



Corona 時代の レクリエーション

坂本 宏夫

新型コロナウイルスによって、社会全般に未曾有の影響が出ています。レクリエーション事業についても同様です。5月14日(木)に大都市圏を除く緊急事態宣言が解除になり栃木県も5月18日(月)ごろから少しずつではありますが、スポーツ・レクリエーション活動が戻ってくる雰囲気です。

だからと言って、一気に元の様になるわけではありませんし、感染リスクは常に存在しています。そのような中で、少しでも感染リスクを減らし、スポーツ・レクリエーション活動を再始動するために、各活動の特性に応じて、関係者間で情報を共有し、リスク管理の意識を高め、現場にあった工夫を行い、新型ウイルス感

染を防ぎながら活動を再開したいと思います。レクリエーション活動に関わる全ての方々がこの感染症の特徴を理解し、一人ひとりが感染予防の行動をとりましょう。

「新しい生活様式」がいつまで続くかわかりません。今は「一体感」より、人と人が不用意に近づかない「社会的距離」が大事です。でもその先には、ともに喜びあえるレクリエーション活動が待っていることを信じています。

昨年は、第1回目の「復活学校レクリエーション」を県教育委員会と(公財)日本教育公務員弘済会栃木支部の協力により「〇〇年ぶりに復活」させることができました。2回のうちコロナウイルスの影響で、1回しか開催できませんでしたが、今年は2回開催します。

たくさんの計画がありますが、コロナ時代に何をどうやったらいいのか、皆さんとともに考えて行きたいと思います。よろしく願いいたします。



スポーツくじ



令和 2 ・ 3 年度

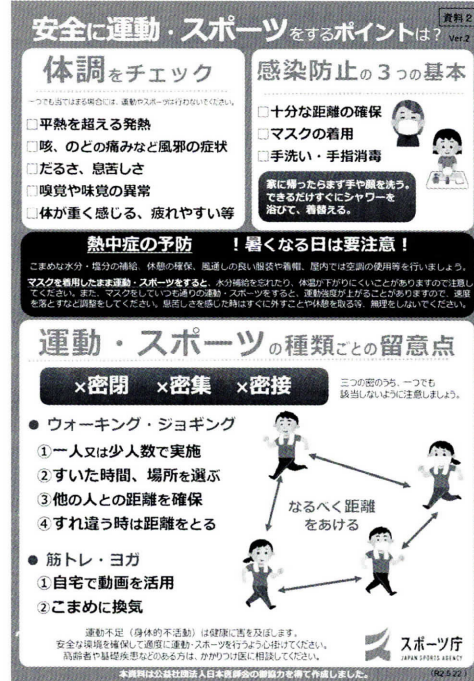
栃木県レク協会新役員一覧

役 職	氏 名	所 属
顧 問	小林 一右	
〃	檜山 達夫	
〃	石塚 英彦	
参 与	渡邊 秀成	
会 長	坂本 宏夫	学識経験者
副 会 長	羽野 将史 新	(株) SUBARU
〃	高橋 貴子	栃木県教育委員会スポーツ振興課
理 事 長	高木 昭一	公認指導者
副 理 事 長	河田 隆	学識経験者
〃	村山 哲也 新	公認指導者
理 事	浜田正三郎	宇都宮市レクリエーション協会
〃	板橋 文夫	足利市レクリエーション協会
〃	小島 崇	佐野市レクリエーション協会
〃	佐藤 悦夫	鹿沼市レクリエーション協会
〃	軽部 秀雄	小山市レクリエーション協会
〃	時庭 勝彦	那須塩原市レクリエーション協会
〃	中條 昌明	矢板市レクリエーション協会
〃	篠原 幹男	日光市レクリエーション協会
〃	野口 郁子	栃木市レクリエーション協会
〃	塩田 輝夫	栃木県フォークダンス協会
〃	岡崎 良昭	栃木県オリエンテーリング協会
〃	渡辺 広子	日本3B体操協会 栃木県支部
〃	鈴木 実 新	栃木県パークゴルフ協会
〃	藍原 貴宏	栃木県キャンプ協会
〃	五十嵐市郎	公認指導者
〃	市川 敦子	公認指導者
〃	大塚 一弘	公認指導者
〃	柿沼 友岐	公認指導者
〃	藤井 和彦	学識経験者
〃	月橋 春美	学識経験者
〃	角田 光永	栃木県体育協会
〃	大島 勝栄	栃木県スポーツ推進委員協議会
〃	渡邊 悟 新	栃木県教育委員会スポーツ振興課
理 事・ 事務局長	相田美智子	公認指導者
監 事	市村 勝義	学識経験者
〃	大塚 竹志	(株) SUBARU

