



島根県レクリエーション協会

スポーツくじ



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.46 2019.2.15 発行

## 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さまが、島根県レクリエーション協会および島根県教育委員会から、功労者表彰の受賞が決定しました。

これからも、ますますご活躍されますことをお祈りいたします。

### 平成30年度島根県レクリエーション協会功労者表彰

### 平成30年度島根県スポーツ功労者表彰



岩本 冷子 様

浜田レクリエーション協会  
事務局長



盆子原勝代 様

浜田レクリエーション協会  
理事



山縣みはる 様

(公社)日本3B体操協会  
島根東支部



服部 裕子 様

島根県レクリエーション協会  
元理事

## 健全者と障がい者のスポーツ交流事業

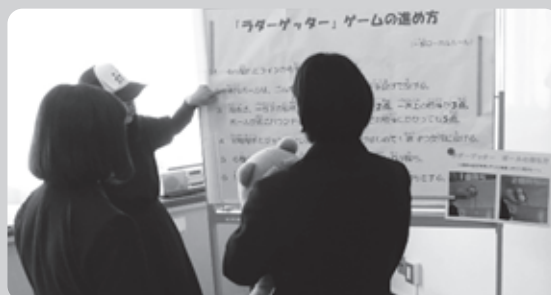
### 養護学校の生徒が、ラダーゲッターで楽しく交流

当協会では、島根県教育委員会の「健全者と障がい者のスポーツ・レクリエーション活動連携事業」を活用して、養護学校高等部の生徒と県立高校生がラダーゲッターで交流する活動の支援をしました。

今回は、養護学校の生徒がラダーゲッターのルールや指導法を事前に習得し、高校の文化祭の会場において、高校生や保護者を会場に呼び込み、ルールを説明し、実際に参加者同士で対戦をしていただきました。当協会では、得点をわかりやすくするために、得点板を改良作成し、また養護学校では、ルール説明が簡単にできるように写真や説明文を作成・掲示するなど工夫を凝らして実施。参加した高校生からは、「奥が深くて難しかった。でも、説明もわかりやすくて楽しかった」との声、運

営した養護学校の生徒からは「何度も練習し、いろいろな工夫もした。最初は難しかったが、だんだん声も出てきて楽しく説明できた」と、今回の主体的な活動が生徒の自信につながったように感じました。

【事業委員会 梶谷 清美】



# 島根で初めて、出雲で「健康スポレクひろば」開催 “参加者から「これからも続けたい！」と”

いつまでも元気で好きなことを続けたい！でも運動は苦手、という方でも気軽に参加していただき、楽しく体を動かすことができるようにと考案された「スポレクプログラム」を活用した「健康スポレクひろば」を、島根県で初めて、9月5日から12月19日までの期間に12回シリーズで、出雲市立東コミュニティセンターで開催しました。

9時30分から11時30分の2時間、そしてその後でお茶を飲みながらの意見交換も。2回目に導入でラジオ体操を実施したところ、きちんとしたラジオ体操を覚えたいからとの要望で、毎回ラジオ体操から始めることになりました。2017年8月号のレクラーのラジオ体操記事も参考にしながら実施、最終回では、ほぼ全員がきちんとできるようにしました。

毎回ウォーミングアップから始まり、ソフトスポーツ、タクスポの紹介、クールダウンで約2時間。健康スポレクひろばの特徴の一つのタクスポ（自宅スポーツの略）、次回の開催日まで、自宅でも継続して運動を続けていただくこと、生活の中で無理なく気軽にできる運動を紹介しま

した。自宅朝ドラのテーマソングの間やCMの間に実施し、実施内容や回数を記入していただきました。また、最初と途中と最終回の3回レク式体力チェックも実施し、その効果測定も行いました。

参加者は、地域の事業等と重なることもありましたが、50歳から80歳までの幅広い年代層で、毎回10名から17名の方が参加され、男性も数名、また、皆勤賞の方も4名、11回目には、参加者が2チームに分かれて、今まで実施してきたソフトスポーツでチーム対抗戦も実施し、和気あいあいの中も、熱い戦いが展開される場面もありました。

最終回には、楽しくできるこの事業を続けて実施してほしいとの要望があり、さっそく2月から毎月2回のペースで継続して開催することも決まり、また、担当の保健師さんの紹介で、近隣の他地区からもスポレクの問い合わせもいただいています。

