

# RECREATIONかごしま

スポーツクジ



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](mailto:info@kaken-rec.jp)

## 令和4年度鹿児島県レクリエーション協会活動方針

令和4年度も、新型コロナウイルス感染症予防対策の影響を受けた中でのスタートとなります。

令和2年以降は、ウィズコロナ時代での共生レク社会といえます。

コロナと共に生きる時代となり、デジタル化が進む中で、フィジカルディスタンス(肉体的距離)を広く取り、メンタルヘルスディスタンス(心的距離)を密に進めるレク的コミュニケーションが重要な時代になったといえます。

コロナ禍での新しい生活様式が求められる中であっても、「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・地域団体とともにレクリエーション運動の輪を広げる努力をしてまいります。

多くの活動が自粛自主規制される中、県民へいかにレクリエーションの「喜び」を届けられるか、今私たちの出番私たちへのニーズは何なのか検討いたします。

新規約のもと各委員会活動の充実を図り、この時代にあった県民ニーズに沿った活動を目指します。

そのため以下の活動を提案いたします。

- 1 地域レクリエーション協会訪問事業
- 2 地域団体との交流促進事業
- 3 有資格者の講師状況の把握、講師バンクの充実及び積極的活用
- 4 学校部活動支援事業(新規)
- 5 第38回県民レクリエーション祭(奄美大会)の開催



### 令和3年度の活動の様子

いくつかの事業が中止になりましたが、コロナ対策を行いながら、実施できたものもありました。



レク・インストラクター養成講座



レク・インストラクター養成公開講座



教員免許状更新講習

# 令和4年度レクリエーション・インストラクター養成講座スタート

日本スポーツ振興センターの助成(toto)を受け「令和4年度レクリエーション・インストラクター養成講座」が、5月29日(日)から16名の受講生でスタートしました。

「こんな時だからこそ『心の元気づくり』を！」を合言葉に、子どもから高齢者まで、誰もが手軽に楽しくスポーツ・レクリエーションに親しむ機会を提供するための指導技術を習得したり、レクリエーション事業の企画・運営ができる指導者を養成したりすることを目的としています(実施に当たっては、コロナ感染症対策を行って実施します)。

昨年度も、この養成講座を実施しましたが、コロナ禍でありながら全課程を終了した方々からは、次のような感想が寄せられました(一部抜粋)。

- 早くこの講座を学んで実践できたらと思いました。老若男女に関係なく、レクリエーション活動を通して、楽しいひと時を過ごすことで、生活を活性化させるきっかけになると思った。
- 養成講座のすべての時間楽しく、ワクワクする気持ちで過ごすことができました。レクリエーションの対象によって内容をアレンジしていくことの大切さを学びました。

