



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.52 2021.2.20 発行

## 受賞おめでとうございます

### 令和2年度功労者表彰

### 令和2年度優良団体表彰



児玉 裕子 様

浜田レクリエーション協会  
事務局



村田真有美 様

大田市レクリエーション協会  
理事



門脇 律子 様

安来レクリエーション協会  
常任理事



津和野スクエアダンスクラブ



永島 愛子 様

島根県フォークダンス連盟  
副会長



山本 直美 様

島根県フォークダンス連盟  
常任理事



森岡 晴美 様

(公社)日本3B体操協会島根県支部  
公認指導士

永年にわたって、レクリエーション活動を支えていただいた皆さま及び団体が島根県レクリエーション協会功労者表彰及び優良団体表彰を受賞されました。

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。

## 「レクリエーション学縁」が大きく変わります!

これまで「レクリエーション学縁」はインストラクター養成講習会として開催していましたが、これを大きく見直し、資格の有無・資格取得希望の有無に関係なく、誰でも参加できる実技講座に生まれ変わります。

令和3年度秋開講予定。詳細は決まり次第お知らせします。ご期待ください!



★ ★ **コロナウイルス感染症対策を十分実施して** ★ ★

# しまねレクリエーションフェスティバル開催!!

令和2年11月28日、浜田市の県立体育館において、「しまねレクリエーションフェスティバル（西部会場）」が開催されました。

コロナ禍にあり、しかもあいにくの雨。どれくらいの来場者があるのかと心配していましたが、開始時間前から親子の姿が何組も!!どのブースも密になりすぎることはなく、少し並んで待っていただくくらいの人の流れがあり、終始賑やかな声がしていました。子どもよりお父さんの方が真剣に体験していたり（「これ、すごく面白かったです」お父さん談）、赤ちゃん連れのお母さんは代わりに抱っこしてもらってのチャレンジ！（「この用具が家に欲しい～」お母さん談）。来場者の総計としては約160人と多くはないですが、どのグループも笑顔でみんな一緒に楽しそうに体験されていました。

私たち島根県レクリエーション協会は、浜田レク、益田市レク、津和野町レクとともに【島根版忍者村】を企画しました。

前日の夜、「いわみーる」において講習会を開き、セッティングの仕方やなぜそれを遊びの中に取り入れたのか、また、保護者への声掛けの仕方などを学んでいたため、当日はバッチリ!!最初は乗り気でないお姉さんが途中から弟くんより楽しそうにしていたり、中には「もう一回やりたい!」と何回も来てくださった親子も。

親子で一緒にチャレンジすることで共通の話題を持つことができ、親子のふれあいはもちろん、直に子どもが課題をクリアする様子を見ることで、子どもの成長を感じられた方も多かったようでした。

これから先、コロナ禍でどうなっていくのか全く分かりませんが、子どもの成長が止まることはありません。それぞれにできることをしつつ、親子やグループでの「気分転換」「笑顔」「ふれあい」を導くこと、これらすべてが私たちレクリエーションを推進していく者の役割ではないかと改めて感じました。

（広報委員 栢野 和美）



島根県キャンプ協会



島根県インディアカ協会



島根県オリエンテーリング協会



島根県ユニカール協会



浜田・益田市・津和野町・島根県レクリエーション協会合同





## 令和2年度島根県委託事業

# 「レクリエーションによる幼児期の体力づくり事業」にも新型コロナの影響が

昨年度に引き続き、今年度も島根県（主管：環境生活部スポーツ振興課）から委託を受けて、「レクリエーションによる幼児期の体力づくり事業」を実施しました。

この事業は、幼児期の身体活動が、大人になってからの体力や健康に大きく影響する「持ちこし効果」が期待できることから、幼児期の子どもたちにレクリエーション活動を通して体を動かす楽しさや心地よさを体験していただき、運動の習慣化を図ることを目的としています。また、幼児期の子どもたちにスポーツ・レクリエーション活動で、基本的な動きを繰り返し継続する力をつけ、成長過程に応じた系統的な競技力向上につなげる目的もあります。

しかし、新型コロナの影響で、6月まで募集を中止し、その後、感染予防対策等を検討しながらスタートさせましたが、幼稚園等において外部からの講師派遣の禁止等いろいろな面で制約があり、実際に利用申請があったのはわずかで、実際に指導講師を派遣できたのは20件程度、実施対象者は約900名、昨年度と比較すると、件数も対象者も激減しました。

なかなか終息が見込めない中、コロナ感染予防対策を実施しながらできる種目の検討や用具の工夫を検討するため検討委員会を開催、特に、C5忍者ランド（特定非営利活動法人アイディアC体創

協会制作）の用具に工夫を加えた忍者村のセットも制作し、しまねレクリエーションフェスティバルで実施して検証、これからの幼児の親子活動等で使用できるようにしています。

