



新型コロナウイルス感染防止対策取組宣言

◆当団体は、感染防止対策として、次の取組を推進します。

1 社会的距離の確保

- 社会的距離を確保した座席の配置及び社会的距離を確保した隊形
- 施設への入場前、施設利用中において、周囲の人との社会的距離を保つよう表示・周知
- 会場内では講師、スタッフと受講者の社会的距離を確保
- 対面機会をできるだけ避ける、対面する場所にビニールカーテン等を設置
- 休憩時間の分散等による休憩スペース等における人の密集を回避

2 講師、スタッフ及び受講者等の保健衛生対策の徹底

- 講師、スタッフ及び受講者のマスク着用、手洗い(手指消毒)
- 消毒液の設置、ごみ廃棄時の衛生管理
- 講師、スタッフの体調管理、風邪症状がある場合の受講自粛を要請



3 施設の衛生管理・換気の徹底

- 座席、机、テーブル、利用設備・機材等の消毒
- 換気設備による換気、又はドアや窓の開閉による換気
- 手洗い場(トイレ)におけるハンドドライヤーや共通のタオルは使用しない

4 その他業種別ガイドラインに沿った感染防止対策の実施

- 活動前の体調チェック(平熱を超える発熱、咳、のどの痛み、だるさ、息苦しさ、疲れやすい等)
- 運動、スポーツは極力屋外で行う。ただし、屋内で行う場合は換気設備による換気、又はドアや窓の開閉による換気に注意
- 熱中症の予防。暑くなる日は要注意(こまめな水分補給)

その他独自の取組

- 運動不足は健康に悪影響を与えるといわれています。当協会では広報紙やホームページを活用して、自宅にいても楽しめるレク活動を推進します
- 障害を持った方、高齢の方等にも感染予防対策を特に留意します

上記の内容を当団体会員等へ普及し、取り組みを支援します。

令和2年7月10日

団体名 栃木県レクリエーション協会



お家で過ごそう! Part2

☆体操スポーツ編☆

近年、介護予防に対する取り組みが加速しています。

様々な取り組みがある中で「身体を動かす」というプログラムは、重要なポイントになります。

私たちは、「気軽に」「楽しく」行える体操、そして何より「続けられる」ことを目標に、オリジナル体操を考えました。

身近なスポーツの動きを組み合わせ、1番は上肢、2番は下肢を対象としています。

また、立位でも座位でも行えるように工夫しています。

さらに歌を歌いながら。(今回は「365歩のマーチ」を使用) 行うことでリズムカルな動きを楽しんでいただきたいと思います。

♪ 365歩のマーチ

上肢

前奏

☆バレーボール(サーブ)

椅子に腰かけ
腕を振り、足踏み



右手で打つ
(左手ボール)



左手で打つ
(右手ボール)



右手で打つ
(左手ボール)



左手で打つ
(右手でボール)



