



しがレクからのおたより



令和3年度 第2号 2021.9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

ご挨拶

滋賀県におけるレク運動もコロナ禍のため、ほとんど活動することなく一年半が過ぎました。さらに今後のことを考えても予測することができませんが、このような時こそ本質的なレク運動の在り方を見直すときだと思えます。

例えば、折紙サークルや健康スポーツ組織といったものを県内各地に組織化し、生活に直接的にいかせるように働きかけたり、親子二世代のつながりを重視するサークル活動を展開する等、多くの小さな集団を育成して、心の健康づくりに働きかけるのも大切なことかと考えます。レクは生活の中にあり、どんなときにも欠くことができない重要な活動であり、今の時代、多くの人が集まることは不可能ですが数人の小さなサークルでの活動は可能です。

ぜひ、皆さんのお持ちになっている活動を近くの人に働きかけ活かしていただければ幸いです。そのために県レク協会の組織を見直すことも大切ですし、個々の活動に支援する姿勢づくりを期待します。コロナ禍だからできないのではなく、必ず生活にいかすレク活動を推進することが望まれます。近くの人に声掛けして、まずは行動です。

会長 前山 亨

令和3年度 公認指導者養成講習会

レクリエーション・インストラクター養成講習会を京都府レクリエーション協会と合同で開催します。感染症が蔓延しており、人と人とのつながりが重要視されているコロナ禍ではありますが、感染防止対策を講じながら講習会を開催します。課程認定校や講習会で学んだことを復習する機会にもなります。みなさまのお知り合いにお声掛けをしていただき、レクリエーション活動を普及する仲間を増やしていきましょう。

<習得できる知識と技術>

- ・集団をリードし、一体感を生み出し、楽しい時間を演出する力
- ・個人や集団のコミュニケーションを促進する力
- ・対象者や支援の目的に合わせたプログラムを企画・展開する力
- ・既存のレクリエーション活動を、その方にあったものへとアレンジする力
- ・個人の主体性や協調性を引き出す力
- ・福祉施設や保育、学校教育など、現場に応じてレクリエーション活動を企画運営する力

【日程】 令和3年10月17日(日)～令和4年2月6日(日)

【会場】 京都市下京青少年活動センター 城陽市民体育館

【受講料】 通信学習：5,000円 集合学習：3,500円(学生3,000円)/1回あたり

【集合学習持ち物】 筆記用具 テキスト 上靴 昼食 動きやすい服装

令和3年度 第1回フォローアップセミナー終了しました

当日は大雨の予報でしたが、心配するほどのこともなく、木之本運動公園広場体育館にて令和3年6月13日(日)今年度1回目のフォローアップセミナーが開催されました。新しく立派に建て替えられた体育館の中を参加者13名それぞれ探検し終わってから、前山直氏を講師に迎え、<スカイゴルフ>を体験しました。健康観察、準備運動の後、ペアでスカイリングキャッチの練習をし、初めは相手をはるかに通り越していくリングに手を焼いていましたが、段々とコツを掴んでリングの中にうまく腕を通して連続10回キャッチできるようになったところで、「ホール」に入れる練習です。その後ゲーム開始。まずはホールに向けて1投目を投げ、一番遠い人から2投目を投げて入るまでの回数を競います。ただし自分のリングが他の人のリングに乗ると+1になり、乗られた方は-1となります。3ホールプレーして、投輪回数が一番少ない人が勝者となります。正式なルールでは屋外でやることも多く、その時の状況に応じて変えていけばよいとの前山直氏からのアドバイスでした。

休憩後、2種目はキューブ(サイコロ)を使っての<ガラキュー>です。キューブをそれぞれ投げて「6」が出るまで投げ続ける練習後、2チームに分かれてチームごと奇数が出るか偶数が出るかを決め、中央サークルめがけてキューブを投げます。チームで決めた奇数又は偶数が入った数で勝負しました。キューブの扱いに慣れた頃、<ガラキュー>の始まりです。キューブをチーム交互にサークルに投げ入れ、全員が投げ終わった時点で自分のチームのキューブを結んだ線の中に相手チームのキューブを囲んだ数×5点とサークル内のサイコロの目の数の合計がそのチームの得点になります。相手チームのキューブを囲むための最適な場所をチーム内でアドバイスしあったり、ねらいすぎてサークルに入らなかったりと、一投一投一喜一憂です。