## 令和4年度レクリエーション・インストラクター養成講座プログラム(前期分)

※ 後期分は、広報誌第2号で紹介します。

	9:20~10:50	11:00~12:30	13:30~15:00	15:10~16:40
令和4年 第1回 5月29日 (日曜日)	開講式・オリエンテーション	理論科目 1	実技科目4 I-1	実技科目4 I-2
	実技科目5 I-1	レクリエーション概論	レクリエーション支援の方法	レクリエーション支援の方法
	レクリエーション活動の習得	レクリエーションと レク・インストラクターとは	信頼関係づくりの方法 ・ホスピタリティ 1	信頼関係づくりの方法 ・ホスピタリティ 2
	アイスブレイキング 県青年会館 研修室	県青年会館 研修室	県青年会館 研修室	県青年会館 研修室
第2回 6月19日 (日曜日)	理論科目2 I	理論科目 3-I	理論科目 3-II	実技科目4 II-1
	楽しさと心の元気づくりの理論	レクリエーション支援の理論	レクリエーション支援の理論	レクリエーション支援の方法
	楽しさを通した心の元気づくりと 対象者の心の元気	コミュニケーションと 信頼関係づくりの理論	良好な集団づくりの理論 アイスブレイキング	良好な集団づくりの方法 1 アイスブレイキング 1
	県青年会館 研修室	県青年会館 研修室	県青年会館 研修室	県青年会館 研修室
第3回 7月24日 (日曜日)	理論科目2 II	演習・実習科目6 I	理論科目 3-III	実技科目4 II-2
	楽しさと心の元気づくりの理論	レクリエーション支援演習	レクリエーション支援の理論	レクリエーション支援の方法
	心の元気と地域のきずな	リスクマネジメントの方法 安全管理	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	良好な集団づくりの方法 2 アイスブレイキング 2
	県青年会館 研修室	県青年会館 研修室	県青年会館 研修室	県青年会館 研修室
公開講座 第4回 8月21日 (日曜日)	実技科目5 I-2	実技科目5 II-1	実技科目5 II-2	実技科目5 II-3
	レクリエーション活動の習得	個々の活動の習得 1	個々の活動の習得 2	個々の活動の習得 3
	モデル・プログラムの習得2 (子ども分野)	レクリエーション活動の習得 1 活動名 ( 子どものためのゲーム )	レクリエーション活動の習得 2 活動名 ( 子どものためのソング )	レクリエーション活動の習得 3 活動名 (音楽に合わせた身体活動・ダンス)
	県青少年会館 大ホール	県青少年会館 大ホール	県青少年会館 大ホール	県青少年会館 大ホール
第5回 9月18日 (日曜日)	実技科目4 III-1	実技科目4 III-2	実技科目4 III-3	実技科目4 III-4
	レクリエーション支援の方法	レクリエーション支援の方法	レクリエーション支援の方法	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	自主的、主体的に楽しむ力を高める展開方法	自主的、主体的に楽しむ力を高める展開方法	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1 ・ハードル設定	レクリエーション活動の展開方法2 ・アレンジ方法	レクリエーション活動の展開方法3 ・CSSプロセス	レクリエーション活動の展開方法4 ・総合的演習
県青年会館 研修室	県青年会館 研修室	県青年会館 研修室	県青年会館 研修室	

# 第38回県民レクリエーション祭について

## 第38回県民レクリエーション祭開催要項案（令和4年6月1日現在）

### 1 趣旨

県民参加によるレクリエーションの集いを開催し、参加者相互のふれあいの中で連帯感を育み、県民の健康増進と明るく豊かな生活の実現に寄与するとともに、「マイライフ・マイスポーツ運動」の推進に資する。

### 2 主催

鹿児島県、鹿児島県教育委員会、奄美市教育委員会、鹿児島県レクリエーション協会

### 3 主管

県民レクリエーション祭実行委員会、県レクリエーション協会各地域及び種目団体

### 4 後援

公益財団法人鹿児島県スポーツ協会、鹿児島県スポーツ推進委員協議会、奄美市体育協会、奄美市スポーツ推進委員協議会

### 5 期日

令和4年10月23日（日）小雨決行

### 6 会場

奄美市名瀬運動公園施設 他

### 7 参加対象

子どもから大人まで経験・未経験を問わず、だれでも参加できる

### 8 日程

8：30～9：00 受付（名瀬総合体育館）  
9：00～9：40 開会式・アトラクション  
9：40～15：00 各ブースでの体験活動及び舞台発表  
他会場種目については、会場移動の後競技・体験活動

昨年度の県民レク祭は、コロナの影響で中止となりました。今年度は、昨年度と同じ奄美大島で実施します。今年こそ実施できますように…！

### 9 種目

(1) アトラクション及び舞台発表

(2) 種目別実践活動 ※（ ）内は現時点で未定

ア 競技会及び自由体験

ソフトバレーボール、インディアカ、ペタンク、フライングディスク（ドッジボール）

イ 自由体験

(ア) ニュースポーツ体験コーナー

チャレンジ・ザ・ゲーム、ラダーゲッター、マンカラ他

(イ) 健康体操等体験コーナー

ジャズ体操、武術太極拳、エアロビック、(真向法体操)

(ウ) 踊りのコーナー

フォークダンス、レクリエーションダンス、日本民踊

(エ) その他の体験コーナー

ユニカール、お手玉、スポーツチャンバラ、デイキャンプ、障がいのある人の為のスポーツ体験（凧揚げ）、（マジック）

種目については現時点での予定です。

### 10 参加料

無料

### 11 連絡先

〒890-0064 鹿児島県レクリエーション協会  
鹿児島市与次郎 1-4-20 県総合体育センター武道館内  
TEL 099-255-0225 FAX 099-296-1192 E-mail info@kaken-rec.jp