♪ しあわせは → 歩いてこない → だから歩いて → 行くんだね

☆ウエイトリフティング

バーベルを持ち



1日

持ち上げる



一歩

腕を伸ばす



3日

肩まで下げる

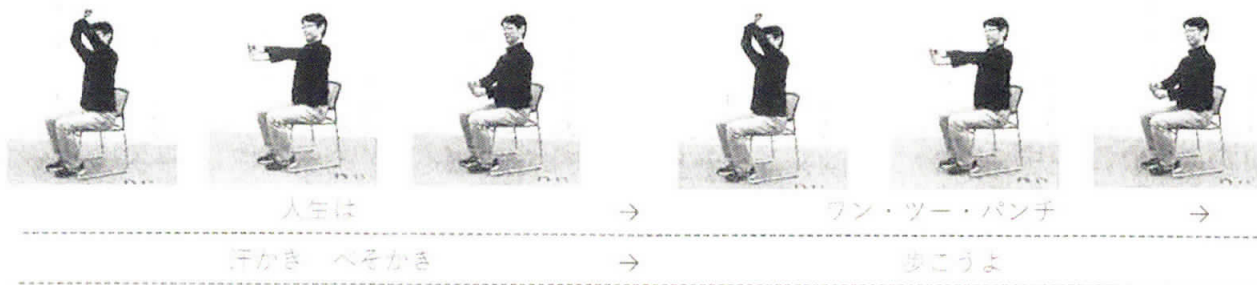


三歩

→ 二歩 → 進んで → 二歩 → 下がる

☆剣道

両手で竹刀を握り 面の動作

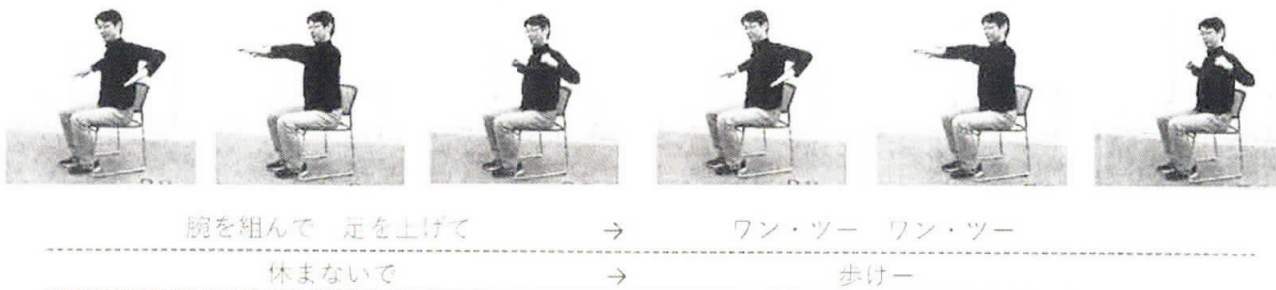


☆ボクシング

拳を下から上へ



☆水泳(平泳ぎ)



間奏

深呼吸



栃木県福祉レクリエーション・ネットワーク 制作



☆クラフト編☆

牛乳パックの野球帽

以前、Rec ecoのコーナーでも紹介された野球帽を作ってみました。

組み立てが難しく感じていたところ、雪印メグミルクホームページで見つけました。

パックの柄を活かしても、シールやマスキングテープで飾ってみても良いでしょう。

手作り帽子をかぶって、散歩に出かけてみてはいかがでしょうか。

使うもの

- 牛乳パック (1000ml) 3 こ
- ※紙パックはあらって、かわかしておく。
- 定規
- はさみ、またはカッター
- セロハンテープ
- ホチキス
- 両面テープ
- 牛乳パック (1000ml) 4 こ

- ① 図面にあわせて切りぬきます。(同じものを 2 つ)

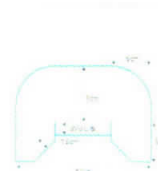


- ② 2 つのはしをセロハンテープでつなげて輪にします。

- ③ まず、2 つずつをホチキスでとめ 4 組にします。つぎに、2 組ずつをホチキスでとめ 2 組にします。

- ④ 上下を組みこみ、さいごに外側と内側からセロハンテープでくっつけます。

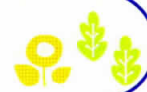
- ⑤ つばの図面をかいて切りぬきます。のりしろは山おりにします。



- ⑥ つばののりしろに両面テープをはり、帽子の内側にはりつけます。セロハンテープで補強して、完成です。



76 号アンケートの結果



【投稿者 1 名】

1. 興味を持った記事名、感想

お家で過ごそう♡ネタ特集：ステイホーム中にソファでごろごろしていましたが、ニュースレターが届いたので早速テレビを見る時…姿勢よく、ソファに座って背中まっすぐ寄りかからず、足上げ・足回し実践しました。室内ゲーム「神経衰弱」を作って絵合わせゲームで楽しみました。



2. 参考になった記事、役立った記事

即席マスクの作り方



3. 今後掲載してほしい内容

お家で過ごそう♡ネタ特集の第 2 弾

4. どのような現場で活用しますか

高齢者支援の場

5. その他

なし

2020 インストラクター選考試験に密着!

2017年度よりカリキュラムが変更になり、栃木県レクリエーション協会では2019年度より、理論科目9時間+実技科目27時間+演習・実習科目24時間以上を履修する新しいカリキュラムになりました。すべて履修すると、選考試験を受けることができます。試験は筆記試験+実技試験となり、共に合格するとレクリエーションインストラクター資格が取得できます。

あまり知られていない選考試験の現場をのぞいてみました!

受験生の声

- 受講し、すばらしい先生方や仲間達の出会いもあり、今後の私の人生の糧になりました。 大森広子
- 協会・講師等関係者の御協力により資格取得ができましたことに感謝申し上げ、今後の支援に励みます。 中里吉孝
- レクリエーションインストラクター養成講習会をお受講して、同じ目的を持った仲間と楽しい時間を過ごすことができました。 野島優子

1 8:50 受付を済ませ着席
いつもの笑顔にぎやかさはなく、シーンと座り、テキストを見直す人も…

受験生の声

- 様々なレクリエーションを勉強することができました。今後のレク活動に活かしていきたいです。 狐塚 修
- 講習会を受講して、人前に立つのが苦手なけどたくさん経験して自分もうまく伝えられるようになりたいと思いました。 天田 裕菜


