



栃木県レクリエーション協会広報紙



参加者がスポーツレクリエーションでつながる

～第52回県レク大会 in ろまんちゅく村開催～

「また、雨が降っちゃったね」「誰か雨男、雨女がいる?」と言いながら11月24日(日)宇都宮市ろまんちゅく村で第52回栃木県レクリエーション大会が開催されました。この日は朝から冷たい雨となってしまう、事務局でも準備を進めてきましたが、屋内での種目別開設を余儀なくされてしまいました。しかし、ろまんちゅく村のご協力をいただき、ローズハットという施設を借りて、28種目のイベントを各団体が協力し、ゆずり合って会場マップ作りからスタートさせ、開会式に漕ぎ着けることができました。

開会セレモニーには、ザ・たっちのお二人に参加していただき、オープニングから会場をなごやかな雰囲気包んでくれました。ザ・たっち兄弟は、どのブースにいても皆さんに温かく迎えられる、記念撮影等にも快くこたえてくれて、全種目に挑戦していただきました。昼過ぎからは雨が止み、日差しが少し射しましたが、屋外は地面が滑

りやすく、そのまま続行していきました。家族連れやグループで訪れた人たちも徐々に増え、あちらこちらから笑い声や楽しい会話がとぎれることなく続きました。塩谷町から来られたという渡辺さんは「こういう楽しい活動があったんですね。知らないゲームばかりで、今日は楽しく遊ばせていただいています」と笑顔で話してくれました。閉会時刻を迎えても終了することができない団体もあり、雨という悪条件の中でも功を奏して室内の空間に一体感が生まれ、楽しいイベントとなりました。スポーツ庁でもスポーツ参画人口の拡大を目指すことをかけていますが、今回は県ウオーキング協会の支援もいただき、スポーツ・レクリエーションの幅を広げ、健康や仲間との交流など多様な目的で行うことができました。この日のレクリエーション種目体験者は、雨にもかかわらず2,200人になりました。

【高木昭一：記】

スポーツくじ



復活！ 学校レクリエーション講習会

平成11年夏休み。宇都宮市の冒険活動センターに全国から120人もの先生方が集まってきた。学校レクの全国大会である「全国学校レクリエーションセミナー」が行われた。それを主管したのが栃木県学校レク研究会であった。生き生きとした学校は生き生きとした先生が作る！の合い言葉の元、全国からレクの手法を使ったあらゆる実践が集まった。お互いに刺激し合う3日間の大交流会でもあった。キャンプファイヤーのアイデアや体験から学ぶ手法であるグループワークトレーニング（GWT）やアドラー心理学など、今考えてもわくわくしてしまう。

あれから20年。学校レクのメンバーたちは学校でも責任ある立場になりそれぞれにレクは実践していたが講習会を開催するには至っていなかった。そんな時、日レクの学校レクへの動きを察知した坂本会長から栃木の学校レクでも復活させたらいいんじゃないか。という一言！その後話はトントン拍子に進み、会長のお骨折りで県教委の共催が実現し、（公財）日本教育公務員弘済会栃木支部も先生方への支援ということならと主催になっていただけ。

2月8日、総合教育センターに20名の先生方が集まってきた。あんこのアイスブレイキング、板さんのホスピタリティ、どらちゃんの帰りの会でのレク実践紹介、かつての学レクテーマソング「Let's 冒険」をかつてのスタッフと振り付け付きで熱唱し、外の寒さとは別の温かいレクの世界が広がりました。レクリエーションの目的は「心を元気にすること」そのためには、教師と子供、子供同士の信頼関係作りとコミュニケーションの深まりが大切です。参加して下さった先生方のあふれる笑顔が、学校へ広がっていったらうれしいです。今回の復活をきっかけに、学校レクの講習会を定期的実践できたら素晴らしいと考えています。