また、今年度は、モデル検証事業として、松江市内の2つの幼稚園および保護者の方の協力をいただき、幼児期レク式運動能力チェックを活用し、1年間を通した活動を継続していただくという、幼児の体力の向上を検証する事業を計画しましたが、このモデル事業もコロナの影響を受け、9月スタートとなったため、5回実施予定が3回しか実施できず、状況を見ながら継続して検証し、今後の事業に生かしていく予定です。

（事業委員 梶谷 清美）



★★★★

令和2年度

## 健康スポしくひろば終了

★★★★

今年度は、昨年度実施した松江市白潟地区において継続実施となりましたが、この事業もコロナの影響を受けて、9月からのスタートとなり、9回しか実施することができませんでした。昨年度から引き続き参加された方、また今年度初めて参加された方を含め14名の方が、スポーツ・レクリエーション活動を体験されました。

白潟地区社会福祉協議会の「白潟福祉だより」にも事業を紹介していただきました。また、参加者の方から白潟公民館への年賀状に「スポレクひろば、毎回とても楽しみで、私にあっていような気がします」とのコメントもいただいているようです。

この事業が終了しても、スポーツ・レクリエーション活動を継続していただき、心の元気、健康な体の維持継続に努めていただきたいと思います。

（スポレク推進委員長 佐藤 航）



# 安来レクリエーション協会が15周年を迎えました 感謝!!!!

「安来にレクリエーション協会をつくろう！」

安来レクリエーション協会は、平成17年8月に発足して、このたび15周年を迎えました。

「出合い・ふれあいで心豊かな地域社会の創造」を合言葉に、地域社会が明るく元気になるような活動を、県レクをはじめ市内外の地域協会、様々な機関・団体と連携協力をしながら活動を進めてきました。

主な活動として、「全国一斉あそびの日キャンペーン」で「凧あげ&ニュースポーツの集い」を平成19年度から、安来市からの「介護予防教室」を平成18年度から受託をするなど、継続した取り組みを行っています。

また、会員の交流・研修も進めながら、会員のスキルアップ、つながりづくりにも努めています。

15年を振り返るとあっという間ですが、その年々で、こんなことしたい、こんなことができたらいいなと話し合いながら進めてきました。したいことができる、レクで学んだことが発揮できるというのは、レクリエーション協会という集う場があったことだと思います。

今は、新型コロナウイルス感染症による「新たな生活様式」が示されましたが、私たちレクリエーション協会は、レクリエーション活動を通じて暮らして

楽しさを、心に豊かさを作り出すことができる団体です。レクリエーションを幅広く捉え、いろいろなことを考え、取り組み、チャレンジをしていければと思っています。

これからも、レクリエーション活動により、地域の方へ楽しさを届け、笑顔づくり、元気づくりの支援者として心を新たにして進んでいきたいと思っていますので、関係機関・団体の一層のご支援ご協力をお願いいたします。

(安来レクリエーション協会事務局長 足立 隆博)



## ★コロナ禍での子どもたちとのレクリエーションとは★ おたのしみクリスマス会（石見公民館共催）

浜田レクリエーション協会が設立当初から続けている「おたのしみクリスマス会」を12月19日（土）石見公民館の研修室にて開催しました。地域の小学校3校の1年生から4年生までの40人が参加し、ピアノ演奏・独唱・読み聞かせ・ゲームなどをすべて感染対策をして行いました。

今まで60人～100人で開催しましたが、今年はコロナ対応で40人に制限し、マスク、入館時の検温・消毒を行い、スタッフもマスクと一動作ごとの手消毒を徹底し、各チームの間隔を取って行いました。

ゲームは「安全運転」と「空き缶ボーリング」です。安全運転はプラズマカーを使用しましたが、1チームに車を2台準備し交互に使用して、空いている車を消毒してリレーを行いました。また、空き缶ボーリングは55本の空き缶をクリスマスバージョンに飾り、10人で何本倒せるかを競い、ボールは1人に1個準備して、1チーム終了後消毒して次のチームに渡しました。

今年は換気や休憩もいつもより時間をとり、ゲームだけでなくゆっくりピアノ演奏・独唱・読み聞かせなど、聞く時間も作りました。

毎年できていたことができないもどかしさの中でしたが、子どもたちは、コロナの生活に慣れてきたのか「聞く時は静かに、応援は拍手で」の声かけですぐに反応してくれました。

子どもたちで遊ぶ機会が少なくなっている現在、40人という小人数ですが「楽しかった」「来年も来るね」「ありがとう」との声に、開催して良かったと思いました。

この先、レクリエーション活動がどのように変化していくか分かりませんが、子どもたちの笑顔を見ると、私たちがその時に合ったレクリエーションを考え、行動し、楽しませたいと思いました。

(浜田レクリエーション協会事務局長 岩本 冷子)