2 9:00 オリエンテーション 選考委員長の話
県レクリエーション協会の取り組みと、激励の言葉をいただくも、心ここにあらずの様子



3 9:20 筆記試験
テキスト「楽しさをとおした心の元気づくり」よりすべて穴埋め方式語群から選ぶようです時間は45分間



4 10:05 休憩
テキストを見返し、筆記試験の確認をしたり、実技試験のアクティビティをイメージトレーニングしたり…



5 10:15 実技試験
自己紹介から始まり、1人ずつ順番にゲームを展開。受験仲間が対象者役となる。
☆審査のポイント☆
○自己紹介からの流れ
○言語表現・非言語表現
○アクティビティの伝達など
レクリエーション支援の方法をきちんと理解し、意識をして展開をしているかをチェックする様子

4 11:30 講評と事務連絡
登録申請方法や、今後の活動の紹介など、ここで終わりでなく、今後も県レクはサポートしていきます

5 12:00 解散
終わった安心感と、結果が心配…

そして…

6 合格発表
大森 広子さん (日光市)
中里 吉孝さん (真岡市)
藤田 明子さん (宇都宮市)
天田 裕菜さん (群馬県邑楽町)
狐塚 修さん (足利市)
野島 優子さん (佐野市)
森 律子さん (栃木市)
山我 恵子さん (足利市)
見事8名、全員合格いたしました。

≡ 今後のレク関係の講習会の実施について ≡

指導者養成委員長 村山 哲也

インストラクター養成講習会

前号でコロナ禍の新しいインスト講習会を模索します。と書きました。

理論の部分に通信講座を取り入れた新たな形で実施予定。と書きました。

しかし・・・コロナの影響は大きく、日レクや県レクの事業が次々と中止される中、インスト講習会も今年度の実施を見送ることになりました。関係の皆様にはご心配をおかけしました。

この際ですので、県のインストラクター養成講習会の今後のあり方について再考する良い機会と捉え、来年度に向けての準備を進めています。コロナとの共生を前提に考えた時に、内容的には9月から2月まで全8回の集合研修を見直す必要があります。集合学習を減らし、通信など自宅学習とレク実技セミナー（県・市町レク協主催）とを組み合わせた講習会を考えています。3月にはお示しできると思いますので、ご協力をよろしくお願いします。

復活！学校レクリエーション研修会

昨年度実施した「復活！学校レクリエーション研修会」（2回予定していたがコロナの影響で1回の実施となった。）ですが、本年度は三密にならないように配慮した形で実施する予定です。本年度も日本教育公務員弘済会栃木支部の共催をいただき、第1回目を2021年2月6日（土）宇都宮会場 第2

回を2021年2月20日（土）足利会場を考えています。2回の内容は同様です。学校レクという名称ですが、幼稚園・保育園・こども園から小中高、大学など、幅広く教育に関係する方を対象に考えていますので、関係の皆様には、11月過ぎにご案内ができると思います。この研修会は、同時に日レクの「レクほ」の情報特典が利用できるようになる「学校レクリエーション・サポーター研修」の内容で実施する予定です。

レクリエーション・サポーター研修

2019年度よりスタートした「レクリエーション・サポーター研修」は、レクは勉強する価値があると思ってもらえるCM的なプログラムで、手軽に実施できる研修会です。具体的には、アイスブレイキングとホスピタリティを3時間で実施する内容となっています。終了すると日レクの「レクほ」の情報を利用できるようになるという特典があります。指導者養成委員会として、日レクの研修会に参加してきましたので、来年度より開催していきたいと考えています。また、県レクに加盟する市町レク協会、及び関係の福祉施設などでも希望があれば、研修会開催のお手伝いをさせていただきますので事務局までご相談ください。それぞれの場所で、レクの仲間を増やす機会となる研修会となりますのでぜひご検討ください。

栃レク・ニュースレター 2019年度報告

t o t oスポーツ振興くじ助成金を活用しています。

令和元年度栃木県レクリエーション協会は、独立行政法人日本スポーツ振興センター振興くじの助成金交付を受け、栃レク・ニュースレターを発行いたしました。

■助成交付額：512,000円

■助成金の用途：栃レク・ニュースレター印刷代、発送経費

■発行：年3回（73～75号）

■送付先：レク公認指導者、県レク加盟団体、都道府県レク協会、レク関係団体
（発送先以外の団体・個人でご希望の方には郵送いたします）



コロナ禍時代の レクリエーション 活動・指導（支援）

◆基本的な考え

- ① 3つの密を避けること。
- ② 3つの密が重ならなくてもリスクを低減するためできる限り「ゼロ密」を目指すこと。
- ③ 屋外でも密集・密接には要注意すること。
- ④ 大きな声で話す、近距離での会話、発声や歌唱等が想定されないこと。

