



しがレクからのおたより

Smile
for all

令和2年度 第3号 2021年1月発行

滋賀県レクリエーション協会 事務局 発行

送信・返信先 〒525-0052 滋賀県草津市西矢倉 3-17-13 黒川かず江方

新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。

昨年は、ほとんどのレク活動を休止しましたがコロナウイルスは今年もさらに猛威を振るうのでしょうか。行政の対応があまり迅速ではなく、私たちの活動が影響されることは目に見えています。

だからと言って何もしないわけにはいきませんので、日レクや近畿圏の協会とコンタクトを取りながら活動をしていく予定です。また、レク指導者にとっては、今がチャンスかと思えます。活動内容の検討や新しい分野の開拓を進めていくことが大切かと思えます。共に協力し合いながら野外活動やニュースポーツを取り入れたり、防災時のレク活動について検討していき、命を守ったり心の支援活動（リラクセーション）についても考察していく必要があるようです。特に避難所生活におけるストレスの蓄積は心の健康のためにも互いに認め合い、励ます手法としてストレス耐性を磨くことにつながり、レクの新しい分野として磨かなければならない領域です。

このことを意識して、レクリエーション指導の領域拡大を図っていきましょう。

滋賀県レクリエーション協会
会長 前山 亨

おうちで60秒チャレンジ！

みなさん、「レクぽ」を利用されていますか？ 「レクぽ」とは、日本レクリエーション協会が運営している総合ポータルWEBサイトです。「レクぽ」では、手遊びやクラフト、ゲームなどの遊びを探ることができたり、実際の活動を動画で見ることができたり、レクリエーションに関する報告書や記事を読んだりすることができます。首都圏や大都市圏で緊急事態宣言が再発され、不要不急の外出を控える生活が求められている中、自宅でできるレクリエーション活動が注目されています。「レクぽ」で紹介されているプログラムとして「おうちで60秒チャレンジ」という活動があります。そこでは、“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。”と紹介されています。

実際に活動している様子を動画撮影し、Twitterで発信することで多くの人に共有することも可能です。スポーツ庁の職員の方もチャレンジされ、ランキングの上位に名を連ねています。ぜひ、滋賀県からもたくさんの動画を投稿し、全国の皆さんにアピールしましょう！



https://www.recreation.jp/img/challenge/challenge_60_1.pdf

子どもの「with コロナ」

令和2年度、学校現場では、「with コロナ」の学校生活をいかに成立させるか試行錯誤の日々が続いています。そもそも学校は、他の児童生徒と群れ、関わることで様々なことを学ぶ場です。しかし、コロナと闘うためには「3密」を意識しなければならず、そうすると、肩を組んだり、頭を突き合わせて何かに取り組んだりすることはタブーとなってしまいます。いつもの遊び「ドッジボール」や「鬼ごっこ」は「密」になるのでNG。当初、子どもたちは途方に暮れる状況でしたが、柔軟な頭で遊びを考え出していきました。

まずは、離れていてもできる「しりとり」、技を競う「なわとび」や「けん玉」など、「密」を回避できる遊びが中心となりました。私も、子どもたちに「ディスコン」を紹介してみました。新しい遊びに、子どもたちは喜んでくれました。今や、用具を手作りしたり、ルールを工夫してみたりして遊びの世界が広がっています。

制約の中で、子どもたちが関わり合う時間、楽しい時間を創り出す。教師として、レク指導者として、頭を柔らかく子どもたちが楽しく関わり合う時間をクリエイトしようと日々頑張っています。

(レクコーディネーター・大津市立瀬田南小学校長 小野澤稔香)



会員の活動報告 1

課程認定校・滋賀短期大学での学び

(川勝 歩)

私がレクリエーションインストラクターを取得した経緯として、私自身が体を動かす事が好きだからです。また、コミュニケーションを取る事も好きで対象者に教えながら楽しく体を動かす事ができるのは素晴らしいと思い取得しようと思いました。

授業では、主に幼児を対象とする事が多く、大変で難しいと感じる事が多かった印象です。私達が当たり前前にできる事がもちろん幼児達はできません。そこで、どれだけ安全かつ楽しく体を動かす事ができるかや些細な声かけなどを考えながら授業に取り組みました。毎回一つの目的に対して全力で取り組んでもらい、「楽しい」や「またやりたい」と思ってもらえる事が大切だと感じました。