新…新任

各スポーツ団体へスポーツ庁より、安全に運動・スポーツをするには？と感染対策や熱中症対策などについての連絡がありました。スポーツ庁のホームページを開くと「安全に屋内・屋外で運動・スポーツをするポイントは？」令和 2 年 5 月 25 日に更新されています。

今後の活動に向けて、ご確認ください。



スポーツ庁HPより

日本レクリエーション協会から「熱中症事故の防止について」の連絡がありました。(発信スポーツ庁)内容を一部掲載します。

新型コロナウイルス感染症拡大を予防するための「新しい生活様式」では、三つの密(密閉、密集、密接)のいずれかに該当する場所を極力避け、例えば公園等ですいた時間、場所をえらんで実施するよう周知ください。

なお、運動・スポーツを行う場合のマスク着用は、運動・スポーツを行う方が判断することになりますが、マスク(特に外気を取り込みにくいN95等のマスク)を着用して運動やスポーツを行う場合は、体温を下げにくくなって熱中症になりやすくなることから注意喚起をお願いします。また、息苦しさを感じた時はすぐにマスクを外すことや休憩を取る等、無理をしないことについても注意喚起をお願いします。

参考 1 : スポーツ庁HP「新型コロナウイルス感染症対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について」

参考 2 : 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止については、政府や都道府県の方針・要請に従い、適切な対応に努めていただくをお願いします。

厚生労働省HP「新型コロナウイルス感染症について」

**栃木県レク・インストラクター養成講習会は
変化し続けます!**

～コロナとの共生社会にレクは何ができるのか～

新型コロナの影響で、今まで当たり前に行っていたことができなくなりました。これからは三密を避けた新しい生活様式が当たり前の世の中になるのでしょうか。人と人とのコミュニケーションをどう深めていくかを主に考えていたレクリエーションの世界にも当然新しい生活様式が入ってきますから大きな課題に向かって進んで行かなくてはなりません。

コロナとの共生社会にレクは何ができるのでしょうか。握手…できません。至近距離でのおしゃべり…できません。同時発声・同時呼吸…できないかもしれません。できないことを嘆くとどんどん暗くなりますので、今までのゲームなどのレク活動をどうしたらできるか。ねらいを達成するためにどんな風にアレンジしたらできるのか。今こそ前向きに考えていくことが求められます。今年の講習会では、皆さんで知恵を出し合って新しいレク支援のあり方を発信していきたいと考えます。(今年もインスト講習会には、インスト有資格者の皆様も参加できますので、7回の中の1回でもいいので是非参加していただき、新しいレクの可能性を一緒に考えましょう。)

さて、本年度のインスト講習会の実施に当たっては、大きな変化があります。それは理論の部分に通信講座を取り入れることです。コロナ禍の中では非常にタイムリーであると思います。従って、今まで集合学習が8回から1回減って7回となりました。参加しやすくなったと思います。多くの皆さんへPR・広報をお願いいたします。会場は広い部屋を用意しておりますので、例年通りの参加者20人前後でも十分三密にはなりませんのでご心配なく(^^))

【指導者養成委員長 村山哲也】

**2020 インストラクター
養成講習会開催!**

- 第1回 2020年9月5日(土) 足利生涯学習センター
 - 第2回 2020年10月3日(土) 足利生涯学習センター
 - 第3回 2020年11月7日(土) 足利生涯学習センター
 - 第4回 2020年12月5日(土) 栃木県総合教育センター
 - 第5回 2021年1月16日(土) 栃木県総合教育センター
 - 第6回 2021年2月6日(土) 足利市生涯学習センター
 - 第7回 2021年2月20日(土) 足利市生涯学習センター
- ※詳細は、HPをご覧ください。

仲間が増えました 祝

2月15日に総合教育センターにてインストラクター選考試験が行われ、6名の方が合格されました。

- 有本 良夫さん 那須郡那須町
- 久松 敏子さん 大田原市
- 長嶋 則子さん 宇都宮市
- 和氣 和子さん さくら市
- 神山 充さん 佐野市
- 大音 有加さん 足利市



2020年5月 Recrew690号 特集1

学校レクリエーション 今の先生に必要な?