### 12 その他

(1) レクリエーション活動にふさわしい服装で参加する。（体育館は室内シューズ）

(2) 大会で生じた傷病については、主催者は応急手当程度とする。

(3) 各種目では、初心者のための体験指導を実施する。



# コロナ禍でもできる「三密を避けた」遊びの紹介

※「レクぽ」ホームページより抜粋

## ①トライアングルしりとり(三密避けVer.)

拡大図



3人1グループのグループ対抗しりとりで、グループの連帯感をつくります。

三角に1人ずつ座り、中央に置かれた大きめの紙上でしりとりを行い、時間内に書けた数を、他のグループと競うゲームです。ほかのグループよりたくさん書けるよう、一人ひとりのスピード感を持った行動を促すことで、連帯感をつくることができます。

### 進め方

- ① 三角形(一辺3m程度)のそれぞれの角に1人ずつペンを持って座り、中央に大きめの紙を置きます。
- ② リーダーの「スタート」の合図があったら、時計回りの順で1人ずつ中央に行って紙上でしりとりを行います。
- ③ リーダーの「そこまで」の合図とともに終了し、各グループのキャプテンが中央の紙を見に行き、いくつ書けたか数えてその数字を大きく書き、全体に見せ発表します。

### 3密を避けて楽しむために

同時に多くのグループが挑戦するのは難しいため、何回かに分けて行い、結果発表をまとめてするなどの工夫が必要となります。

## ②タイムしりとり(三密避けVer.)



### 進め方

- ① 子どもは、一人ずつ紙と鉛筆を持って準備します。
- ② 制限時間内にできるだけ多くしりとりをつなげるゲームであることを伝えます。
- ③ 書けた数を発表させてたくさん書けた子どもを称賛したり、どんなふう言葉をつなげたかを聞いたりします。

### 3密を避けて楽しむために

個人戦で楽しめるので、十分間隔をあけて実施することができます。いくつ書けたか、どんな言葉でつないだかなど、友だちに興味関心がもてるように進めます。

# 日本レクリエーション協会の「健康チャンネル」ご存知ですか？

※日本レクリエーション協会ホームページより引用

日本レクリエーション協会のホームページにまた新たなコンテンツが追加されました。その名も「健康チャンネル」です。スポーツとコラム、二つのタイプで健康情報が盛り沢山となっています。

コロナウイルス感染症での活動制限や梅雨時期で天気が悪くて、屋外で体が動かせないこの時期、健康についての新情報をゲットしてください！

## 内容

### 1 スポーツ・レクリエーション活動動画

こちらはチャレンジ・ザ・ゲームをはじめ、その他様々なスポーツを動画で見ることができます。ビリヤードやダーツなど、お馴染みのものはもちろん、スポーツウェルネス吹き矢などもあります。「レクぽ」からもチェックできますので、アクセスしてみてください。

### 2 健康スポーツコラム

健康にまつわるコラムを充実した内容でお届けしています。「その準備運動、どんな意味ある？」などなどちょっとした隙間時間に読んでみるのにピッタリなボリュームです。

## 健康スポーツコラム

### カラダを動かすと気分がスッキリするのはなぜ？



運動をした後に、「心地よい疲れ」を感じる人も多いのではないのでしょうか？その理由は実は脳が深く関係しており、ひとつは「脳の血流が促される」ため。そして、もうひとつは「脳から神経伝達物質が分泌される」ためと考えられています。今回は、なぜ運動が脳と関係し、気分がスッキリすることにつながるのか、そして、リフレッシュに最適な運動についてもご紹介します。最近ストレスが溜まっているなあと感じている人に、ぜひ読んでいただきたい内容です。

その他にも「動画」の種類も豊富で、参考になるものがたくさんあります。



「レクぽ」や「ケンスポコム」にはもう登録されましたか？こちらにもアクセスしてみてください。

# 元気アッププログラム「マンカラ」に新しい遊び方が登場!

「元気アッププログラム」の一つである「マンカラ」については、以前、この広報誌でも紹介しましたし、鹿児島県レクリエーション協会でも、以前、講習会を行ったり、教員免許状更新講習で紹介させていただいたりしました。

子供たちに大人気な知育玩具(ボードゲーム)のひとつ「マンカラ」。マンカラの遊び方はとてもシンプルで、子供でもすぐに覚えることができます。先を読んだり相手と駆け引きをしたりするなど、頭を使った戦略が必要となるので、マンカラは子供の脳に刺激を与える知育玩具としても考えられています。また、子供はもちろん大人も一緒に楽しめるゲームなので、子供同士だけでなく、親子でプレイできるボードゲームです。

