



# じょいなす

VOL.45 2018.10.15発行

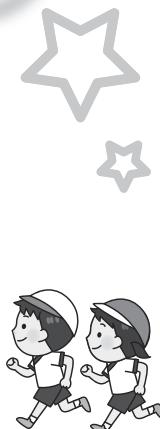
スポーツくじ



私たちにはスポーツ振興くじ  
助成を受けています。

第30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 開催!!



毎回、会場いっぱいに《笑顔》と《笑い声》があふれる「しまねレクリエーションフェスティバル」を今年度も2会場で開催しました。

今回も、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、県西部では浜田市（7月14日（土））・県東部は松江市（9月15日（土））にてそれぞれ開催しました。

運営スタッフはフェスティバル前に【あいサポート研修～障がいのある方との接し方を学ぶ～】を受け、様々な方に《楽しい》を届けられるよう、意識を新たにしました。

そして10時30分開場。いろいろなスポーツ・レクリエーションを体験した《おもしろさ》や《楽しさ》上手くできた《喜び》など、終了時刻の15時までの間、会場のあちらこちらで歓声が上がってきました。

また今回は石見神楽の上演もあり、迫力のある舞いに会場のボルテージはさらに上昇しました。

別れ際、参加者の方から「来年も参加したい」との嬉しい言葉をもらった私たちですが、フェスティバルの運営方法やあいサポートの拡充等、さらにより良いフェスティバルにしなければ、という強い思いも抱きました。



じょいなすVol.45号の見どころは…  
『すけさんのコラム』始まります！(5P)



# 第30回島根県スポーツ・レクリエーション祭

## 浜田会場

しまねレクリエーションフェスティバルを7月14日（土）に浜田市の島根県立体育館で10時30分から15時まで開催し、約330名の参加をいただきました。

開会を前に、スタッフ全員で「あいサポート研修」を受けスタートしました。

今回は10時過ぎから来場者があり少々ビックリしましたが、PRの効果があったことを喜びました。その後も大勢の参加があり、小学生や親子のグループでコーナーを回って体験し、スタンプを集めていました。

今回初めて亀山社中の神楽があり楽しみました。そ

の後、車いすバスケットボールのデモンストレーションがあり、車いすを素早く動かし、ボールがゴールに入ると観客から大きな歓声が上がりました。デモンストレーション終了後、来場者も車いすの動かし方など教わりゲームを楽しみました。

終了間際まで来られる方がありましたが、各団体は最後まで対応していただき、笑顔で帰って行かれました。

会場では、西日本豪雨の義援金をお願いし、集まりました義援金は山陰中央新報社に託しました。本当にありがとうございました。

【事業委員長 岩本 冷子】



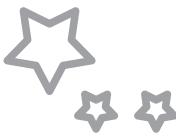
亀山社中の神楽



車いすバドミントン



車いすバスケットボール



浜田  
会場

実施種目	実施団体
バルーンアート	浜田レクリエーション協会
スポレク広場	益田市レクリエーション協会
スポンジテニス	島根県スポンジテニス協会
キャンプフェスティバル	島根県キャンプ協会
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
スポーツチャンバラ	島根県スポーツチャンバラ協会
クイックオリエンテーリング	島根県オリエンテーリング協会
スポーツ吹矢	島根県スポーツ吹矢協会
ユニカール	島根県ユニカール協会

# しまねレクリエーションフェスティバル

## 松江会場

しまねレクリエーションフェスティバル松江会場は、9月15日(土)松江市総合体育館で開催されました。

今回初お披露目となった「ユニホック」。イメージとしては誰でも楽しめるホッケーといったところでしようか。指導員の方から「スティックを振り上げない」「ボールを足で蹴らない」などのルールの説明を受けた後、ゲーム開始。親子で息の合ったパス回しや、子ども達の元気いっぱいのプレーに会場は大いに盛り上がりました。

また、車いすバスケット日本代表選手や松江シティFC選手とのミニゲームは、目の前で繰り広げられるプロの巧みな技と素早いパスワークに大きな歓声が上がり、岡山県ダブルダッチ協会員によるダブルダッチのデモンストレーションでは、高度な技の連続に惜しみない拍手が送られていました。

帰り際、スタッフとハイタッチをする子ども達の笑顔がとても印象に残るフェスティバルとなりました。

【広報委員 福田 美由紀】



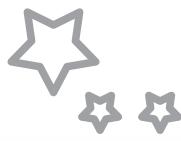
ユニホック



車いすバスケットボール



ダブルダッチ



松江  
会場

実施種目	実施団体
デッキスティック・ゲーム	安来レクリエーション協会
ラダーゲッター	まつえレクリエーション協会
スポンジテニス	島根県スポンジテニス協会
キャンプフェスティバル	島根県キャンプ協会
スポーツチャンバラ	島根県スポーツチャンバラ協会
クイックオリエンテーリング	島根県オリエンテーリング協会
スポーツ吹矢	島根県スポーツ吹矢協会
ユニカール	島根県ユニカール協会
ウォーキング	島根県ウォーキング協会
ユニホック、モルック	島根県レクリエーション協会



