



栃レク・ニュースレター

令和3年
2月15日発行

第78号

創刊 平成6年10月1日

栃木県レクリエーション協会広報紙

Smile Again



with Corona

スポーツくじ



記事はP. 2

この広報誌はスポーツ振興くじ助成金を受けて発行しています。

「全国秋のウォークラリー大会 in 矢板」開催

令和2年10月18日(日)に、矢板市生涯学習館発着で、秋晴れのもと大会を開催しました。コロナ禍の中、開催に不安を持ちながらも、コース設定や下見・スタッフ確保等に取り組み、市生涯学習課と連携して感染予防対策を十分整えて何とか実施にこぎつけました。

当日は、市民だけでなく県外から来た方もいて、家族連れや友人同士のグループなど18チーム58名が参加しました。参加者は、約3キロのコース内に設定された矢板武記念館や塩竈(しがま)神社などの6か所のチェックポイントを巡り、ポイントでのゲームやクイズに挑戦し、全

てのチームが設定時間より早く無事ゴールしました。そのため、事務局は記録の集計や順位の確定に大忙しでした。

参加者からは、「家族で協力しながら問題を解くのが楽しくて面白かった。」「天気も良かったし、久しぶりに外に出て歩いて汗をかいて気分転換ができた。」「賞品やお土産をもらえてラッキー!!」などの感想をいただきました。令和2年度はレク活動を自粛していただけに、スタッフ一同「思い切って大会を開催して良かったね。」と喜びあいました。

【矢板市レクリエーション協会会長 館野太一】



「全国」秋のウォークラリー大会 in うつのみやろまんちっく村」開催

秋も深まる初冬、朝の冷え込み防寒対応の澄み切った晴天に恵まれた11月29日(日)道の駅うつのみやろまんちっく村内の森のエリアを中心にした会場にて「全国 秋のウォークラリー大会」が開催されました。コロナ禍の中、当初の開催候補会場が制限され二転三転し開催の危機に際し最後の望みを宇都宮市北西部に在ります道の駅うつのみやろまんちっく村(株)ファーマーズ・フォレスト)の企画事業部さんが協力要請に応じて頂いて実現した大会でした。募集パンフにも謳われている副題～身近な自然でリフレッシュ～を具現化そのものな環境コースの中に、幅広い世代層に楽しんでもらえるウォークラリーと元気アップ・プログラムを盛り込んだコース設定(「ラダーゲッター」/ ニュースポーツ、「ジャンケン関所」、「観察ゾーン」、「マッチ棒クイズ」、「カムフラージュ」)を森のエリア～噴水広場・カスケードの集落エリアを利用したもので運用できました。郊外の開催会場にも関わらず、一番に申し込んだチームはウォークラリー初体験

と言う元気溢れる大熟女三人組で好奇心溢れ、又、親子三代から二代のファミリーチーム、若いカップルチームと幅広い層が参加していました。今回は感染防止の観点から、成績発表と表彰式を回避するために事前抽選にての記念品を決めて置き、ゴール・アンケート提出後に渡す方式を採用し人溜まりせずの流れ解散に徹したことでコミュニケーション力に欠けた。最後に元気一杯の印象を受けた特筆すべきチームについて一言、トップにスタート(ゼッケン黄色1)の大熟女3人組は疲れ知らずか森のエリア内を縦横無人にコマ図の指示順路を無視しての無茶苦茶走破ぶりをコースパトロール・CP立哨人達も、思わずアドバイスしたくなる様子でしたが村内からコースアウトしない限りは温かく見守った次第、案の定ブービーゴール!他チームの1.5倍の労力消費を心配してのインタビューの答えが凄「楽しかったので次回も参加したい!」何と言う元気な昭和一桁生まれのお姐さん達か・・・脱帽ですネ!!以上、開催時の顛末でした。

