける、子供たちの熱い思いに応えられるよう、これからも尽力していきます。

【松尾 政照】(日置市レクリエーション協会副理事長)



今回、レク運動功労者の表彰を受けました。日置市レク協及び県レク協の皆様方の協力無しではできなかつたと思います。思い起こせば十数年前、まだ私が少年団指導者をしていた頃、陸上の練習だけではない、レク学苑の受講生となり、今に至っています。これからも老骨にムチ打ちながら頑張っていきたいと思います。

【原之園 春江】(日置市レクリエーション協会)



賞を頂き、誠にありがとうございます。身に余る、光栄と感謝いたしております。日置市レク協会の皆様方の心温かき御指導・御鞭撻と心より御礼申し上げます。今後は賞に恥じなきよう、一層精励致す所存です。

【坂上 伊久美】(鹿児島県ソフトバレーボール連盟常任理事)



県ソフトバレー連盟常任理事になり早20年が経過しました。審判部員として役員総力で、ねんりんピック・全国シルバー大会・九州ブロック大会も開催できました。コロナ禍を乗り越え多数の参加者と共に、県内大会の実施を切に願っています。

【前野 信子】(薩摩川内市レクリエーション協会理事)



この度は輝かしい賞を頂きまして有難うございました。沢山の競技の中で、ペタンクやフロアカーリング等楽しくやっています。これからもご指導を宜しくお願い致します。

【星野 育】(南日本気功協会)



30年前自分の健康作りにと始め、その後微力ながら活動のお手伝いを行って参りましたが、この度このような賞を頂けて光栄に存じます。レクリエーション活動に携わる皆様のご健勝とご発展をお祈りいたします。

レクリエーション運動「優良団体」

【I' NEST】(推薦者：鹿児島県ソフトバレーボール連盟)



この度は、私どもアイネストに鹿児島県レクリエーション協会の功労団体として表彰いただき誠に有り難うございました。これを機会に益々生涯スポーツのソフトバレー発展に努めてまいります。よろしく申し上げます。

【鹿児島県太極拳連盟】(推薦者：鹿児島市レクリエーション協会)



このような賞を頂き、誠にありがとうございます。「心の平安と身体の健康」を目標に40年が経過しました。多くの方々のご協力あってこそと感謝しております。これからの高齢化社会に、引き続き貢献していきます。

【南日本気功協会】(推薦者：鹿児島市レクリエーション協会)



1988年以来「自分の健康は自分で作る」をモットーに、自己鍛錬法である中国式健康体操の普及発展に長きにわたり努めて参りました。これからも人々の健康に役立てるよう尽力して参ります。

「レクぽ」リニューアル！

※日本レクリエーション協会ホームページより引用

昨年11月に「レクぽ」がリニューアルしました。

興味関心のあるコンテンツへ画面遷移しやすいようユーザビリティの向上を図るとともに、新たに動画をメニューに加え、公認指導者が活躍するレクの現場や、遊びの進め方などを動画で紹介しています。

会員登録することで閲覧できるコンテンツが増えますので、登録を済ませていない方はぜひとも会員登録をお勧めします。レクリエーション公認指導者の方は、「公認指導者 ID をお持ちの方はコチラ」という欄がありますので、そこから登録を進めてください。



レクぽでは、第三者によるいたずらやメール未達などの事故防止のため、「レクぽ会員登録手続きメール」を送信しています。メールアドレスを送付すると、「レクぽ会員登録手続きメール」記載のURLが送ってきますので、そこをクリックして「レクぽ会員登録」をお願いいたします。

おすすめの最新動画



目的に応じて、たくさんの遊びが紹介されています。例えば「子ども向け」ならコロナ対策を念頭においた「三密を避けた学校レク」などもあります。

※ 「会員限定」「公認指導者限定」のものもありますのでご注意ください。



リニューアルしてパワーアップした「レクぽ」は、従来の「あそびネタ」や「レク記事」といった情報に加えて

- ・「動画」レク現場（現場の活動紹介）
- ・「動画」レクネタ（ゲームや健康体操などレク財の進め方）

といった内容が「動画」でわかりやすく見る事ができるようになりました！！

「あそびネタ」を探している方、レクを現場で活用されている方、必見です。



「ターゲット別 運動・スポーツの実施啓発リーフレット」について

※スポーツ庁ホームページ、周知依頼メールより引用

さて、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、外出を控える方が増加した結果、運動不足やストレスから、心身に悪影響をきたす健康二次被害が懸念されています。運動・スポーツは心身の健康増進に大きな役割を果たします。運動・スポーツを実施することの効用として、身体面においては生活習慣病等の疾病にかかるリスクの軽減や病状の改善、筋力など体力の維持・向上等が知られており、精神・心理面においてもメンタルヘルスの改善やストレス解消等が挙げられます。