“復活!学校レクリエーション”の取り組みが紹介されました。

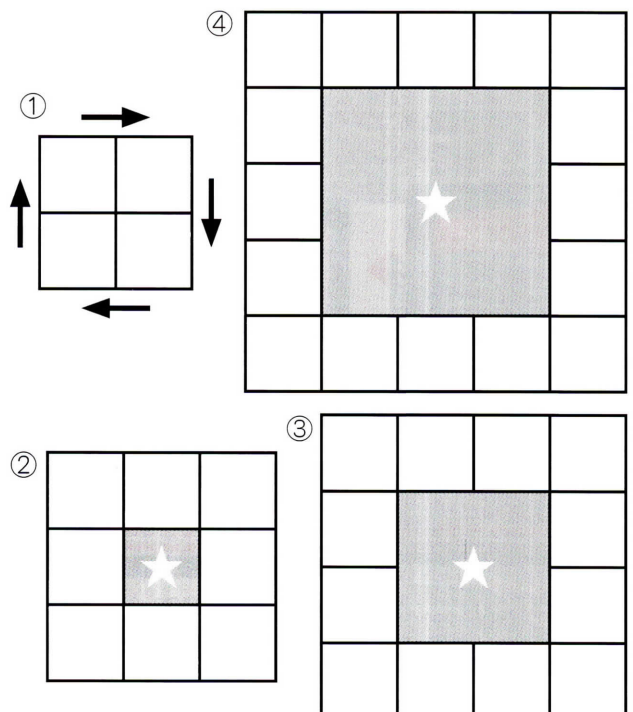


お家で過ごそう! ~頭脳編~

◎ぐるぐるしりとり◎

矢印→の方向にしりとりになるよう言葉をいれてみよう! エンドレスのしりとりができます。

【事務局長 相田 美智子】



室内ゲーム『神経衰弱』（2人以上何人でも）

ペットボトルの同じ色のキャップを使ってみんなと一緒に楽しめちゃう「神経衰弱遊び」を作ってみました。ご存じのように同じ絵柄を合わせて楽しむゲームです。

まず、紙にボトルキャップより一回り小さな円を描き、そこに小さな子どもでも描ける簡単な図案を2枚ずつ準備します。親子で描くと楽しい絵がたくさんできると思います。描いたらキャップに糊で貼りつけ、乾かし準備OK。あとは裏返して、順番に1人2個ずつめくっていき、同じ絵柄がでたら獲得でき、再度めくる権利が与えられます。お金をかけずに、手作りの良さを親子で肌で感じていただけるとと思います。作る楽しさ、そして、自分たちで作ったもので遊ぶ楽しさを味わってください。【理事長 高木 昭一】



『手作りカード魔法陣』（一人から遊べます）

バックナンバーですが、ニュースレター第17号で紹介した私のオリジナルゲームの中で一番のお気に入り、今回の趣旨にぴったりのゲームです。

切手32枚を準備します。消印付きなら水はがしをして、厚紙に貼り付ければタダで作成できます。

- 厚紙に1枚貼ったもの…4枚
- 2枚貼ったもの…6枚
- 3枚貼ったもの…4枚
- 4枚貼ったもの…1枚
- 1枚も貼らないもの…1枚



遊び方は、この厚紙16枚を4×4の長方形の形に置いて、縦8列・横8列対角線2列の計18列どの列にも切手4枚がくるように並べるゲームです。ただし、ルールとして切手を逆さに使ってはいけません。答えは何通りあるかわかっていませんが、私は今まで5通り見つけて楽しんでます。