現在はスポーツジムでフロントとして働いています。直接指導する事はありませんが、お客様に体を動かす事の楽しさを伝えています。また、お客様とコミュニケーションを取り、目標達成に向けてのプロセス話したりします。今では私自身もトレーニングを始め、お客様とコミュニケーションを取る機会が増え、色々な話しも聞けて刺激を頂いています。初めてジムを利用される方には、私の経験やトレーニングの楽しさを伝える事ができています。今後私自身トレーニングを続けるつもりです。いつかは運動をする事に抵抗がある方々に、無理なく楽しく体を動かしてもらい、リフレッシュ効果や健康に繋がる事を伝えられる存在になりたいと思います。

会員の活動報告 2

日野レクリエーション協会

日野・蒲生レクリエーション協会として、平成4年2月1日に発足しました。当初から、これからの「レクリエーション」は福祉が中心になると考え、社会福祉協議会と連携して、福祉レクリエーションを基本にして活動しています。

*開催事業

発会当時より町民レクリエーション講習会・福祉レクリエーションワークショップを年2回
高齢者の介護予防・認知症予防の「ゆかいな寺子屋」を月2回

*協力事業

地域のサロン、敬老会、仏教会花祭り、日野高校「自分探し講座」、スポーツ天国、福祉施設のレク、障がい児・者の外出支援のレク、救護施設でのレク、ちびっこ広場、子育てサロン、親子フォーラム など

【28年間の歩み】

平成6年9月 第41回滋賀県レクリエーション大会開催

「江州音頭で踊りの輪を広げよう」をテーマに約500人の参加（日野町：大谷公園体育館）

平成12年10月 日野町体育協会から功労賞を受賞

これを機会に「日野レクリエーション協会」に名称変更

平成14年7月 湖東地区手をつなぐ育成会のレクリエーション大会支援

約700人の参加（日野町：わたむきホール）

平成14年11月 日野町社会福祉協議会より社会福祉功労賞・社協会長表彰

平成16年10月 滋賀県社会福祉協議会会長賞受賞

平成17年10月 滋賀県社会福祉事業功労者表彰式にて知事表彰を受ける

平成18年10月 日野町シルバースポーツ大会の運営に15年間協力

老人クラブより感謝状をいただく

平成22年11月 手をつなぐ育成全国大会に協力（大津：琵琶湖ホテル）

平成25年11月 手をつなぐ育成会「知的障がい者教育福祉大会」

滋賀県大会に協力（東近江市：あかね文化ホール）

今年は、コロナ禍でほとんどの活動が中止になり、さみしい思いですが、コロナが収束し活動ができるようになるまでの充電期間と考え、会員一同、一致団結してレクリエーションの幅を広げ、新しい時代に合ったレクの可能性を模索しています。

新コーナー レクリエーションの小ネタ

東京パラリンピック開催と障害者スポーツ・レクリエーションのゆくえ

みなさんはどれくらいの頻度で運動・スポーツに親しんでいるでしょうか？スポーツ庁(2020)によれば、成人（健常者）の週1回以上の実施率が53.6%、成人（障害者）は25.3%となっており、健常者の50%以下に留まっています。

来年の東京パラリンピック後に、日本の障害者スポーツ環境はどのように変化していくのでしょうか。この問いに対して、2012年の年ロンドンパラリンピック後に、イギリスで実施された障害者を対象とした調査によれば、8割弱の回答者が、「(大会を通して)スポーツに取り組みたいとは思わなかった」と回答しています。これは、パラリンピックが一部の「エリート障害者」のみのイベントであり、多くの一般の障害者にとっては縁遠いものになっている可能性が指摘できます。では、パラリンピックを目指す、もしくは競技的なスポーツにアクセスできる障害児・者はどれだけののでしょうか。少子高齢化の流れを汲んで、パラリンピックの中心的な参加対象である身体障害者の約70%が65歳以上であると同時に、重度重複障害者が年々増加しています。このような状況の中で、今後は地域レベルで多様な人々がスポーツ・レクリエーションにアクセスできる環境整備がより重要となってきます。

東京パラリンピックの大会ビジョンの1つとして「多様性と調和」が掲げられており、「共生社会」の構築に貢献するものであると謳われています。大会開催が決定してから7年が過ぎますが、スポーツ・レクリエーションによって障害者、健常者が交わる場は増えてきているのでしょうか？皆さんがそのような活動に関わる、目にする機会はあるのでしょうか？

コロナ禍において、様々な活動が制限されていますが、収束後どのようにして人々の「つながり」を取り戻していくのか、そのためにどのようなスポーツ・レクリエーション活動が求められるのかをぜひ考えてみてください。また、そのヒントとしてパラリンピックやそれに関わる各種活動をぜひ参照してもらえればと思います。