続いてパラリンピックの種目でもある<ボッチャ>を体験しました。初めに投げたジャックボール(白色)をめがけて赤、青ボールをそれぞれのチームに分かれて持ち、1チーム6個のボールを投げていきます。ジャックより遠いボールのチームから順に投げていきます。全部投げ終わった時点でジャックに近いボールを比較してジャックボールに遠かった方のジャックに一番近いボールとジャックを結んだ線を半径とした円の中にボールが何個入っているかでその数がジャックに近いチームの得点になります。3種目ともとても楽しく疲れを忘れて熱中しました。

休みの後、講師の前山亨氏の指導のもと<フリンゴ>を体験しました。フリンゴはクロスについている輪っかのロープを首と両手首にかけ、肘を伸ばしてクロスをピンと張って体をラケットとしてクロスでボールを跳ね返すゲームです。二人で向かい合ってパスしたボールを返球する練習をしましたが、最初は空振りしたり返したボールがオーバーしたりとなかなか続きません。その上サーブ練習に入るとクロスを張ったままトスを上げてクロスで打つというのが難しく「実戦が何よりの上達の基」と2対2のゲームをすることになりました。得点はバレーボールの得点と同じで1セット21点先取ですが、サーブを空振りして打ち損じたり、打ってもアウトになったりで相手チームに得点をゆるする繰り返しでした。しかし2セット目に入るころにはサーブも上達し、レシーブもいろいろな打ち方ができるようになって、段々ラリーも続くようになってきました。リーグ戦で勝敗が決まった頃には全員汗だくです。

休憩をはさんで<皿回し>が気分を和ませてくれました。上手な方も久しぶりの方も初めての方もそれぞれ熱心に取り組んでおられました。終わるころには雨も上がり、程よい疲労感と充実感を土産に帰ることができました。こんなに楽しいニュースポーツの数々を広く会員の方々に知っていただきたいと思っています。

(西條 智晴)

R3 年度 滋賀県レクリエーション大会

昨年、新型コロナウイルス感染症の影響により中止になった滋賀県レクリエーション大会ですが、今年度はできる範囲の感染対策を講じて、屋外の活動を実施します。実施内容は、「ディスクゴルフ」です。起伏に富んだフィールド上に設定されているゴールに向けて、フライングディスク（通称：frisbee）を投げて、投げる数の少なさを競うゲームです。ディスクを投げられて歩ける人であればだれでも楽しむことができます。

コロナ禍の自粛生活でなまった体を動かす機会としてご利用ください。詳しくは同封チラシをご覧ください。

1. 日 時 令和3年 12月 26日(日) 9:15~12:00 (9:00より受付)
2. 場 所 希望が丘文化公園 青年の城
3. 日 程 第1部 開会式、表彰式、記念撮影
第2部 ディスクゴルフ体験会
4. 参加費 無料 (公園の駐車料金は各自払い)



活動中の指導者紹介

小嶋里美さん（守山市）

幅広い年代で仲間と楽しむレクリエーションの普及を

滋賀県レクリエーション協会の「レクリエーションインストラクター養成講習会」のチラシを見たのは、守山市内の中学校に在職中の2004年でした。「高齢者福祉、地域活層、教育現場に携わる方、レクリエーションに興味のある方におすすめ」の文字に、急いで受講手続きをしました。退職

会員限定記事

レクリエーションの小ネタ

コロナ禍だからこそその自然体験（ネイチャーレクリエーション）

昨年からの新型コロナウイルス感染症の拡大で、自然の中での活動も大きく影響を受けて来ている現状です。子どもにとっての自然体験は「単なる遊び」ではありますが、そこに大きな人間としての学びが含まれています。

一時、「子どもたちの自然体験が減少してきている」と言われた時がありました。文部省は全国の小学生、中学生を対象に毎日の生活の中での自然体験、生活体験調査し、その関連性を継続して報告しています。その報告の一つに、子どもの成長と自然体験活動の関連についての内容があります。「自然体験活動の重要性」のあるところから、子どもたちの自然体験活動を全面的に支援する必要があると指摘されています。

会員限定記事