# コロナ禍での福祉レク

私は介護福祉士として通所リハビリテーションで勤務しております。昨年2月からのコロナ禍で福祉の現場も利用者様の生活環境や職員の業務が大きく変化しました。

レクリエーションも3密を避け、歌を歌わない、大きな声を出さないなど、レクリエーション活動を行う事がとても困難になりました。そんな中でも日々、創意工夫をしながらレクリエーション活動を行っています。他の施設の方々も同様な状況なのではないでしょうか。そこで今回はこのコロナ禍でもできるレクリエーションをご紹介します。

コロナ対策をしたうえで、テーブル席に座ったまま実施できるものです。

紹介するのは「キャップ入れ換えゲーム」です。

材料は、ペットボトルのキャップ2つをテープでつなげたもの10個、卵のパック1つ（卵は使いません）、プラスチックスプーン1つです。これが1セットになり、何セットか用意すれば、数人で同時に行えます。

最初に卵のパックを開けた状態でキャップを合わせたものを片方のくぼみに一つずつ入れておきます。それをスプーンですくってもう片方のくぼみに移すゲームです。キャップを早く移し換えた人の勝ちです。基本的には個人戦となりますが、私は赤と青の紙テープ

をそれぞれ輪にして、参加者に配り、2つのチームを作って行っています。全員が終了した時点で早い方が勝ちとすれば、チーム戦もできます。これは手指の訓練や認知予防の効果があります。

少しでも皆さまのお役に立てればと思います。また皆さまのご意見をいただければ幸いです。

（レクリエーション・インストラクター 朝日 隆幸）



すけさんの  
レクよもやま話

## 第4話

## 密にならずに密を作る

新型コロナウイルスの感染が大きな社会問題になって1年が過ぎましたが、さらに感染が拡大している状況です。ワクチン接種が唯一の希望とはいえ、結果がすぐには出ないようですから、今とにかく人との接触をできるだけ少なくすることしかコロナと闘うすべがありません。来年度の事業をどうするか。1年延期されたオリンピック・パラリンピックが開催されるのかということも気になります。皆さんにこの原稿を読んでいただく頃には、結論が出ているのでしょうか。

さて、このコロナ禍でのレク活動は今どのような状況でしょうか。2020年度は多くのイベントや研修会が開催できませんでした。私自身もレク活動や人間関係作りのお手伝いをする機会がとても少なかったです。とにかく密になることはダメ、オンラインやリモートならOKという風潮の中で、「今までのやり方ではレクはできない」ということから切り替えがすぐにはできませんでした。このままではいけませんね。

今、地域を限定しての緊急事態宣言が発令されていますが、人々の動きが大きく変わらないことが問題になっています。人との接触を避け、密にならないことは誰もが理解しています。しかし、with コロナが長期化し、「新しい生活様式」が「あたり前の生活様式」へと変化していく中で、人とのつながりや心の寄り添いを求める気持ちは確実に強くなっています。これからは「密にならずに

密を作る」ことが必要なのだと思います。つまり身体的には密にならない環境や距離を保ちながら、心はしっかり密になるということです。今こそレクの出番です。

日レクも「レクぼ」でコロナ禍のレク活動をたくさん紹介していますし、あらためて見直すと「密にならずに密を作る」レク財はいろいろありますよ。私は最近、「〇〇と言えば！」や「タイムしりとり」のゲームをよく紹介します。「宝くじゲーム」や「サイコロチャレンジ」など実践したいゲームもあります。今年は、皆さんと「密にならずに密を作る」レク活動の勉強会ができるといいなと思っています。「それいいね」と思った方は県レクへご連絡ください。

（島根県レクリエーション協会理事長 木村 真介）

〇〇と言えば！グループ対抗



3ポイント!!

イラストは日本レクリエーション協会のホームページから



## つなげています スポーツへの想い

スポーツくじの収益は、  
日本のスポーツを育てるために  
使われています。

スポーツくじ

www.toto-dream.com www.toto-growing.com ©19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。運営・販売・独立行政法人日本スポーツ振興センター

## 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）

令和3年1月25日現在 島根県在住

|             |                |               |                |               |
|-------------|----------------|---------------|----------------|---------------|
| レク・インストラクター | 準中級レク・インストラクター | 中級レク・インストラクター | 準上級レク・インストラクター | 上級レク・インストラクター |
| 85名         | 359名           | 6名            | 16名            | 2名            |
| レク・コーディネーター | 福祉レク・ワーカー      | 余暇開発士         | スポ・レク指導者       | 合計            |
| 22名         | 26名            | 3名            | 8名             | 527名          |

### 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いたします。

### ご存知ですか？

東京2020オリンピック・パラリンピック開催に合わせて  
2021年の祝日が移動します！

海の日 7月19日 → 7月22日（木）

スポーツの日 10月11日 → 7月23日（金）

山の日 8月11日 → 8月8日（日）

※8月9日（月）は振替休日

### 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V o l . 5 2」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、令和3年3月31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 令和3年2月20日 編集 広報委員会