【理事長 高木 昭一】

熱中症対策！手作りスポーツドリンク

いろいろなレシピを参考に基本を作り、アレンジを加えてみました。

基本の材料

- 水……………500ml
- レモン果汁…大さじ1
- 砂糖…………大さじ2
- 塩……………ひとつまみ



- Arrange. 1 砂糖をオリゴ糖やハチミツに！
 - Arrange. 2 レモン汁をシークワーサーやグレープフルーツ・ゆずに！
 - Arrange. 3 砂糖とレモン果汁をマーマレードに！
- 果汁や砂糖・塩の量を調整して、自分好みのスポドリ作りをしてみませんか？ 【NL委員 柿沼 友岐】



お家で過ご

各委員会より、お家

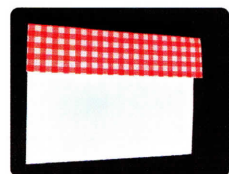
おうちでレクトレ！ 家でのいつもの動作に ひとつ+（プラス）してみませんか？

たとえば…

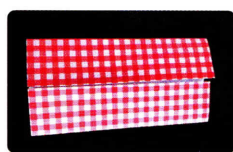
- 玄関に入る時**…全身パタパタ
手の平でパタパタ・手の甲でパタパタ・足をパタパタする時は膝を伸ばしたまま挑戦
- 歯磨きする時**…スクワット
洗顔済んだら…鏡に向かってニッコリ・ゆっくり10回 次は片足立ち
- テレビを観る時**…姿勢よく
椅子やソファーに座るなら、背中を真っすぐ、寄りかからず
CM中は片足ずつ上げたり下げたり、次は両足上げて足首回し
座敷でゴロ寝 CM中は伸びたり縮んだり
- 入浴の時**…湯船の中でグーチョコキパー
手でも足でも一緒でも 顔でも？
- 食事の前に**…深呼吸
食事の後に…深呼吸
両手をお腹にそっとあて、
腹式呼吸で空腹感を満腹感を味わって



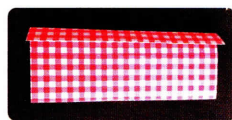
うっかりマスク忘れた ハンカチで作る即席マスク



①裏面を上にして中央まで折る



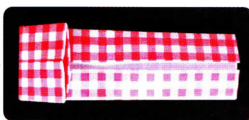
②反対側も同様に折り、裏返す



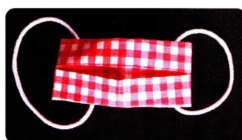
③更に細くなるよう中央まで折る



④反対側も同様に折り、裏返す



⑤顔に合うよう両端を折り、ゴムをかける



⑥上下を少し引っ張り立体的にしたら出来上がり

お料理上手はレク上手?!

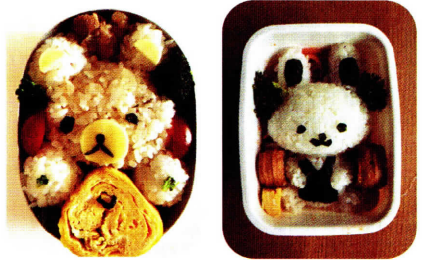
コロナ禍の中定年退職し4月から、断捨離と朝昼晩の食事作りの毎日が始まりました。元々料理は好きな方でしたが、献立を考え食材を用意して料理をつくる。毎日これをやってみるといやー大変なことだなあとつくづく感じました。(お母さんありがとう!)でも、食べてくれる人の笑顔を思い浮かべながら料理して、実際に食事の時においしい!なんていわれたら、やった〜次も頑張る!って思っちゃうんですね。この感覚。どこかで体験したような…そう!これってレク支援に似ている!と思ったのです。

依頼があると対象者の笑顔を思い浮かべながらプログラムを組み展開を考え、準備をして支援に臨みます。終わったときに、楽しかった!また来てね!なんていわれたら、今までの準備の大変さなんて吹き飛んでしまいますよね。そうか、料理もレク支援と同じだ。ならば、コロナ禍でレクイベントや支援が延期や中止になる中、そのレク支援のモチベーションを料理で保とうと、毎週土曜日に娘の音楽教室にスタッフ弁当を作り差し入れることにしました。

