



しがレクからのおたより

Smile
for all

令和4年度 第2号 2022.9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

会長 前山 亨

コロナ禍はともかく、暑い夏となりましたがいかがお過ごしですか。

私は腰の状態が芳しくなく、ほとんど家にこもりっきりでパソコンや庭木の剪定といった毎日でした。さて、今年は県レクや淡海レク指協も事業を中止することもなく、少しずつですがレク活動も始まり、コロナウイルスとは共存していくという形になりました。各自治体での活動も少しずつではありますが活発になり、心の健康を求めるレク活動も活気を取り戻しつつあるようです。多くの方々を見る機会も増えてくることは楽しいことです。

多くの県民に笑顔を届けられるよう会員の皆様の益々のご活躍を祈念しております。

令和4年度 公認指導者養成講習会

2022年度レクリエーション・インストラクター養成講座が全国39都道府県で開かれています。滋賀県も通信学習を利用する形態で、長浜市木之本町のきのもと町づくりセンターにて7月2日を皮切りに、毎月第1土曜日に12月まで開催しています。

参加者は6名で、集団ゲームが難しいと思われましたが、龍谷大学の学生さんや長浜市レクの会員に協力いただき、10～12名で何とか実施できています。

コロナ渦の中で密になる内容の実習を避け、「コロナが沈静化したら」と口頭で紹介しています。参加者の中にはコンサートにも出演されている方もおられ、「ハロー♪ハロー」で始まる講習会も朝からきれいなハーモニーが聞こえてきます。また、ある参加者は「通信学習でのプログラムでは感じられなかった人とのつながりがあり、とても楽しいです。」と言われ、スタッフにとってうれしい感想をいただきました。

受講生のみなさんは、もっとたくさんの人との交流もしたいので、ぜひ皆様のご参加をいただければと願っています。参加してもいいよ、と思われた方は資料の準備もありますので、二宮（09073529504）までご一報ください。



(二宮 保)

令和4年度 第1回フォローアップセミナー

前日の雨のおかげで、山々が青々と美しい中、長浜・伊香ツインアリーナにて令和4年6月12日（日）第1回フォローアップセミナーが開催されました。参加者9名で準備運動の後、前山直氏の指導のもと〈スカイクロス〉のパスから始まりました。パスも手でキャッチ、足でキャッチ、そして頭をくぐらせてのキャッチとペアが息を合わせての練習でした。

次に2チームに分かれてキャッチが手なら1点、足なら3点、頭なら5点という具合にキャッチの仕方によって得点が変わるルールで競争しました。結果は仲良く1勝1敗です。

水分補給後は〈公式ワナゲ〉です。最初はペアでリングを落とす方と、にぎってつかむ方に分かれて早くに5回取れたペアの勝ち！ということで、リングの感触や重さに慣れた後、実際に輪投げの練習をしました。全部入ってパーフェクトになるまで全員で調整し、1分40秒で達成できました。そして1人で9本のリングを投げる「単投投輪方式」をチームに分かれて行いました。皆さん調子の波があり、一喜一憂です。

3種目は〈トロコロールキューブ〉です。二宮保氏の指導で、ジャンケン3回勝ちでチーム分けし、キューブを投げる練習をしました。キューブが止まったシートの色が合うと出た目とシートの数字を掛け合わせた数と、他の色のシートに止まったキューブの数を加えた合計が得点となるルールでゲームをしました。投げる距離を2m→3m→4mと伸ばして3回の合計点で勝負しました。

昼食休憩後〈フロッカー（フロアカーリング）〉です。思いのほかよく曲がるストーンをターゲットストーンにできるだけ近づけるように投げたいのですが、曲がりすぎてバドミントンのコート縦半分の大きさのコートラインからストーンが出たり、またターゲットストーンに当たってターゲットストーン押し出されたりと皆さん苦戦しました。しかし、その難しさが、一転スーパーショットが出た時のチーム関係なく全員の歓声を生みました。

最後に室内で、パラリンピックで注目を集めた〈ボッチャ〉をしました。まずは白いジャックボールを投げ、それに近づけるよう赤と青のボールをチームそれぞれが投げます。3投目からはジャックボールに一番近いボールでない方のチームが投球します。それぞれ6球ずつすべて投げ終わったジャックボールに遠かった方のチームのボールと、ジャックボールを結んだ線を半径とした円の中にジャックボールに近いチームのボールが入っている数で得点が決まります。最後の最後にジャックボールに当たることでジャックボールが動いて大逆転したり、またそれをねらって一か八かの勝負に出て敗れたり大変盛り上がりしました。

6種目は場所を変えグラウンド〈モルック〉をしました。フィンランド生まれのアウトドアゲームで斜めに切った切り株のような木（スキttl）に1～12までの数字が書いてあり、それを20センチ余りの棒（モルック）を投げて倒します。倒れたのが1本だけなら切り口の数字が得点となり、2本以上だと倒れた本数が得点となります。きっちり50点になったチームの勝ちですが、50点を超える点数出たら、25点に戻って再び50点を目指します。対戦式で競技しましたが、段々スキttlがばらけてくるとモルックを当てるのも難しくなり、ねらったスキttlでない方が倒れて、全チーム1度は25点に戻ってしまいました。それでも楽しい時間を過ごすことができました。

天気にも恵まれ、さわやかな少し強めの風でしたが、たくさんの種類のニュースポーツを体験でき、いっぱいドキドキし、よく笑った一日でした。

令和4年度 滋賀県レクリエーション大会

一昨年の大会は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止になりました。昨年は感染対策を講じて、「ディスクゴルフ」をする予定でしたが、あいにくの悪天候により中止となりました。「ディスクゴルフ」は屋外で実施することで感染症のリスクが低くボールゴルフとともに WITH コロナの活動として人気が高まっています。屋外の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4年12月25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

会員限定

現在は、年に数回、「レークサイド ドックカフェ&マルシェ」というイベントを開催しており、レクリエーションの紹介をしています。今年は、あと2回、2022年10月30日(日)と、12月4日(日)に開催予定です。参加者&出店希望者を募集中です。

また、宿前の「まの浜水泳場」では、10年前から、「湖上ゴザ走り」というイベント開催しています。琵琶湖の上にマットをつけたゴザを浮かべ、その上を落ちないように走るゲームです。ここ数年は、定員オーバーになってしまうほどの、人気イベントになりました。今年は、「湖上スポーツ鬼ごっこ@まの浜」も開催し、来場者さんを大いに楽しませました。

これからは、年間通して、まの浜水泳場で何かやってみたいという方にスペースを提供する窓口にもなりたいと思っています。お気軽にご相談くださいね！！

[宿屋きよみ荘](#)、まの浜水泳場のイベント情報は、
こちらから→ <https://www.facebook.com/kiyomisou>



レクリエーションの小ネタ

浮き輪でGO！

クイズです。滋賀県における琵琶湖の面積が占める割合は、次のうちどれでしょう？

- ①3/4、 ②2/3、 ③1/2、 ④1/3、 ⑤1/4、 ⑥1/6

会員限定

めく、GO！コがなとも言及していきなう。

この夏、広報活動をお手伝いしている実習生が大きなフロート（浮き輪）を使ってレースをするイベント「浮き輪でGO！」を琵琶湖で開催しました。どのようにしたら楽しさを作り出せるのか、試行錯誤していました。まずは、自分が楽しいと思えることを実施していくことです。

県内には琵琶湖や多くの川があるので、レクのフィールドとしてうまく利用していきましょう。



（理事 龍谷大学 久保 和之）