【村山哲也：記】



福祉レクリエーション研修会



令和1年12月4日に宇都宮市サン・アビリティーズで行われた福祉レクリエーション研修会、参加者25名、今回も熱意あふれる会場でした。

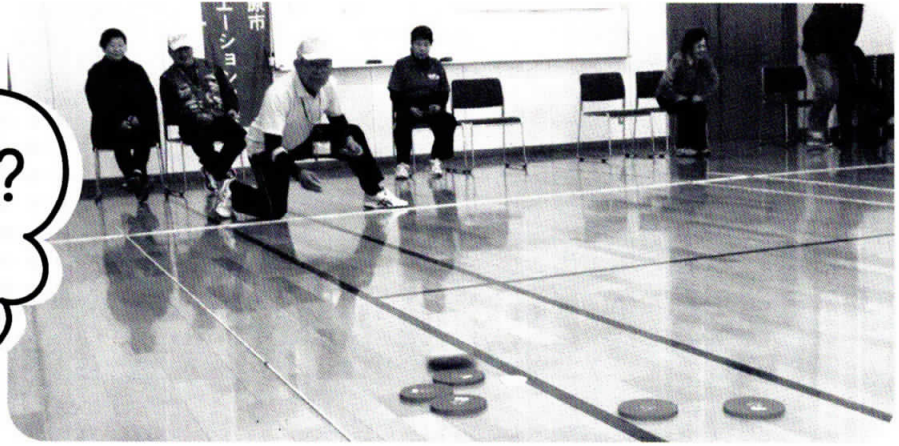
午前中の部は、福祉現場で活かせる（遊べる）クラフト。手作りのもので楽しんでもらおうということで、ジグソーパズルと牛乳パックボールを作りました。身近にあふれるチラシを活用して作るジグソーパズルは、最後の仕上げ「片切り」になると一気に活気づき、簡単な切り分けから複雑なものまで、楽しそうにカッターを動かす姿が見られました。牛乳パックボール作りでは、「えー、丸くならない」「何か変、どうして？」などの言葉がとびかい、なかなか丸くならないボールに苦戦しながらも、「まん丸ではないから楽しいボール」、実際に転がしてみると、ひとつひとつのボールがそれぞれ個性的にころがる様子が納得の笑顔が弾けました。

午後の部は、宇都宮共和大学の島大知先生を講師にお迎えしての「高齢者と音楽」～音楽療法の視点から～今まさに注目を集めてる音楽レクリエーションの講義です。レクリエーションの中で期待される音楽ですが、どのように取り入れていけばよいのかハードルの高さを感じます。島大先生の巧みな話と実際に触れる“音”を通して、私たちの心も身体も徐々に苦手意識から解放されるような雰囲気が出され、音楽に癒される、音にのせる言葉の魅力を存分に体験できました。

幸せなら歌いましょう！今日の学びが、明日の高齢者の笑顔に繋がりますように。

【市川敦子：記】

ご存じですか？
ディスコン！



ディスコンは、ディスク（円盤）とコントロールを合成して名付けられた造語で、平成9年岡山市職員の方が考案したニュースポーツです。「いつでも」「どこでも」「だれでも」+「すぐに」楽しめるもので、ルールは簡単、3.5m×9mのコートが必要ですが作りも簡単、初心者もベテランも、老若男女を問わず、しかも用具が安価でコンパクトです。更には、屋内でのゲームですので雨の心配もいらず、場所も大きく取らずにそれなりのルールで楽しめます。ゲームは赤と青色のディスク12枚、黄色いポイント1枚で進めます。1対1からダブルス、トリプルでチーム編成し、3.5mのスローラインからコート内へ赤色のディスクと青色のディスクを、ポイントに向かって投げ合い、相手のディスクを飛ばしたり、味方のディスクを押ししたりするペタンクやカロリングのようなあてゲームです。ディスクの投げ方は、オーバースローは禁止で、投げ直すことはできません。