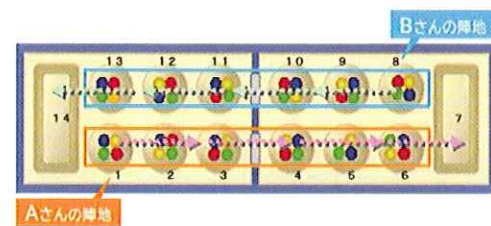
**今回、新たに、日本レク協会オリジナルのあそび方である「カクメイ(Kakumei)」が登場しました。**

また、印刷してご利用いただける PDF 資料も紹介されているので、日本レクリエーション協会のホームページを見てみてください。

## カクメイ(Kakumei) 自分のゴールに石を多く入れた方が勝ち! — あそび方

- 基本のルールは、「マンカラ カラハ(Kalah)」と同じです。  
※7はAのゴール、14はBのゴールです。
- 先攻後攻を決めます。  
※先攻は、白玉(付属)を1つ自分のゴールから一番遠いポケットに置きます。  
※白玉を入れたときは、石を1個抜いてください。白玉を入れて計4個にします。
- 白玉は他の石と同じように動かしますが、白玉を自分の陣地のゴールに止める(最後に入れた場合) ことができれば、サイコロ(付属)を振ることができます。  
※振らなくてもよい

【日本レクリエーション協会オリジナル!!】



※ボードには番号は書いてありません

図1

- サイコロを振った場合、サイコロの色で決められている指示に従わなければなりません。  
※サイコロの指示は以下のとおりです。

【サイコロ指示】

**ゴールド(金)**・・・革命!! 相手と自分のゴールの石を入れかえる。

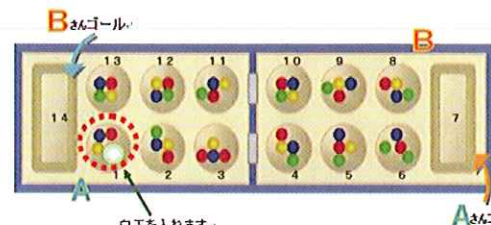
**シルバー(銀)**・・・相手のゴールから石を5個もらう。

**ピンク**・・・相手のゴールから石を3個もらう。

**赤**・・・相手のゴールから石を1個もらう。

**青**・・・自分のゴールから相手に石を2個あげる。

**緑**・・・何もしない



白玉を入れます。

※例えばAが先攻の場合は1のポケットに白玉を入れます。(Bが先攻の場合は8へ…)

図2

- サイコロの指示に従ったあとは、白玉を相手の陣地のゴールから一番遠いポケット(Aは1番ポケット、Bは8番ポケット)に置きます。

- どちらかのポケットの石が全てなくなった時点でゲームは終了し、ゴールに入っている石の数で勝敗が決まります。

※ 上記資料は、日本レクリエーション協会ホームページより引用



日本レクリエーション協会  
マンカラ紹介ホームページ



レクリエーションカタログ  
ホームページ(マンカラ)

マンカラの遊び方の種類(例)

- マンカラ・ベーシック(Basic)
- マンカラ・イージー(Easy)
- カラハ(Kalah)
- スンカ(Sungka)

# 事務局だより

## ○ 広報誌で加盟種目団体、地域団体の紹介をしてみませんか？

県レクリエーション協会広報委員会では、広報誌「Recreation かごしま」を、年3回（6月、10月、2月）発行しています。本年度、県レク加盟種目団体及び地域団体で希望するところがあれば、広報誌の中で、団体の活動計画、活動内容紹介をしたいと思っています。希望されるところは、県レク協会事務局までお問い合わせください。

## ○ 理事会・評議員会

5月21日(土)に理事会が、28日(土)に評議員会が、いずれも鹿児島市鴨池公民館において行われました。会合では、令和3年度事業報告及び収支決算、令和4年度事業計画(案)及び収支予算(案)、第38回県民レクリエーション祭、役員改選等の協議がおこなわれました。

## ○ 高齢者の元気づくり支援者養成講座 <toto 事業>

日本スポーツ振興センターの助成を得て、7月10日(日)に鹿児島県青少年会館で実施する予定です。新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、中止も含め、実施方法を変更する場合があります。

