



島根県レクリエーション協会

スポーツくじ

0000

BIG

私たちはスポーツ振興くじ  
助成を受けています。

# じょいなす

Vol.38 2016.10.1 発行

## 第28回 島根県スポーツ・レクリエーション祭

# しまねレクリエーション フェスティバル 大盛況



島根県体育協会、島根県障害者スポーツ協会、島根県保健体育課、島根県障がい福祉課と連携し、毎年開催している「しまねレクリエーションフェスティバル」を、今年度は、松江市と浜田市で開催することとし、松江市では、8月20日（土）13時から16時まで松江市総合体育館で開催し、約348名の方に参加していただきました。

当日は、午前中から障がい者スポーツ大会が開催されており、午後から始まったフェスティバルには、障がいをお持ちの方も多数参加していただ

き、14種目のスポーツ・レクリエーションを体験していただきました。全盲の障がいのある方も、あいサポート研修を受けたスタッフの案内で、いくつかの種目を体験され、「楽しく体験できた。このような機会があればまた参加してみたい」と感想をいただきました。

主催する各団体も、今後の運営方法や障がいのある方への対応方法等もしっかりと学びながら、より良いフェスティバルにするよう心がけていかなければなりません。

（実施種目は、2ページを参照）

## しまねレクリエーションフェスティバル浜田会場のご案内

期日：平成28年10月16日（日）  
9時30分～12時30分  
会場：県立体育館（浜田市黒川町）

浜田会場は、右記の種目が体験できます。

いろいろな種目を体験していただき、スタンプを押していただくスタンプラリーもありますので、お誘い合わせの上ご来場ください。

※上履きを持参してください。

※事故が発生した場合は、応急措置および傷害保険の範囲内で対応します。

### ●実施種目

スポレク広場（バグギー、巨大オセロほか）  
スポンジテニス  
ファミリーバドミントン  
インディアカ  
スポーツ吹矢  
ダブルダッチ  
からだチェックコーナー  
卓球マシン体験コーナー  
トランポリン体験コーナー ほか



# 写真で見る レクリエーションフェスティバル



スポンジテニス  
(島根県スポンジテニス協会)



ダブルダッチ



スカットボール  
(まつえレクリエーション協会)



ユニカール  
(島根県ユニカール協会)



デスクスティックゲーム  
(安来レクリエーション協会)



3B体操  
(（公社）日本3B体操協会島根県支部)



スポーツ吹矢  
(島根県スポーツ吹矢協会)



ファミリーバドミントン  
(島根県ファミリーバドミントン協会)



ゴールボール



スポーツチャンバラ  
(スポーツチャンバラ協会)

このほかにも、オリエンテーリング（島根県オリエンテーリング協会）や、からだチェック、ポッチャ、ボール遊び、松江シティFCとのサッカー体験等を実施しました。



# レクリエーションによる体力向上事業に関わって ～みんなの笑顔が見たいから～

(公社)日本3B体操協会島根県支部 長谷 京子

「体力向上事業」に関わり4年目になりました。お受けした当初、私たちは子どもの健康づくり、体力づくりに活かせるプログラムを勉強中で、3B体操のジュニア層への普及に力を入れていた時期でもあり、実践のスキルアップも目指せる、と関わらせていただくことにしました。

私たちはこの事業を通して運動の苦手な子どもや、人と交わることの苦手な子どもたちが、遊びながら友だちとコミュニケーションをとったり、自然にからだを動かし、体力が向上することができると考えています。学校体育は評価がありますが、この事業では評価を気にせず楽しめるところが、子どもたちに構えずに受け入れられている部分ではないでしょうか。

遊びの中には、なわとびや跳び箱を跳ぶことの準備となる運動がたくさんあります。単に楽しませるだけでなく、学校で必須となるそれらをクリアできるような運動を、計画的に取り入れたりもしています。プログラムの中では、3B体操の用具を補助具として取り入れています。体験していただいた皆さんが、以降も継続して楽しく運動してもらえるように、学校や家庭で日常使うものに代えてできるよう、ちょっとした工夫をお伝えしたり、私たちの実践に何かヒントを得て体づくりに役立ててもらえれば、こんなに嬉しいことはありません。

また、大人の方、特に親子事業では、お母さんたちにお子さんと一緒に運動体験をしてもらうことで体を動かすことの楽しさ、大切さを感じてもらい、家庭での体づくりのサポートをしていただきたいと思います。

「体力向上事業」を実践することで「運動大好き」という子どもたちが増え、生涯を通じてスポーツを楽しみ、健康な人が増えていくことを私たちは願っています。たくさんの笑顔に会えるよう、これからも健康づくりのお手伝いをしていきたいと思います。