進め方は、最初にジャンケンをして勝ったチームが赤のディスクを取り、赤チームの1人がポイントを3～9mの範囲内へ投げます。次に赤チームの1人がディスク1枚を赤面を上にして投げます。その次に青チームの1人がディスク1枚を青面を上にして投げます。次からはポイントに1番近いディスクよりも遠いチームが投げるようになります。この繰り返しで、全部（12枚）のディスクを投げ終わっ

て1イニング終了となり採点に移ります。※投げたディスクが裏返ってしまった場合は、相手チームの色になってしまいます。※どちらかのチームがディスクを全部（6枚）投げ終わったら、もう一方のチームは、残りのディスクを投げて、投げなくてもかまわないです。得点は、まずポイントに一番近い色のチームがそのイニングの勝ちとなり、1番近い相手のディスクよりも何枚近づいているかを数えます。（2枚なら2-0で負けた相手チームはあくまでも0で、2-1とかの得点はありえません。）続けて次のイニングに入り、負けたチームがポイントを投げて始まります。チームの色はそのままです。以下繰り返して、早く11点獲得したチームが勝ちとなります。ペタンクに似たゲームです。

那須塩原市レクリエーション協会では、活動の一環としてこのディスコンや、シャフルボード、カロリングとニュースポーツの普及に努めています。特にディスコンは、上記のように説明しましたとおり簡単ですので、お薦めしており、毎年2回ほど指導者養成講習会や数回の大会を開催しています。少し興味のある方はぜひ講習会に参加してみてください。2回受講するとインストラクターの資格取得ができます。当協会では、現在22名の会員が資格を取得し、ディスコンを楽しみながら普及活動に取り組んでいます。

【那須塩原レクリエーション協会：菊地】





毎年、参加者には好評のあそびのフリーマーケットが足利で開催されました。午前中は各レク協タイムを全員で体験しました。ちょっとした時間にできる言葉遊びやクラフトなどを紹介してもらったり、ディスコンやバグジーを体験したり、牛乳パックでタワーを作ることに挑戦したりする中で、仲間と協力し、喜びを分かち合う姿なども見られました。午後は、様々な出店者のブースに行きたい人が行きたいだけ行くというシステムで進められましたが、今年はたくさんの方の協力をいただくことができ、盛りだくさんとなりました。

参加者は参加費以上のお土産を手し、満足してくれたようです。

出店者も自分の得意なことを人に伝える難しさを感じながら、それ以上の喜びを感じていました。特技を持っている有資格者のみなさん、ぜひ来年度出店してみてください。出店希望はいつでも事務局で受け付けています。

- バードコール
- エンジョイゲーム
 - ①洗面器お手玉入れ
 - ②電卓早押し
 - ③ビー玉移し
 - ④足踏みフリマー
 - ⑤サイコロ1出し

始まるとそれぞれ楽しんでくれましたが、他のクラフトに時間を割かれ、なかなか人がまわってきませんでした。バードコールは簡単に作れて喜んでもらえたように思います。

5月10日(日)とちぎわんぱく公園で行われる全国一斉遊びの日でも楽しい遊びをします。スタッフの募集もしています。詳しくは中條まで! 【J○3】

- 遊びのお宝紹介
- パンパイプ

今回はストローで「パンパイプ」という楽器を作りました。学生さんが多かったのですが、ワイワイガヤガヤと交流を図りながら、楽しいひとときを送ることができました。「もう少し早い開設なら、学校の宿題に出してほめられたね」などと話していました。音を出すのが大変ということで唇での振動のしかたがむずかしい人も何人かいたようですが、最後には、カエルのうたが吹けるようになりました。音がでるといことが感動したようです。

【しょうちゃん】

- ペンシルバルーン
犬、うさぎ、
剣を作りました。

【小山レク・軽部】



○ディスコン

ディスコンを紹介しました。時間が少ないため、一通りの経験になってしまいました。基本の投げ方の練習が必要かなと感じました。いつでも・どこでも・だれもがすぐにはできるということプラス用具が安価です。今後色々なところで普及できればと思っていますので、また機会がありましたらお願いしたいです。