【宇都宮市レク協会事務局 浜野正三郎】



お家で過ごそう! Part3

♪365歩のマーチ

☆体操スポーツ編②☆

下肢

☆サッカー

膝キック

右足上げ



足を戻す



左足上げ



足を戻す



しあわせの
たからしゃがんで

戻はせまい
通るのね

右足キック

右足首立てる



右足首伸ばす



右足首立てる



足を戻す



百日

→

百日

→

千日

→

千歩

左足キック

左足首立てる



左足首伸ばす



左足首立てる



足を戻す



ままだ

→

なる目も

→

ならぬ

→

目も

お尻上げ

右お尻上げ



戻す



左お尻上げ



戻す



人生は

ワン・ツー・ハンチ

→

あしたのあしたは

→

またあした

スクワット (お尻を上げる)



あなたはいつも
空室の柱を

→



新しい
抱いている



足を開く

右足を開く



閉じる



左足を開く



閉じる



腕を振って

→

足を上げて

→

ワン・ツー

→

ワン・ツー

休まないで

→

まげー

深呼吸



ソレ



ワン・ツー



ワン・ツー

ワン・ツー

→

ワン・ツー



お家で過ごそう! Part3

お家時間のステキな過ごし方を、ヨガの先生に聞いてみました!



最近では美容と健康のためにヨガをされる方が多くなりました。

ヨガ＝ポーズ（アーサナ）をする運動みたいなこと、ポーズの上達がヨガの全てのように思われがちです。

それも良いと思います。しかしヨガとは本来、自分の外側も内側も修行をしていくことで、ポーズの練習はヨガの八つの修行法の中の一つでしかありません。修行と言うと重々しいですが、いかに心穏やかに幸せに生きるか、ヨガとはあなたの人生そのものなんだよ、今この瞬間もあなたはヨガをしているんだよと私の師は教えてくださいました。ヨガの教科書パタンジャリのヨーガ・スートラにその全てが著されています。

ではヨガの八支則を簡単にご紹介します。

1. ヤマ…「してはいけない5つのこと」を学び、実践する
2. ニヤマ…「するとよい5つのこと」を学び、実践する
3. アーサナ…ポーズを練習し、体のバランスを取る
4. プラーナヤーマ…呼吸をコントロールし、整える
5. プラティヤハーラ…感覚への意識を深め、繊細に感じる
6. ダラーナ…意識の集中、一点に集中させることを学ぶ
7. ディヤン…深い瞑想を学ぶ
8. サマディ…三昧、超意識、悟り

特に一番目と二番目の、「ヤマ」と「ニヤマ」は社会生活をする上でどう生きていくとよいのかを説明しています。

「ヤマ」の教え

1. アヒンサー（非暴力）
2. サティア（不嘘・誠実）
3. アスティヤ（不盗）
4. プラフマチャリヤ（不超過・禁欲）
5. アバリグラハ（不貪）

「ニヤマ」の教え

1. シャウチャ（清浄）
2. サントーシャ（知足）
3. タパス（苦行・鍛錬・精神統一）
4. スヴァディアーヤ（学習・自我の探求）
5. イシュワラ・ブラニダーナ（降伏）

ヨガ的な生き方、いつでもどこにでも皆様の日常にヨガは存在すること。お伝えさせていただきました。



最後にお家でもできる簡単な運動としまして、私はヨガの太陽礼拝をお勧めします。全身を満遍なく使いますので強張りごとれ血液循環が良くなり頭もスッキリします。太陽神への祈りとして用いられていたインドでは伝統的な行いです。合掌をするだけでも心穏やかになるでしょう。

動画サイトなど今は便利ですので、ご自身に合った太陽礼拝を見つけてみてはいかがでしょうか。

【美脚美尻骨盤ヨガ認定講師 皆川敦子】

☆おすすめ動画☆

<https://youtu.be/sBz1dawBexc> (初心者向け 🍷) <https://youtu.be/hcOdCYRgkig> (慣れてきたら)

レク式体力チェック普及指導員認定講習会

心と体の元気づくり「いつでも・どこでも・誰もが・楽しく・簡単に」

12月5日(土)レク式体力チェック考案者で新潟県レクリエーション協会専務理事の渡辺先生をお招きし、普及指導員認定講習会をとちぎ健康の森多目的フロアで開催いたしました。