はじめは、お店で売っているようなイメージで作りました。回を重ねるうちに、お弁当の題名をつけるようになりました。これがなんともレク的で楽しいのです。スタッフ3人分とおまけに孫の凧ちゃん弁当をつくるというじじ馬鹿ぶり^^毎週土曜日は、コロナ禍の中レク支援の技術を落とさないために?お弁当作りにいそむ毎日です。

みなさんもぜひ試してみてください。

【副理事長 村山哲也】

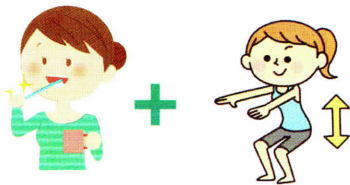


そう♡ ネタ特集!!

で過ごそうネタを聞いてみました

- トイレに行く時…2階にあったら2階を使う
- 本を読む時…音読 声に出して一人芝居
- 新聞を読む時…音読
ニュースキャスターはあなた!

項目 \ 日にち	6/6	/	/
玄関パタパタ	10		
歯磨きスクワット	8		
}			



プラス + することが決まったら、チェックカードを作しましょう。

チェックは10点満点で1週間ごとに集計
自分で合格ラインを決めて、達成すればご褒美Get!
ご褒美も自分で決めておきましょう。
家族みんなで挑戦するのもオススメです。

【総務委員長 市川 敦子】

「チャレンジ・ザ・テーブルゲーム」 ～作って遊んで記録に挑戦しよう!～

①「パックツリー」

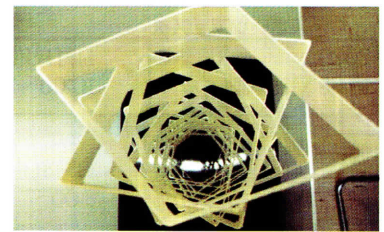
〈準備〉

牛乳パック注ぎ口と底の部分は切り取り、側面を2cm幅に切ります。(20～30枚程度あるとよい)



〈ゲーム〉

四角の形に開いて1枚ずつ積み重ねていきます。倒さずに1分間で何個重ねられるでしょうか?



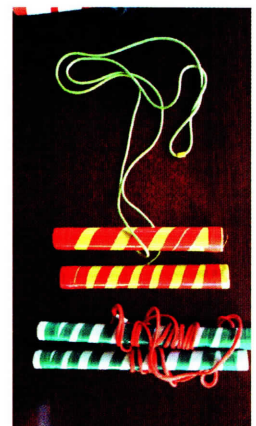
②「巻き巻きハッスル」

〈準備〉

ラップの芯の中心に2メートル以上、体力に合わせた長さの紐の端を結びます。紐の反対側も同じようにラップの芯に結びます。

〈ゲーム〉

一方の芯を両手で持ち、紐を巻き上げていきます。巻き終わるのにかかった時間は?