【スポレク推進委員 梶谷 清美】



## ☆☆☆☆ 地域イベントに協力 ☆☆☆☆

### ① 第1回ひかわRun n i n gフェスティバル

9月24日の祝日、出雲市のいりすの丘公園で第1回ひかわRun n i n gフェスティバルが開催されました。県レクにも協力依頼があり、いりすの丘イベントハウスで、参加者や応援者を対象にレク式体力チェックを実施しました。出雲市スポーツ推進委員協議会斐川支部の会員5名の協力もいただき、スタッフ総勢20名で実施。満足できる記録が出るまで挑戦される選手の方もいました。



午後からは、県レクスタッフを対象にレク式体力チェックの体験会を開催し、全種目の実施方法等を確認しました。

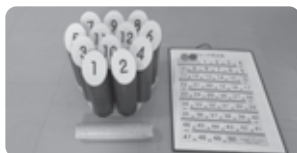
### ③ 第4回浜山公園まつり

11月23日、昨年からの協力している浜山公園まつり、毎年多くの来場者で賑わうこのまつり、今年もかなりの集客でした。特に広く設置したプラズマカーのコーナーは、親子連れで賑わい、子どもの姿を撮ろうと名(迷)カメラマンがコース内に出現！何回も列に並びお子様も、家族でいろいろ体験されていました。



### ② サン・レイクフェスティバル

10月21日、毎年恒例となっているサン・レイクフェスティバル。今年は、プラズマカーとモルックとカブラのコーナーを準備し、立正大浜南高校や松江東高校のボランティアスタッフの協力をいただき実施しました。室内用に段ボール筒を加工して作成した島根県レクオリジナルモルックも大活躍でした。



### ④ しまね子育てフェスタinいずも

12月1日、出雲ドームでしまね子育てフェスタinいずもが開催され、今年も山陰中央新報社から協力要請があり、スタッフ10名で、子どものロコモチェックと風船プレゼントを実施しました。今年もロコモチェックのデータを約400件収集、昨年の金城で実施した時のデータと比較してみましたと考えています。



【事業委員長 岩本 冷子】





## 楽しく学んでご縁むすんで…レクリエーション学縁

平成 30 年度レクリエーション学縁は、6 月から 12 月まで 7 回にわたって開催しました。

資格の有無に関わらず、また興味のある講座だけでも参加できる…とあって、講座ごとの参加人数にはばらつきがありました。延べ 61 名の仲間が楽しく学びました。毎回、笑顔がいっぱい～時にはお腹を抱えて笑い合う楽しい研修会となりました。

一番人気は『福祉レクリエーション基礎講座』。施設職員の方や社会福祉協議会の職員の方など、今まさにレクネタを必要とする方も多く参加してくださいました。

「とても楽しかったです。」「ぜひ職場でも取り入れてみ

ます。」「これまでは『レクリエーションをしなきゃ！』というプレッシャーを感じながらやっていたんですが、『楽しくやればいいんだ！』ということに気が付きました。」などの感想がありました。

学び直しのために…と参加された有資格者も多数あり、「ここに来ると仲間に来て元気がもらえる。」「情報交換ができて楽しい。」という声も聞かれました。

まさに、学んで笑ってご縁をむすぶ研修会でした！

来年度は、あなたもぜひ参加してみませんか？

【人材育成委員長 奥村 美香】



## 2018 チャレンジ・ザ・ゲーム普及審判員講習会

12 月 8 日、益田市民体育館で 19 名が受講！

今年度のスポレク推進委員会の事業として、チャレンジ・ザ・ゲーム普及審判員講習会を、東部・西部会場で計画しましたが、東部会場は参加希望者が少なく中止、西部会場は当初 10 月 8 日に計画しましたが、大型台風通過のため延期し、12 月 8 日に益田市民体育館で開催しました。

益田、浜田、津和野、吉賀から、また遠路出雲からの参加もあり、合計 19 名の方が受講され、益田市レク協会の積田会長と私が指導しました。外は時折雪が舞う寒い日でしたが、会場内は、参加者の皆さんの寒さを吹き飛ばす一生懸命さとチームワークで盛り上がり、全員が普及審判員の登録手続きをして頂きました。今後は、各地域で普及活動に努めていただきたい。

今年度から、チャレンジ・ザ・ゲーム普及審判員資格は、1 年ごとの更新はなくなり無期限有効となりました。一人でも多くの普及審判員を養成し、チャレンジ・ザ・ゲームの普及・推進を図っていきたくと思っています。なお、今年 4 月から新種目が 1 種目追加され、大会種目（記録申請対象種目）が 12 種目に限定されます。詳しくはホームページ等でご確認ください。