## ○ 第38回県民レクリエーション祭

今回の広報誌でもご案内しましたが、本年度は、10月23日(日)に奄美市で開催を予定しています。アトラクションや舞台発表、どなたでも参加できるニュースポーツなど盛りだくさんの企画を予定しております。

## ○ 事務局スタッフの交代について

4月末をもちまして、事務局職員の「宇都 恵美」が退職いたしました。在任中は、いろいろとお世話になり誠にありがとうございました。なお、5月から新たに「前畑 かおり」が、着任いたしました。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

### (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。新型コロナウイルス感染症禍での3年目のレクリエーション活動となりそうです。

国内外とも、明るい話題よりも、将来に対して不安になるような話題が多いような気がします。ただ、こんなときこそレクの出番です。今年度も「こんな時だからこそ『心の元気づくり』を！」を合言葉にして、日レクの最新情報や心が元気になるような広報誌をお届けできたらと考えております。広報誌への御意見や御感想、「こんな記事を掲載してほしい」等のアイデアがございましたら、事務局までお教えてください。本年もよろしくお願いいたします。



鹿児島県レク協会



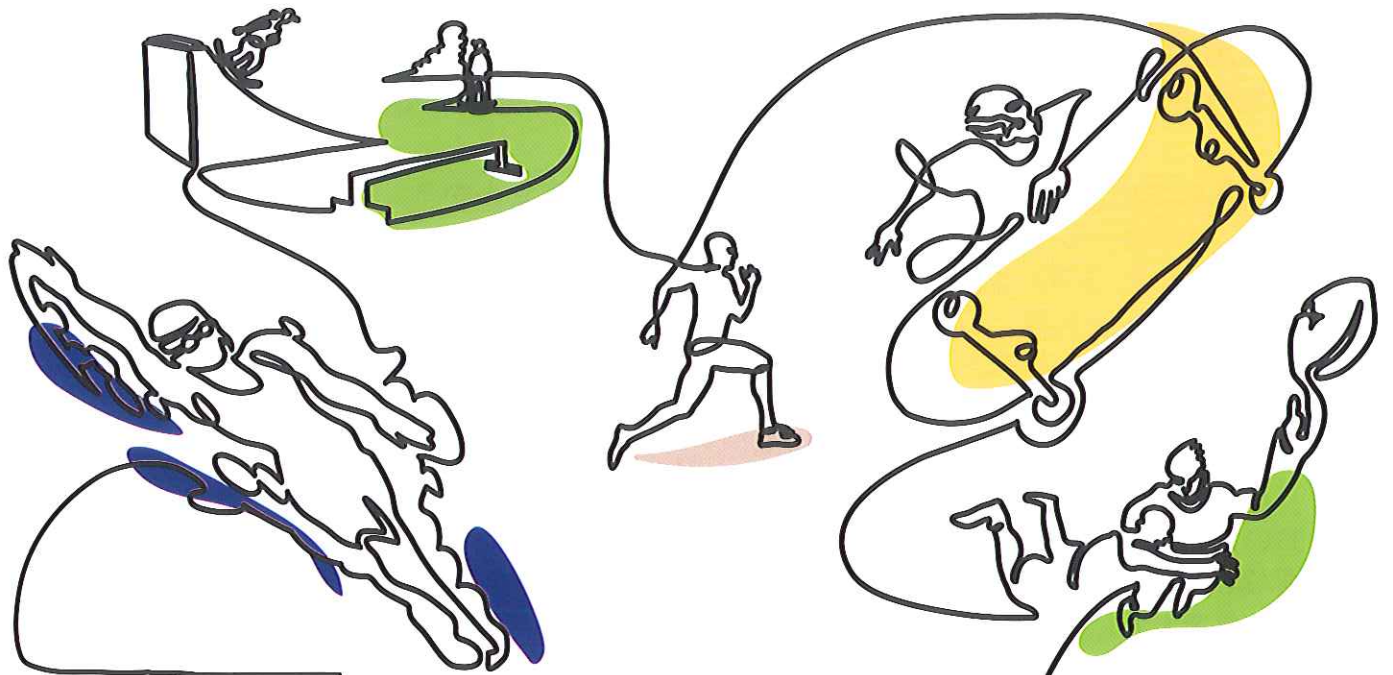
日本レク協会



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、県民の皆様の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。