# 受賞おめでとうございます

永年にわたって、レクリエーション活動を支えていただきました皆様が、（公財）日本レクリエーション協会から平成30年度レクリエーション運動普及振興功労者として、また優良団体として受賞されました。

## 功労者表彰

### 辻田紗季子様（島根県フォークダンス連盟）

この度 島根県レクリエーション協会のご推薦をいただき、日本レクリエーション協会より「レクリエーション運動普及振興功労者表彰」を受賞する事となりました。心より御礼申し上げます。これも偏に諸先輩の皆様のご指導、関係各位の皆様のご配慮の賜物と改めて感謝申し上げます。誠にありがとうございます。

故石倉英子先生（会長）より島根県レクリエーション協会は大切な組織であると度々聞かされて育ってきました。理事となり不安と戸惑いの中、何かお手伝いができるないかとの想いでいっぱいでした。今後も出来る限りのお手伝いをしていきたいと思います。



## 功労者表彰

### 安井誠様（宍道レクリエーション協会）

会員12名で宍道レクリエーション協会を設立し、“思いやり” “ゆずりあい” “感謝” の気持ちを大事に皆さんと一緒に頑張ってきました。表彰して頂けるなんて、とても感謝です。会員全員で受け止めたいです。本当にありがとうございます。

今後は地域に根差した宍道レクリエーション協会でいたいと考えております。ありがとうございます。



## 優良団体表彰

### 益田市レクリエーション協会

「たくさんの笑顔が見たいという人達が集い、皆さんに楽しんでもらえる方法を考え、その時々に合った工夫や仕掛けを学び合い、会員皆が仲間として関わり豊かになる」そんな想いで歩んできた30年。その節目の時に思いも寄らず頂いた名誉ある賞です。協会の土台を築いて下さった諸先輩方や支えて下さっている県協会の皆様、一緒に笑顔の場づくりをして下さっている各団体の方々など、本当に多くの方のお陰と心より感謝申し上げます。これからも会員皆でしっかりタッグを組み、笑顔・健康・交流を大切に頑張っていきたいと思います。ありがとうございました。



表彰式に参加された、積田正江会長と宮内美智子さん

## あすてらす フェスティバル

6月16日（土）大田市の島根県男女共同参画センターにおいて「あすてらすフェスティバル2018」が開催されました。県レクは初参加！幅5cmのベルト上でバランスを取る＜スラックライン＞と薪を使ったボーリング式ゲーム＜モルック＞を室内用にアレンジした体験コーナーを担当。今人気上昇中の＜スラックライン＞はバランス感覚と脚力が必要！何度もチャレンジしたくなる魅力的な種目です。当日は遠方の川本町や地元の保育園の先生方も参加されました。

また、島根県スポーツ吹矢協会の方々にも、スポーツ吹矢の体験コーナーを出店して頂きました。気軽に出来る楽しさの魅力を伝えることが出来ました。

【大田レクリエーション協会 白石 ひとみ】



# レク学縁 新カリキュラムでスタートしました！

『レクリエーション学縁』とは、レクリエーション活動に興味関心を持ち「学びたい」と思う人たちの“縁”を大切にしながら、体験を通して、新しい自分の発見・仲間づくりに活かせるスキルを修得する研修会です。

今年も6月から、大田市をメイン会場に、全7回の講座が始まっています。

回ごとに「子どもを育てる遊びの講座」「福祉レクリエーション基礎講座」といったタイトルをつけ、現場で活躍するインストラクターが実践的なレクや体験談を披露しながら学びを深めています。

興味のある講座だけでも受講できるので、資格の有無にかかわらず多くの方に、時に大笑いしながら、時に真剣に、楽しくご参加いただいている。

受講後には「参加してよかったです。」「あんなやり方で進めるといいんですね～。参考になりました。」「職場でもやってみます。」というような感想もいただいている。リアルなコミュニケーションが少なくなったこの時代。顔を合わせて、声掛けあって、触れ合って～という時間の大切さを再認識される方が多いようでした。またその手法を学んだり情報交換をする機会が少なくなったので、とても貴重な機会だった～との声も聞かれました。

そして、中には「これを機に資格取得を目指します！」という方も…。

この講座は、日本レクリエーション協会が定める新しいレクリエーション・インストラクター養成カリキュラム(2017版)の内容で行っており、レクリエーション・インストラクター資格を取得するため必要な単位を取ることができます。

仕事や地域で活かせるレクリエーションを学びたい方、新たに資格取得をめざす方はもちろん、すでに資格をお持ちの方の学び直しも歓迎いたします。一緒に楽しい時間を過ごしませんか？