【総務委員長 市川 敦子】

令和 2 年度 インフォメーション

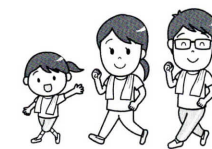
行事名	月日(曜日)	会場	参加費	定員	取得単位	問合せ・申し込み
第2回栃木県フォークダンス指導者養成講座	8月23日(日) 10:00~15:00	栃木市都賀公民館	1,000円	100名	—	栃木県フォークダンス協会事務局 今泉方 0282-82-4305
ディスコン指導者養成兼指導者フォローアップ講習会②	8月30日(日) 9:00~13:00	高林公民館	1,600円予定	30名	日本D協会 インストラクター資格 取得の一部	那須塩原市レクリエーション協会 菊地 090-3474-1659
令和2年度 栃木県レクリエーション インストラクター選考試験	9月5日(土)	足利市生涯学習 センター	受験料1,000円	なし	日本レ協協会 公認資格	栃木市レクリエーション協会 028-650-3330 ☒ rec-tochigi@h2.dion.ne.jp
令和2年度 栃木県レクリエーション インストラクター養成講習会	9月5日~2月20日 9:30~16:30	足利市生涯学習 センター 栃木県総合教育 センター予定	一括28,000円 一回毎4,000円	30名	レク・インスト ラクター受験 資格	栃木市レクリエーション協会 028-650-3330 ☒ rec-tochigi@h2.dion.ne.jp
小山市フォークダンス フェスティバル	9月26日(土) 9:00~16:00	県南体育館 メインアリーナ	無料 粗品あり	なし	事業参加	小山市レクリエーション協会 軽部 090-6312-8360
栃木県フォークダンス 特別講習会	9月27日(日) 10:00~15:30	ニューサンピア栃木	2,000円 (昼食代含む)	180名	—	栃木県フォークダンス協会事務局 今泉方 0282-82-4305
栃木県オリエンテーリング 大会兼 宇都宮協会・OC下野大会	10月~11月	未定	—	—	—	栃木県オリエンテーリング 協会事務局
おやまし レクリエーションフェア	10月3日(土) 9:00~15:00	県南体育館 森のはらっぱ	無料	なし	事業参加 スタッフ参加	小山市レクリエーション協会 軽部 090-6312-8360
小山市レクリエーション ダンス講習会	10月11日(日) 13:30~16:30	勤労者体育 センター	1,000円	なし	演習1 レクダンス	小山市レクリエーション協会 軽部 090-6312-8360
佐野市民 レクフェスティバル	10月11日(日) 9:00~14:00	佐野市運動公園	無料	なし	事業参加	佐野市スポーツ立市推進課 0283-20-3049
とちぎスポーツレクリエー ション 第31回栃木県民T B G交流 大会	10月18日(日) 9:00~	市貝町 城見ヶ丘 運動公園	2,000円	216名	—	栃木県ターゲットバードゴルフ協会 大塚 090-5567-6291
秋のハイキング	未定	未定	無料	—	—	栃木市レクリエーション協会 0282-43-5473(熊谷)
第9回いちかい スポーツ・レクリエーション祭	11月1日(日) 8:30~12:30	城見ヶ丘運動公園 ほか	無料	なし	—	市貝町中央公民館 0285-68-0279
とちぎスポーツフェスタ 2020 第 58 回栃木県 フォークダンス大会	11月1日(日) 10:00~15:30	栃木県体育館	一般参加者無料 加盟団体会員 500円	500名	事業参加	栃木県フォークダンス協会事務局 今泉方 0282-82-4305
競技資格認定証更新・ 新規取得講習会 (県央・北ブロック)	11月8日(日) 9:00~	市貝町中央公民館 会議室・城見ヶ丘 運動公園T B G場	更新 2,500円 新規 4,500円	100名 30名	—	栃木県ターゲットバードゴルフ協会 大塚 090-5567-6291
栃木県レクリエーション大会	11月21日(土) 10:00~15:00	道の駅 ろまんちっく村	無料	なし	スタッフ参加 事業参加	栃木市レクリエーション協会 028-650-3330 ☒ rec-tochigi@h2.dion.ne.jp
とちぎスポーツフェスタ 2020 普及活動	11月21日(土) 10:00~15:00	道の駅 ろまんちっく村	—	—	—	栃木県ユニカール協会事務局 0287-45-0050
田舎ランド鴨内収穫感謝祭 あそびの広場	11月23日(月・祝) 9:30~13:30	田舎ランド鴨内	なし	150名	スタッフ参加 (20名程度)	那須塩原市レクリエーション協会 菊地 090-3474-1659
競技資格認定証更新・ 新規取得講習会 (県内・両毛ブロック)	12月6日(日) 9:00~	都賀町公民館会議室 ・都賀町T B G赤津 コース	更新 2,500円 新規 4,500円	100名 30名	—	栃木県ターゲットバードゴルフ協会 大塚 090-5567-6291
とちぎスポーツフェスタ 2020	12月20日(日)	栃木県立県 北体育館	1チーム 3,000円	200名	スタッフ参加 20名	栃木県インディアカ協会事務局 長嶋 090-1407-4548
新春大ドッジボール大会	1月17日(日) 9:00~12:00	栃木市大平南体育館	無料	—	—	栃木市レクリエーション協会 熊谷0282-43-5473