今回、健康二次被害の拡大を防ぐためにも、安全・安心に運動・スポーツを実施していただくために、スポーツ庁では、お子さんを持つ御家族、高齢者、テレワークで座位時間が増えた方といったターゲット別に運動・スポーツの実施啓発リーフレットを作成しています。以下、そのねらいや内容を掲載します。

◎ ターゲット別（お子さんを持つ御家族、高齢者、テレワークで座位時間が増えた方）運動・スポーツ実施啓発リーフレットについて

本リーフレットでは、運動することのメリットや、実際にどのように運動・スポーツを実施すればよいかをお示ししています。お子さんを持つ御家族向けのリーフレットでは、お子さんの心身の健康状態を把握するためのチェックリストや、適度な運動・スポーツがお子さんにもたらすメリット、運動不足を解消するために親子で取り組んでいただきたい運動・スポーツ等を紹介しています。高齢者向けのリーフレットでは、日常生活での変化に気づくためのチェックリストや、運動・スポーツによって得られるメリット、高齢者に実際に取り組んでいただきたい行動や運動・スポーツ等を紹介しています。テレワークで座位時間が増えた方向けのリーフレットでは、座りすぎによる弊害や心身への悪影響、適度な運動・スポーツがもたらす効果、日常生活の中で意識して実行していただきたいこと等を紹介しています。

With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために
お子さんを持つご家族向け

最近お子さんは元気ですか？

- ✓ 生活リズムが崩れていませんか。
- ✓ 毎日の食生活、生活習慣が乱れていませんか。
- ✓ 毎朝、顔を洗って手を洗っていますか。
- ✓ 毎日、歯を磨いていますか。
- ✓ 十分な睡眠をとっていますか。
- ✓ 十分な運動や遊びをしていますか。
- ✓ 十分なコミュニケーションをとっていますか。
- ✓ 十分なコミュニケーションをとっていますか。
- ✓ 十分なコミュニケーションをとっていますか。

毎日、お子さんの顔をのぞいてみてください。

適度な運動・スポーツは…

- 運動の習慣を、家族、仲間と一緒に
- 無理な運動は避け、楽しみながら
- 無理な運動は避け、楽しみながら
- 無理な運動は避け、楽しみながら

大勢の成長期に適切な運動・スポーツをしないと、心身の健康に影響を及ぼします。

感染をしっかりと予防しながら、体を動かそう！

日常生活を営む上での予防的注意

- 多めに手洗い・手洗方法
- 適切なマスクの着用
- 3密の回避
- 適切な換気
- 適切な消毒
- 適切な消毒
- 適切な消毒
- 適切な消毒
- 適切な消毒

Step1. 一緒に買い物や散歩などをして体を動かそう！

Step2. 親子一緒に遊ぼう！

Step3. 運動・スポーツをしよう！

※10歳未満の子供は、大人と一緒に運動・スポーツをするときは必ず大人がそばに付き添ってください。

※10歳未満の子供は、大人と一緒に運動・スポーツをするときは必ず大人がそばに付き添ってください。

※10歳未満の子供は、大人と一緒に運動・スポーツをするときは必ず大人がそばに付き添ってください。

With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために
高齢の方の方向け

最近、こんな事ありませんか？

△ 高齢者は要注意

- ✓ 膝や腰が痛い物などで外出することが減った
- ✓ 歩くスピードが前より遅くなった
- ✓ 他人との交流が減った（再入会1回未満）
- ✓ 買い物に行けなくなると、パランスの悪い食事ができなくなっている
- ✓ 他人に同じことを何度も頼むようになったり、怒られるようになった