◆レクリエーション指導について

- ・マスクは必ず着用。
- ・指導前後、指導中の参加者同士の密度を下げ、身体接触は避ける。
- ・指導者は大声を出さずにマイクを活用する。
- ・準備や後片付けにおいて近距離になる状況避ける。
- ・ハイタッチや握手等の身体接触は避ける。
- ・激しい動きのある活動の際は常に窓を開け、十分な換気を行う。
- ・共有する器具は重点的に消毒する。
- ・多くの人が触れる用具を使用する場合は、手で目・鼻・口等身体部分を触らないよう指導する。
- ・マスクをつけると喉の渇きを忘れがちです。定期的な水分補給の時間を取りましょう。

※相手との対面や身体接触するような活動は控える。

例) 少数ゲーム→キャッチ、タイ・タコ、協調グループ、木の中のリス等

集団ゲーム→ジャンケンチャンピオン、ジャンケンハンカチ取り等

その他、対面式のゲーム

◆高齢者に対する支援

感染リスクの高い高齢者に対し感染防止予防対策を取り、「心を元気にするレクリエーション支援」を行いましょう！

- ① 参加者は常に健康状態をチェックし、自宅での体温チェック及び会場での体温チェックを必ず受け、少しでも体調が悪い場合は参加を遠慮してもらう。
- ② 密集を避ける工夫を取る。
例) 1時間の支援を短縮 30分～45分程度
隊形は学校形式等の机・椅子の配置や間隔を空けた工夫
- ③ 身体接触するレク活動は避ける。
- ④ 手あそびや歌あそび等をする際は参加者同士の間隔を2m以上確保。
大きな声は出さない。
- ⑤ 活動終了後は必ず手洗いや消毒の慣行。
- ⑥ クラフト ハサミやのり等の道具及び新聞紙、牛乳パック、折り紙等の消耗品はできるだけ参加者が準備する。
- ⑦ 活動終了後のお茶のみ会、懇親会等はできるだけ避ける。
打ち合わせ等がある場合は3密を避け、会話時はマスクを着用する。

※参加者とスタッフの間隔が離れてしまうため、いつもより更なる笑顔と安心して参加できる雰囲気づくりが大切です。

栃木県レクリエーション協会

型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン

秋のウォークラリー 大会

■会場：矢板市生涯学習館周辺

■日時：10月18日（日）
8時20分生涯学習館集合
11時15分解散

■対象：小学生・中学生を含む家族やグループ（1グループ2～5名程度）大人のみのグループ参加も可また車いす利用の方や介助があれば一緒に行動できる方の参加もお待ちしております。

■参加費：1人500円（保険料等） *当日集めます

■申込・問合せ先：矢板市レクリエーション協会事務局
（矢板市生涯学習課スポーツ推進班内）

TEL：0287-43-6218



レク式体力チェック 普及指導員認定講習会

■日時：12月5日（土）

■会場：とちぎ健康の森
多目的フロア

■時間：○10時30分～
アタックファイブ

○12時30分～
受付

○13時～

レク式体力チェック講習会

■費用：1000円（ハンドブック・保険料）

■主催：栃木県レクリエーション協会

☆新潟県レク考案！新種目「アタック・ファイブ」の実演もあります。



お知らせ

- ◇ニュースレター 76 号掲載の「お家で過ごそう」ネタは、引き続き募集しております。
- ◇ニュースレター 76 号掲載の「アンケート」は、郵送・FAX・ホームページにて受け付けております。
- ◇「あなたのレク動画」募集いたします。採用されると、日本レクリエーション協会「レクぽ」にて配信されます。
「現場でのレク支援動画」・「レク活動の紹介動画」 5分～10分程度 詳しくは県レク事務局に問い合わせください。
☆情報をお送りいただいた方には粗品をプレゼントさせていただきます。



\\プレゼント中\\



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

◇◇ 編集後記 ◇◇

若い頃、新聞に全く興味がなかった私も、地域とスポーツの欄には目を通すようになりました。その中で、記事が記者の好みに寄っているなど感じることもあります。栃レク・ニュースレターを読まれている方も、そう感じることも多いのではないかと考えています。そうならないよう努力はしていますが、限界を感じています。私と違った目線での皆様からの情報提供をお待ちしています。

【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