また、この講習会の後、午後からは益田市レクリエーション協会が島根県スポレク祭のスポレク広場も同体育館で開催され、受講者の方も参加され珍しいゲームや楽しいゲームを体験したり、手作りゲームの情報交換等もされていました。

【スポレク推進委員 波田 篤男】



すけさんの  
レクよもやま話

第 2 話

### なぜ「じゃんけん」？

昼休みに校舎内を歩くと子どもたちから「じゃんけんしよう」と声がかかります。一人一日一回のじゃんけんがとても楽しみです。勝ったり負けたりと一喜一憂するその一瞬に人と人とのつながりを感じます。そしてじゃんけんに勝った時のその子の笑顔が大好きです。

ある時、子どもから「なぜ『じゃんけん』という名前なの」と質問されました。皆さんはご存じですか。

じゃんけんは、江戸時代に「拳あそび」として中国から長崎に伝わった（長崎拳）と言われています。これは大人のお酒の席での遊びでした。このお座敷遊びがやがて「庄屋拳（藤八拳）」「虫拳」「石拳」へと変化していきます。そして、今のじゃんけんの形になったのは「石拳」からと言われています。（参考：「日本全国児童遊戯法」1901 年）

さて、じゃんけんの名前の由来ですが、「虫拳」の一種、「ウントコ拳」の遊び歌に繰り返し出てくるフレーズの「○○さんじゃ・・・」の「じゃ」と「拳」が合わさって「じゃんけん」となり、早口でぼんぼん拳を打ち合うことから「じゃんけんぼん」という言葉が生まれたそうです。ちなみに、「最初

はゲー」を全国に広めたのは志村けんさんですね。そういえば、私が集めた遊びの本に日本最古のじゃんけん「長崎拳」が載っていました。いつかやってみましょうね。



【島根県レクリエーション協会理事長 木村 真介】

## 第7回 さくらおろち湖ウォーク大会開催 (参加者募集中!)

島根県ウォーキング協会等で構成されるさくらおろち湖ウォーク大会実行委員会が主催する「第7回さくらおろち湖ウォーク大会」が下記のとおり開催されます。お誘いあわせの上ご参加ください。

開催日時：2019年5月12日(日) 受付8時30分～  
 集合場所：さくらおろち湖ポート競技施設(スタート・ゴール)  
 参加費：一般1,500円、18歳未満1,000円、小学生以下は無料  
 申込期限：2019年4月25日(木)  
 お問い合わせ：さくらおろち湖ウォーク大会実行委員会事務局  
 TEL・FAX (0854) 48-9050

## ★ウェルネスヘルス&ビューティフェスタ2019★

ウェルネスヘルス&ビューティフェスタ2019に今年も協力出展

恒例となりました、ヘルス&ビューティフェスタが、今年も下記の日程で開催されます。当協会もブース出展をしますので、お誘いあわせのうえご来場ください。

開催期日：2019年4月13日(土)～14日(日)  
 開催会場：島根県産業交流会館くまびきメッセ  
 入場料：無料

## 指導者情報

2019年2月1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	340名
準中級レク・インストラクター	189名
レク・コーディネーター	24名
福祉レク・ワーカー	34名
余暇開発士	3名
スポ・レク指導者	4名
計	594名

## 種目名・団体名称変更について

当協会の正会員の団体名称・種目名変更が、平成2019年4月1日から下記のとおり変更になります。  
 団体名称「島根県スポーツ吹矢協会」→「島根県スポーツウエルネス吹矢協会」  
 種目名「スポーツ吹矢」→「スポーツウエルネス吹矢」

平成30年度

## 賛助会員名簿

2018年9月21日～2019年1月31日 受付分

白石 ひとみ 奥村 美香 梶谷 清美  
 (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。ご協力よろしくお願いたします。

■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お願いたします。

## 指導者派遣・用具の貸し出しについて!

地域のスポーツ・レクリエーション活動の普及のための指導者派遣および用具の貸し出しを行っています。

人と人が集う楽しさのお手伝いをいたします。手続き方法や貸し出し用具一覧表(料金表)・借用申請書については県レク事務局にお問い合わせいただくか、協会のHP「レクリエーション用具販売・貸出」をご確認ください。

## ご意見をお寄せ下さい。

今年度3号目となる「じよいなすVol.46」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、2019年4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 2019年2月15日 編集 広報委員会