今回の実施内容は

柔軟性	着座前屈、肩関節、お手玉取
敏捷性・瞬発力	10m障害歩行、ステッピング、リズムステップ、棒反射、ボトル巻上
平衡性	ファンクショナルリーチ、閉眼5m歩行、棒バランス、閉眼両足立
筋力	タオル絞り、脚筋力、下肢水平、ボトル巻上
呼吸・循環器	ストロー、ブロー
その他・総合	2ステップ、ヒップウォーク、スイング走
巧緻性	ボールキャッチ
脳活	大豆つまみ、蝶結び、ビーズ通し、漢字合わせ 等

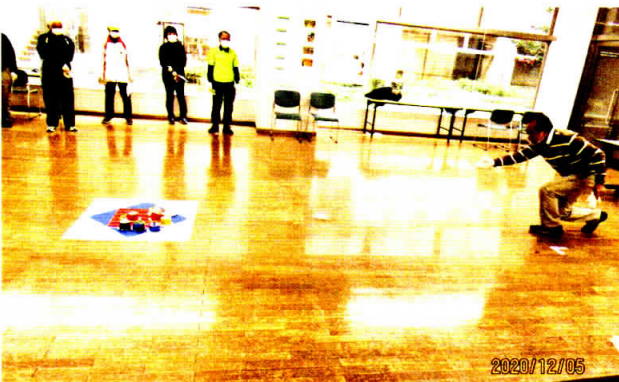


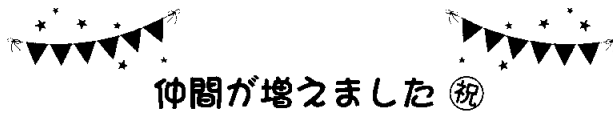
対象者に応じた内容の選択を心がけ、「実践→評価→分析→検討・改善(体力づくりのプログラム)」のサイクルを重視するとのことでした。最後に健康寿命の延伸には、栄養・休養・運動の三要素のバランスが大切です。現在の環境下では運動不足の傾向は益々増加しており心配されます。体力や運動能力の向上、生活習慣病の予防・対策にとどまらず、医療費の支出を減らすことにもつながるレク式体力チェックは「いつでも・どこでも・誰もが・楽しく・簡単に」実施できます。自分の体力を把握しながらカラダへの関心をもって、運動やスポーツ・レクリエーション活動の第一歩を踏み出しましょうとお言葉をいただきました。

上記講習会に先立ち行われたアタックファイブ体験会

北見市レクリエーション協会と新潟県レクリエーション協会が共同でカーリングをモデルに開発したニュースポーツについて、コロナ禍におけるコミュニケーション・スポーツの必要性、用具の準備、ゲーム運営まで感染症予防対策を講じながら行いました。参加された皆さんはゲーム中、厚くなり、かなり盛り上がっていました。

アタックファイブ





仲間が増えました 祝

1月9日(土) 県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、4名の方が合格されました。

- 山口祐里枝さん 宇都宮市
- 野澤 茂さん 日光市
- 瀧田 祐三さん 鹿沼市
- 荒木 俊典さん 太田市



2021レクインストラクター養成講習会の実施について

令和3年度のインストラクター養成講習会は、日レクとの協働事業として実施の予定です。具体的には以下の通りです。

栃木県レクリエーション協会での実施

- ☆集合学習☆ 実技・演習 19.5時間
 - 第1回 2021年 9月4日(土) 足利市生涯学習センター
 - 第2回 2021年 10月2日(土) 栃木県総合教育センター
 - 第3回 2021年 11月6日(土) 足利市生涯学習センター
- ☆レク活動の習得☆ 実技科目 12時間
 - 元気アップ教室 10月16日(土) マンカラ
 - あそびのフリーマーケット 12月4日(土)
- ☆現場実習☆ 9時間(1回の参加につき3時間で計算)

日本レクリエーション協会での実施(WEB講習)