## レクリエーションを基礎から学べる平成28年度「レクリエーション学縁」

今後の開催予定は下記のとおりです。

### 第3回講座「関係を磨くコミュニケーション・ワーク基礎講座」

開催日時：平成28年10月30日(日) 9時15分～16時30分

開催会場：浜田市竹迫町「いわみーる」

講座内容：ホスピタリティワーク、グループワーク・トレーニング

その他：詳細については、島根県レクリエーション協会のホームページをご覧ください。  
事務局までお問い合わせください。

### レクリエーションの理論を学ぶ研修(3日間)

開催日時および会場：平成29年2月18日(土)～19日(日)、松江市

開催日時および会場：平成29年3月5日(日)、島根県西部を予定)

詳細が決まりましたら、ホームページに掲載します。

## 指導者情報

日本レクリエーション協会公認指導者(延べ人数)

平成28年9月1日現在 島根県在住

レク・インストラクター	レク・コーディネーター	福祉レク・ワーカー	余暇開発士	計
573名	28名	38名	4名	643名

いきいきシニアを目指して!

# 「介護予防運動教室の実践報告」

安来レクリエーション協会 理事長 山根 良雄

安来レクリエーション協会では、高齢者社会における課題である「介護予防」(一次予防)の必要性に鑑み、平成18年度より行政より委託を受けて「いきいき健康教室」を開催しています。

事業の趣旨から、健康教室の参加対象者は原則として65歳以上の高齢者を対象としており、現在市内3か所にて1回/週、年間を通じて開催し、およそ130名の会員を対象に健康増進・介護予防の活動を展開しています。

支援スタッフは「レクリエーション有資格者」を中心に介護予防運動指導者、看護師、介護士などの資格者など8名です。

この教室でのプログラムは別掲のとおりですが、健康増進・体力向上・認知機能の向上などに効果の期待できるメニューを週単位でプログラムを組みながら、およそ2時間の教室で、時にはレクリエーションゲームやニュースポーツの体験なども織り込み、楽しく実践できることを念頭において実施しています。

また、会員同士の親睦交流を深めることと、運動機能の向上にも寄与するものとして、ニュースポーツの交流会や、屋外でのウォーキングなども計画的に実施する他、年度末には成果の確認をする観点から、体力測定(レク式体力測定)なども実施しています。

参加者はほとんどがリピーターですが、年度末に実施するアンケート結果でも高い評価とともに、今後の継続開催を望む声が多く、その期待に応えていくことが重要との認識でスタッフの養成などに今後も留意していきたいと考えています。

## 教室での主要メニュー一覧

- |               |              |
|---------------|--------------|
| *ストレッチ        | *どじょうすくい体操   |
| *筋肉トレーニング     | *笑いヨガ        |
| *バランストレーニング   | *レクリエーションダンス |
| *有酸素運動        | *ニュースポーツ     |
| *太極拳式トレーニング   | *レクリエーションゲーム |
| *脳トレ(シナプソロジー) | *歌の合唱        |



## 賛助会員募集

島根県レクリエーション協会では、本県のレクリエーション活動のより一層の充実を図るため、趣旨に賛同いただける賛助会員を募集しています。ご協力よろしく願いたします。

■会費年額 (※加入口数の制限はありません)

団体会員 一口：10,000円

個人会員 一口：2,000円

■納入先 ゆうちょ銀行：01380-4-73490

口座名義：島根県レクリエーション協会

何卒、趣旨をご理解いただき、ご支援を賜りますようよろしく願いたします。

## 平成28年度 賛助会員名簿

平成28年 7月1日～9月15日 受付分

社会医療法人清和会西川病院、

株式会社山陰中央新報社、

中国電力株式会社島根支社

服部裕子、森田順子、川津葉子、石倉有子

(順不同敬称略)

## ご意見をお寄せ下さい。

今年度2号目となる広報誌「じよいなすVol.38」を発行いたしました。この広報誌をご覧になったの感想・ご意見を、事務局あてに、郵送またはFAXまたはメールで送ってください。感想やご意見をいただきました方の中から、抽選で5名の方に粗品をプレゼントいたします。

応募締め切りは、11月30日必着でお願いします。

## 編集・発行

発行 島根県レクリエーション協会  
〒690-0888 松江市北堀町15  
(島根県北堀町団体ビル)  
TEL (0852) 21-7778 FAX (0852) 33-7246  
E-mail : simarecj@vega.ocn.ne.jp  
http://www.shimane-rec.jp  
発行日 平成28年10月1日 編集 総務企画委員会