【那須塩原レク・菊地】

その他・・・

- 牛乳パックサイコロパズル
 - ソリティア
 - 紙パズル(5枚バージョン)等
- 【時庭さん】

- 竹笛
- 竹とんぼ
- 牛乳パック風車
- フォーティーワン・ゲーム等

【くまちゃん】

出店していただきました。

○紙皿シアター

○プルタブ・ワニ

リピーターの為に、新ネタを紹介してみました。

紙皿シアターは、紙皿2枚に絵を描き、切込みを入れて回転させると絵が入れ替わるというものです。描くだけ簡単で、テーマさえ決まればすぐに完成できました。

プルタブ・ワニは、空き缶のプルタブに細く切ったフェルトを通していきます。仕上げにピンキングばさみで口やしっぽの部分の切ったり、背中のゴツゴツや歯、動く目玉をつけると出来上がります。フェルト通しがややこしいのですが、覚えてしまえば繰り返しのので、色などを替えて複数作った方もいました。作るたびに色々なパーツが増え、自分だけのオリジナル作品に満足していました。

【ゆきちゃん】

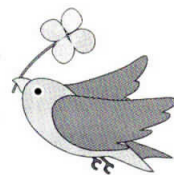
○バグー

遊びのフリマでバグーを展開しました。バグーは足レクが長年いろいろなイベントで紹介しているニュースポーツです。投げたビーンバッグがボードにのったり、穴に入ったりすると観ている人から大きな歓声があがります。みんなで盛り上がるのがバグーです。簡易なルールにして参加者全員にバグーの楽しさが伝わったと思います。幼児から大人まで楽しめるバグーを広めていきましょう。

【足利レク・板さん】



レク・インストラクターへの羽立ち

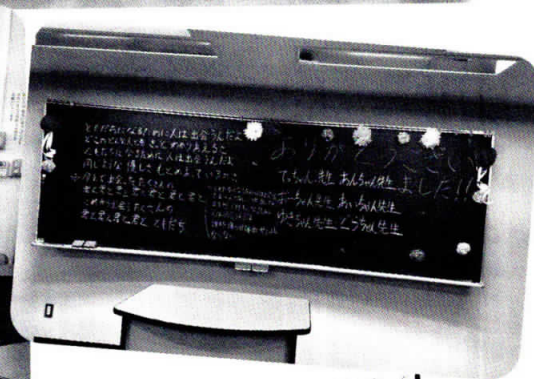
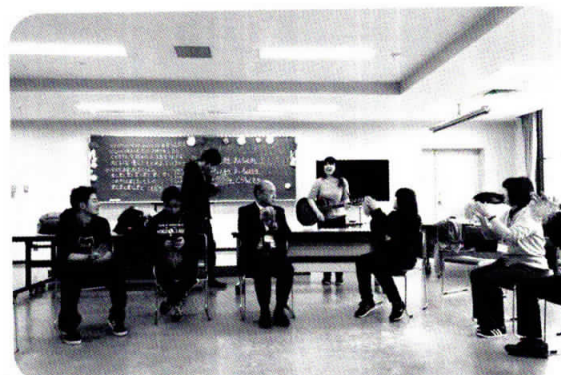


9月9日から始まった令和元年度のレクリエーション・インストラクター養成講習会も、全8回の講習が2月15日に修了しました。少しずつ単位が取得され、履修カードに認定印が増えていくたびに、受講生の皆さんの顔はレクリエーション支援者の顔になってきたように感じました。最終回の2月15日は、総合演習として受講生自身が自分たちの閉講式を「羽立ちの集い」として企画運営しました。短い時間ではありましたが、14名の受講生たちがアイデアを出し合い、役割分担をして準備を進めました。飾り付けをする人、ゲームの展開を考える人、ギター