- ☆自宅学習☆ 19.5時
 - 理論科目 9時間 実技科目 9時間
 - 演習科目 1.5時間

例年、インストラクター養成講習会の参加者が伸び悩んでいます。インストラクターが増えなければ、県レクはもちろん、地域のレク協会の活動も活性化されません。各市町レク協会もインストラクター養成についてご協力をよろしく願いいたします。

また、インストラクター養成につながる、レクの入門的な講習会である「レクサポーター研修会」もスタートします。3時間のプログラムですので、各市町レクでぜひ実施をご検討いただければと思います。

【指導者養成委員長 村山哲也】

しょうちゃんごっこ



なつかしい昔の遊びシリーズ
「チャンバラごっこ」

栃木県レクリエーション協会理事長 高木 昭一



皆さん久しぶりで～～す。今回もまた懐かしい昭和30年代、私の小学校時代の自然の中の遊びを紹介したいと思います。

昔はテレビもゲーム機もありませんでしたから、子どもたちは山で木登り・野原や空き地で、自然を相手に遊びまわっていました。「今日は▲▲原っぱでチャンバラごっこをするぞー！」遊びの種目を決めるのは、たいてい体が大きくて力の強い「ガキ大将」といわれるリーダー格の子どもでした。昔は「異年齢集団」といって、ニキビ面の年長の子から鼻たれの小っちゃな子まで混じった、家の近くの子とも達がグループを作って遊んでいました。「おれは鞍馬天狗」「おれは赤銅鈴之助」と、よい役は威張っていたガキ大将がいつもとってしまい、弱い子や小さい子には切られ役しか回ってきませんでした。でも、みんなと一緒に遊ぶことが楽しくて楽しくて、暗くなるのも忘れて遊びまわりました。



遊び方

- ①遊ぶ人数は、何人でも構わない。
- ②敵と味方に分かれて、首領を奪いながら刀で切り合いをする。昔は小枝や竹で刀を作ったが、現在、遊ぶ場合は新聞紙をまるめセロテープで止めて刀を作る。
- ③首からは切らないなどのルールを決める。
- ④レク活動の中で「スポーツチャンバラ」という遊びながら楽しめるスポーツもあるので推奨したい。

※結構、現在やっても子どもたちははまっています。



お家で過ごそう! ~頭脳編~

ぐるぐるしりとり

76号お家で過ごそう~頭脳編~

“ぐるぐるしりとり”に挑戦してみました!投稿!

佐野市 kokoさん

め	ん	たい	い	こ
だ	★			い
さ				の
な				ぼ
し	す	ま	と	り

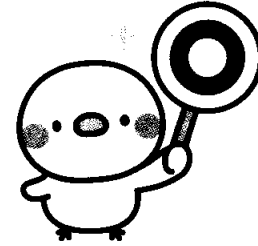
こ	い
み	す

し	お
す	り



あ	い	す
ら	★	ず
か	だ	め

あ	ざ	ら	し
に	★		ま
ざ			う
ら	か	ん	ま



kokoさんには、記念品を贈らせていただきます。

☆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。



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。私営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



学校レクリエーション講習会 2020 ～レクリエーション・サポーター研修～

残念ながら 2 月 6 日の宇都宮会場は 24 名の申し込みをいただいておりますが、非常事態宣言中のため中止となりました。20 日の足利会場は、今のところ開催予定です。もし、中止になった場合は、両会場申込の方に各講師の資料と動画を配信もしくは DVD にて送らせていただきます。

足利会場の申し込みは、まだ間に合いますので、希望の方は、事務局までご連絡ください。

◆◆ 編集後記 ◆◆

仕事はリモート、レク活動はまったくなし。お出かけできない、飲みにも行けない……。子どもたちが登校できる事が救いだと思える毎日。それでも、少しでも笑顔で明るい気持ちになれるよう、編集をさせていただきました。

今いっぱいがまんをしたら、きっと、いっぱい笑える日がくると信じています。

【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
 🌐 https://rectochigi.jimdofree.com/