適度な運動・スポーツは…

- フレイル・ロコモを予防
- 認知症のリスクを下げ、など

元気を保ち生き生きと生活しましょう。

感染をしっかりと予防しながら、体を動かそう！

日常生活を営む上での予防的注意

- 多めに手洗い・手洗方法
- 適切なマスクの着用
- 3密の回避
- 適切な換気
- 適切な消毒
- 適切な消毒
- 適切な消毒
- 適切な消毒
- 適切な消毒

Step1. 歩いている時間を減らす

Step2. 片足立ちやスワットなどの下肢筋トレ

Step3. 散歩や健康体操など

※10歳未満の子供は、大人と一緒に運動・スポーツをするときは必ず大人がそばに付き添ってください。

※10歳未満の子供は、大人と一緒に運動・スポーツをするときは必ず大人がそばに付き添ってください。

※10歳未満の子供は、大人と一緒に運動・スポーツをするときは必ず大人がそばに付き添ってください。

With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために
テレワークで座位時間が増えた方向け

テレワークで座っている時間が進んでいませんか？

座りすぎは心と体に影響です！

- 1日に11時間以上座っている人は、4時間未満の人と比べ死亡リスクが40%も高まるといわれています。

△ 高齢者は要注意

- ✓ テレワークで一日中座りっぱなし
- ✓ 肩や首が凝る・肩こりがひどい
- ✓ 最近向かい風が苦手になった
- ✓ 運動不足になったと感じるようになった

適度な運動・スポーツは…

- 高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防
- 心身の健康を維持し、メンタルヘルスを改善
- 生活リズムを整え、睡眠の質を改善

感染をしっかりと予防しながら、体を動かそう！

日常生活を営む上での予防的注意

- 多めに手洗い・手洗方法
- 適切なマスクの着用
- 3密の回避
- 適切な換気
- 適切な消毒
- 適切な消毒
- 適切な消毒
- 適切な消毒
- 適切な消毒

Step1. 目を凝らすことなく作業

Step2. ストレッチングや軽い体操

Step3. ウォーキング・ジョギングなど

※10歳未満の子供は、大人と一緒に運動・スポーツをするときは必ず大人がそばに付き添ってください。

※10歳未満の子供は、大人と一緒に運動・スポーツをするときは必ず大人がそばに付き添ってください。

※10歳未満の子供は、大人と一緒に運動・スポーツをするときは必ず大人がそばに付き添ってください。

本リーフレットを活用いただき、今後、感染症対策を行った上で、積極的に運動・スポーツ、レクリエーション活動を行っていただければと思います。詳細は、スポーツ庁ホームページをご覧ください。

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html

「令和2年度レクリエーション・インストラクター養成講座」(後半)

昨年6月に「令和2年度レクリエーション・インストラクター養成講座」(日本スポーツ振興センター助成事業)が、開講し、9月までの様子については、広報誌第2号で紹介しました。10月以降についても、3密回避・消毒・マスク・定期的な換気を心がけて実施しました。講師・スタッフ・受講生共に協力し、引き続き、コロナウイルス感染症対策をしっかりとりながら、楽しく学びを深めていけたらと考えています。

令和2年度 レク・インストラクター養成講習会 研修プログラム (後半)