の集いではありましたが、本講習会で学んだことを生かし、歌ありゲームありの楽しく和やかな集いとなりました。集いの終わりには、我々スタッフにメッセージカードがプレゼントされ、とても感激しました。村山委員長より修了証を渡され、ライセンス取得のための説明を受けたみなさんは、またさらに支援者となるための意欲に燃える顔つきになっていました。

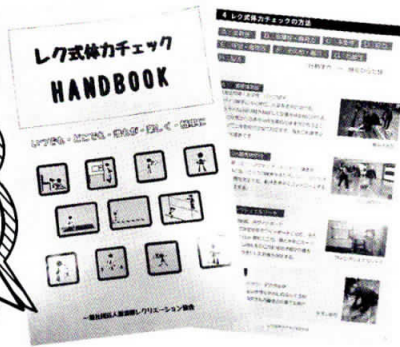
長い期間の講習の中で仲間となった皆さんが、インストラクターとして活躍の場を広げていてくれることを大いに期待しています。

【安藤佳子：記】



インフォメーション

- 宇都宮市
4/26 詳細はお問い合わせください
- 佐野市
5/5 こどもフェスティバルin 2020
佐野市子どもの国 無料
- 小山市
5/10 小山市フォークダンス講習会
勤労者体育センター 1,000円
5/17 親子で遊ぼう家庭の日
小山市総合公園森のはらっぱ 100円
- 日光市
5/17 ウォークラリー
だいや川公園 500円
- 鹿沼市
5/24 親子でピザつくろ!
鹿沼市自然体験交流センター 500円
- 那須塩原市
6/6 JR那須塩原駅前あそびの広場
那須塩原駅前西口広場 無料
- 足利市
6/7 遊びの王国2020
足利市山川公園 事前申し込み 300円
当日 400円
未就学児 100円
問い合わせは県レク協会まで
- 佐野市
4/29 唐沢山跡ウォーキングinさの2020
こどもの国~唐沢山
6/7 佐野ウォークラリー大会 会場未定



◆レク式体カチェック講習会◆

県レク・日光市レク協会共催
日時：6/13 (土) 13~
場所：日光市立大室小学校体育館
栃木県日光市大室 356
スポーツ振興くじ (toto) 活用の場合は参加費無料

*別途登録料 1000円がかかります

スポレク健康クラブや既存のサロン、自治会、老人クラブ等で活用できます。

種目数は従来のものに新種目を加え35種目になりました。是非ご参加ください。

しょうちゃん遊びま無料³⁶



なつかしい昔の遊びシリーズ

「ひっぺがし」

人数3~6人ぐらい

栃木県レクリエーション協会理事長 高木 昭一



今でも持っている
なつかしい台紙版

今回は、私が小さい頃お正月などの節日の時遊んだ『ひっぺがし』という遊びを紹介します。

台紙の絵柄のところにミカンや落花生・菓子類など家にあるものを置いて、絵柄の脇にあるクジを引き、同じ絵柄がでると賞品がもらえるというものです。今回は、落花生を使っただけの遊びのひとつを紹介します。

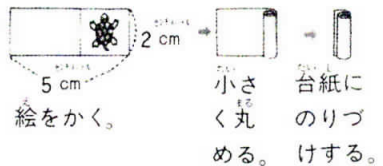
台紙にかく絵とくじ

遊び方

- ①からつきの落花生を1人20個ずつ配り、ジャンケンで親を1人決めます。
- ②親以外の人は、絵の上に落花生を1個か2個置きます。
- ③みんなが置き終わったら、親は両側に貼ってあるクジを1つはがして開きます。クジに書かれた所に落花生を置いた人は、1個につき5個の落花生を親からもらいます。クジの絵とちがう所に置かれている落花生は親が全部もらえます。
- ④親は1回ごとに交代します。
- ⑤最後に落花生が一番多い人が勝ちです。



• たて2cm, よこ5cmぐらいの紙をたくさん切り、はじのほうへ台紙と同じ6種類の絵をかいて、それをまるめてのりではる。



※現代風にアレンジして作ると昔の遊びが復活します!