参加申し込みは県レク事務局まで。

たくさんの皆様のご参加をお待ちしています！！

【人材育成委員長 奥村 美香】



## すけさんの レクよもやま話



先日、高知県で開催された全国レク大会に参加しました。レクの資格を取ってから30年近くなりますが、ずいぶん世の中が変わったなあと感じながら、開会行事のあいさつを聞いていました。島根県で全国レク大会が開催されたのは平成6年です。「『悠悠と遊遊と学ぶ神の里』をテーマに開催され、協賛行事を含め、約8,000名が参加した」と記録されています。私は、「子どもレク部会」の担当でした。学校レクが全国的に盛んな時期で、地域のレク活動と学校レクの連携なんて話をしていたように記憶しています。当時は、友だちの家で背中合わせになってゲームをしたり、漫画を読んだりする遊びの姿が問題になっていましたね。あれから25年、子どもたちの遊びはどうなっているのでしょうか。

今どきの小学生が自由に過ごせる時間にどんなことをしているのか聞いてみました。「ネットゲーム」「ユーチューブ」が大半を占めています。「かくれんぼ」「おにごっこ」はもはや死語なのでしょうか。「テレビはほとんど見ません」と答える小学生が増えています。人気

## 【第一話 昔も今も】

絶頂のユーチューバー…顔も名前もわかりません。子どもたちと楽しさの価値観が共有できない私です。自称遊びのプロもこれではだめですね。皆さんはどうですか。それでも、昔も今も変わらない子どもの姿に出会うことがあります。それは、

「ねえ、じゃんけんしよう。」

です。登校時のあいさつがわりに、休み時間のすれ違いざまに、(申し遅れました。私は小学校に勤めています。)じゃんけんの挑戦状をもらいます。勝っても負けてもただその場だけのことなのですが、その瞬間に真剣にこぶしを固める姿は、今も昔もわかりません。じゃんけんが子どもたちとつながるツールです。価値観や経験を超えてお互いが対等になれる瞬間がじゃんけんなのです。次回は今どきじゃんけん事情について話してみましょうか。

【島根県レクリエーション協会

理事長 木村 真介】



# 「レク式体力チェック」の紹介

## ◎ 「レク式体力チェック」とは

いつでも、どこでも、楽しく、簡単に「自分の体力」を測定することができます。測定種目は6種目で、筋力・柔軟性・平衡性（バランス能力）などの体力を総合的に把握することができるだけでなく、それぞれの種目

が体力を高めるトレーニングにもなっており、運動の日常化・生活化を目指しています。また、子どもから高齢の方まで誰でも参加できるので、コミュニケーションをとりながら気軽に、楽しく実施し、健康・体力づくりに役立ててください。

## ◎ 「レク式体力チェック」チェック種目

①着座体前屈  
(股関節や体幹の柔軟性)



②10m障害物歩行  
(敏捷性・調整力・足首の柔軟性)



③ファンクショナルリーチ  
(下肢と体幹とでバランスよくからだを支える機能)



④タオル絞り  
(握力・腕や体幹の筋力)



⑤ストロー (呼吸・肺機能)



⑥ツー・ステップ  
(下肢や体幹の筋力、  
バランス、柔軟性などの総合的な体力)



## ◎ 用具について

貸出や指導、イベント等での出展依頼等がありまし  
たら、島根県レクリエーション協会事務局へご連絡く

ださい。(用具は日本レクリエーション協会で販売して  
います)

【スポレク推進委員長 佐藤 航】

## 平成30年度 賛助会員名簿

平成30年 6月11日～9月20日 受付分

島根県老人クラブ連合会、西川病院、中国電力㈱島根支社、  
山陰中央新報社

安井 誠 持田 康史 五百川秀男 西川富久子 福間 康子  
山根 礼子 大山 康子 永島 愛子 大倉 秀子 伊藤 幸子  
寺本 昌世 谷 久与 尾野 順江 松本 真弓 矢田 和子  
原 明子 仲間 由子 足立 郁子 中島 民子 足立美枝子  
松島 敬子 大谷 和子 辻田紗季子 福井麻士子 村島 昭恵  
伊藤 幸子 牛尾 廣子 岡本まゆみ 田城 博子 寺井 祐子  
山本 直美 金田 直樹 吉田喜久子 出構 弘美 岩田 浩  
大森 康司 吉本 京子 鳥落 隆子 福田 正明  
(受付順、敬称略)

## 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  
ション活動の一層の充実を図るために、趣旨に賛同いた  
だける賛助会員を募集しています。

何卒、趣旨をご理解いただき、ご支援を賜りますよう  
よろしくお願ひいたします。

■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

## 指導者情報

平成30年10月15日現在 島根県在住

日本レクリエーション協会  
公認指導者（延べ人数）

レク・インストラクター	503名
レク・コーディネーター	22名
福祉レク・ワーカー	33名
余暇開発士	3名
スロ・レク指導者	4名
計	565名

## ご意見をお寄せ下さい。

今年度最初の広報誌「じよいなすVOL.45」を発行いたしました。この広報誌をご覧になっての感想・ご意見を、事務局あてに、郵送・FAX・メール等で送ってください。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30年10月15日

編 集 広報委員会