月日	会場	9:00	9:20~10:50	11:00~12:30		13:30~15:00	15:10~16:40	16:40
令和2年 第6回 10月18日	受付		演習・実習科目6 II-1 レクリエーション支援演習 プログラムの立案1 (立案の方法)	実技科目5 I-2 レクリエーション活動の習得 モデル・プログラムの習得2 (子ども分野)	昼 食	実技科目5 II-2 個々の活動の習得 2 レクリエーション活動の習得 2 (子どものためのソング)	実技科目5 II-3 個々の活動の習得 3 レクリエーション活動の習得 3 (子ども音楽に合わせた身体活動・ダンス)	事務 連絡
第7回 11月8日	受付		実技科目5 II-1 個々の活動の習得 1 レクリエーション活動の習得 1 子どものためのゲーム	実技科目4 II-1 レクリエーション支援の方法 良好な集団作りの方法 1 アイスブレーキング 1	昼 食	実技科目4 II-2 レクリエーション支援の方法 良好な集団作りの方法 2 アイスブレーキング 2	実技科目4 III-4 レクリエーション支援の方法 自主的、主体的に楽しむ力を高める展開方法 レクリエーション活動の展開方法4・総合的演習	事務 連絡
第8回 12月13日	受付		実技科目6 II-2 レクリエーション支援演習 プログラム立案2 (高齢者分野)	演習・実技科目6 III-1 レクリエーション支援演習 レクリエーション支援の実施 1 (高齢者分野の作成プログラムの実践)	昼 食	演習・実技科目6 III-2 レクリエーション支援演習 レクリエーション支援の実施 2 (高齢者分野の作成プログラムの実践)	演習・実技科目6 III-3 レクリエーション支援演習 レクリエーション支援の実施 3 (高齢者分野の作成プログラムの実践)	事務 連絡
令和3年 第9回 1月24日	受付		演習・実習科目6 II-3 レクリエーション支援演習 プログラムの立案3 (子ども分野)	演習・実技科目6 III-4 レクリエーション支援演習 レクリエーション支援の実施 4 (子ども分野の作成プログラムの実践)	昼 食	演習・実技科目6 III-5 レクリエーション支援演習 レクリエーション支援の実施 5 (子ども分野の作成プログラムの実践)	演習・実技科目6 III-6 レクリエーション支援演習 レクリエーション支援の実施 6 (子ども分野の作成プログラムの実践)	閉講式
補講 2月7日	受付		理論科目1 レクリエーション概論 レクリエーションとレクリエーション インストラクターとは	理論科目 3-III レクリエーション支援の理論 自主的・主体的に楽しむ力を 高める理論 レクリエーション活動の展開方法	昼 食	演習・実習科目6 II-3 レクリエーション支援演習 プログラムの立案3	演習・実技科目6 III-4 レクリエーション支援演習 レクリエーション支援の実施 4 (作成プログラムの実践)	閉講式



コロナに気を付けながら頑張りました!



事務局だより

【会議報告】

◎ 令和2年度加盟団体運営代表者会議(日レク)

期日: 令和2年12月3日(木) 13:00~

場所: オンライン開催

内容: ①2021年度の基本方針(案)について

②都道府県レクリエーション協会の事業と日本レクリエーション協会支援策 他

◎ 理事会

期日: 令和2年12月12日(日) 14:00~

場所: 鹿児島県体協会館会議室

内容: ①日レク加盟団体運営代表者会議(オンライン)報告

②県民レクリエーション祭について 他



【お知らせ】

◎ 令和3年度レクリエーション・インストラクター養成講座(レク学苑)

5月から翌年2月まで毎月1回日曜日に開催予定です。

「楽しい」を届ける仲間を一人でも増やすために、身近な人達にぜひ受講のお誘いをお願いします。(開催要項が出来次第ホームページに掲載します)

◎ 令和3年度教員免許状更新講習(予定)

期日 令和3年8月4日(水)~6日(金)

場所 鹿児島県青少年会館(鹿児島市鴨池新町)



◎ 令和3年度の大会等(予定)

・ 第37回県民レクリエーション祭 11月28日(日)に奄美市で開催予定

・ 第75回全国レクリエーション大会 in 福島 9月17日(金)~19日(日)に福島県で開催予定

◎ 日本スポーツ振興センター助成金について

今年度も助成を受けて「レクリエーション・インストラクター養成講座」10回の開催と「広報誌の発行及び提供」3回の2つの事業を実施できました。「高齢者の元気づくり支援者養成講座」は、残念ながら新型コロナウイルス感染症拡大により断念せざるを得ませんでした。

◎ 有資格の方へ

住所変更等ございましたら、必ず県レクもしくは日レクまで、ご連絡をお願い致します。

(編集後記)

第3号の広報誌が完成し、レクリエーション指導者をはじめ、県民の皆様にお届けすることができました。今回もお読みいただきましてありがとうございます。

今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のために、様々な事業が中止になるなど、協会の活動にも大きな影響が出ました。その中でも、「3密を回避した遊び方」を創出したり、ICTを活用した新しい事業の形を見出したりして、新しい生活様式に対応した動きも出ています。来年度も、この広報誌を通じて、最新情報や皆さんの活動のヒントとなる情報を提供できたらと考えております。広報誌についてのご意見、ご要望等がありましたら、是非、お聞かせください。

次回は、6月に発行予定です。来年度もよろしくお祈りします。



鹿児島県レク協会

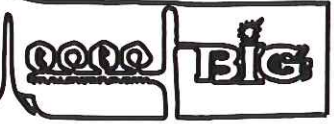


日本レク協会



レクぼ

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。