行事名	月日(曜日)	会場	参加費	定員	取得単位	問合せ・申し込み
楽しいレクゲーム実技指導講習会	1月19日(火)~ 2月16日(火)	佐野市中央公民館	1,000円 全日程分	—	事業参加	佐野市レクリエーション協会 出井 090-9101-8087
とちまるフェスタ 第30回春の全国 小学生ドッジボール選手権 栃木県予選	1月30日(土) 8:00~	足利市体育館	7,000円	20 チーム 300名	スタッフ参加 1名	栃木県ドッジボール協会 橋本 090-9327-7799
第64回全国フォークダンス 伝達講習会	1月31日(日) 10:00~15:00	ニューサンピア栃木	2,000円 (昼食代含む)	200名	—	栃木県フォークダンス協会事務局 今泉 0282-82-4305
熱々親子で麵ソーレ!!	2月7日(日) 9:30~13:30	鹿沼市自然体験交流 センター	大人 500円 子供 300円	親子 20組 約50名	スタッフ参加	鹿沼市レクリエーション協会 佐藤 090-7187-5826
第58回栃木県フォークダンス 指導者講習会	3月6日(土) 13:00 ~7日(日)12:00	ニューサンピア栃木	1泊2日 14,000円	120名	—	栃木県フォークダンス協会事務局 今泉 0282-82-4305
スポレク記念 第46回栃木県インディアカ大会 兼関東甲信越大会予選	3月21日(日)	栃木県立県 北体育館	1チーム 3,000円	180名	スタッフ参加 20名	栃木県インディアカ協会事務局 長嶋 090-1407-4548

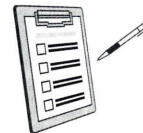
※コロナ感染症の影響でイベント・講習会等が延期または中止になる場合があります。
事前に各団体へご確認ください。



☆アンケートにご協力ください☆



栃レク・ニュースレターについて以下の質問に対するアンケートへのご協力をお願いいたします。



1. どのような記事に興味を持ちましたか。
記事名、感想などをお聞かせください。

2. 参考になった記事や役に立った記事は何ですか。

3. 今後掲載して欲しいスポーツ・レクリエーションの内容はどんなものですか。

4. 栃レク・ニュースレターはどのような現場で活用しますか。

5. その他。お気づきの点などありましたら、
どんなことでもお書きください。

*アンケートは、ホームページ内からでもお答えいただけます。
ホームページの中の、「栃レク・ニュースレター」⇒「アンケート」からご覧ください。



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。



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

*皆さんのオリジナル「作って遊ぶテーブルゲーム」を募集しています。

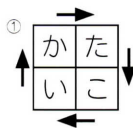
- ・身近にあるものを使って作って遊べるもの
- ・1分間ゲームやタイムトライアルなど記録でき遊び
県レク事務局までお送りください。お待ちしております。

皆さんからの、
ニュース・情報
お待ちしております。

ぐるぐるいとり

【解答例】

次号でもほかの解答例を掲載します。
皆さんからの案も募集しています。



①

あ	し	た
り	★	か
だ	く	ら

③

り	ん	か	く
ぐ	★	★	つ
が	★	★	し
い	か	た	た

④

と	け	い	だ	い
び	★	★	★	し
よ	★	★	★	あ
き	★	★	★	た
う	ゆ	じ	ん	ま

◇◇ 編集後記 ◇◇

長い休校、普段なら家でしないことをたくさん
しましたね。子どもたちは動画を観ては、やっ
てみようと言いますが、毎日家がレク会場の
ようでした。子育てしながらの在宅ワークの厳し
さをとても感じました。感染者も減り、少し安心
するところもありますが、ここから本当に気を付
けていかなければならないのかなと思っています。
再び、外出できない日々が戻ってきませんよ
うに。

【編集委員長】

発 行 栃木県レクリエーション協会
発行責任者 会長 坂本 宏 夫
☎320-0066 宇都宮市駒生 1-1-6
栃木県教育会館内 2 階
☎ 028-650-3330
FAX 028-650-3331
✉ rec-tochigi@h2.dion.ne.jp
🌐 http://rectochigi.jimdo.com