



栃レク・ニュースレター

令和3年
11月15日発行
第80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

新しいスタイルの講習会いよいよスタート!



色々なイベントが中止になる中、11月6日に令和3年度レクリエーションインストラクター養成講習会がスタートいたしました。当初9月スタートの予定でしたが、緊急事態宣言が発令され延期となりました。今年度から、日レクとの共同開催となり、理論的な部分は日レクでの通信講習で動画を観て学び、それを基に自宅で課題を行うという新しい方法となりました。栃木県レクでの集合学習では実技的な部分

を中心に5回の講習会が行われます。第1回目は県内外より10名の受講生が参加し、子どもや高齢者を対象としたモデルプログラムの体験や、良好な集団づくりの方法・アイスブレイキング、信頼関係づくりの方法・ホスピタリティなどの学習を体験を交えながら学んでいました。手指消毒やマスク着用で小声など感染症予防を意識しながらも対面のできる喜びを感じ、笑顔あふれる講習会となりました。



スポーツくじ



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。

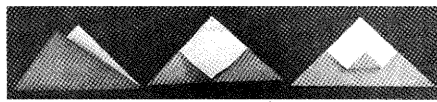
🏠 お家時間にエクササイズ!

インストラクター養成講習会で行われた内容は盛りだくさんでした。せっくなので皆さんにもおすそ分けです。板さんこと板橋文夫先生が紹介されたエクササイズの一部ですが、なん

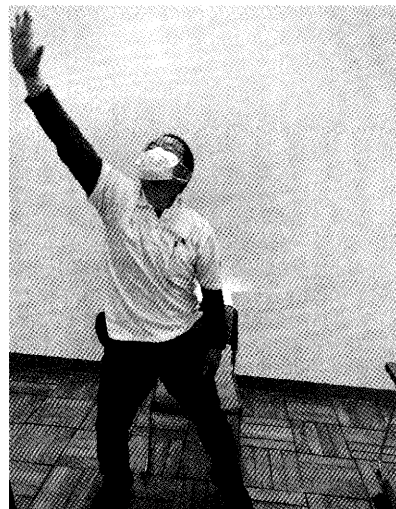
と、早朝の 5 分間の番組を見ながら録画もし、その録画を何度も再生一時停止を繰り返しながら作ったという資料を紹介します。

そして、自らモデルも務めてくださいました(笑)

▶ みんな長生き エクササイズ、ゆるチャレ NHKより

	暮らしの簡単エクササイズ	ゆるチャレ
A	<p>掃除のエクササイズ</p> <p>1 窓を拭く 大きな窓を意識 片手で右→左→右→… ○体をひねるので、体幹が鍛えられる。 ◎両手でやると、運動量が増す。</p> <p>2 机を拭く 左右で違う動き 片手は渦巻、一方は前後に →肩の動く範囲が大きくなる</p>	<p>大阪府立大学 横井克己 高齢者の認知症予防 折り紙 チャレンジ</p>  <p>端をきれいに折ることで指の動きを調整する機能を活性化 ポイント 4つを組み合わせて形になるものをつくる。自由な発想で作ると思考や判断をつかさどる前頭葉が活性化する。 例 ゴジラの背中、手裏剣、ヨット ソフトクリーム、キャンディー</p>
B	<p>部屋で転ばないためのエクササイズ</p> <p>1 椅子に座った状態から 10 cmほど 10 秒間尻を上げる。(椅子をつかんでもよい) 2 椅子に座って、2つを同時にする。 足の動き…足踏み 手の動き…手を振る、3の倍数でグーを脇にたたく。30まで</p> <p>2つのことを一緒にやると頭と体が活性化、注意する力を鍛えることができる。 →部屋で転ぶことも少なくなる。</p>	<p>東北大学加齢医学研究所 川島隆太教授 記憶チャレンジ</p> <p>白い紙と鉛筆を用意 ① 表に 3ケタのバラバラの数字を書く。 ② 裏返して、書いた数字を逆から書く。 ③ 出来たら、次は、4ケタ、5ケタ…と増やす。 ・ 記憶力のチャレンジ ・ 途中で声を挟むと記憶力に強い負荷がかかるので脳によい。 ・ ポイント 数字をしっかり覚える。 バラバラの数字を書くことで、脳を使う。</p>

掃除のエクササイズ



大きな窓を上から拭いていきます



しっかりと端から端へと



下まできっちり拭きましょう

	暮らしの簡単エクササイズ	ゆるチャレ
C	<p>お風呂のエクササイズ</p> <p>椅子に座って</p> <p>① 手をクロスして脱衣する運動。 ゆっくり上にあげて戻す。1 2 3 4... 8 →体のバランスをとる。 肩の動きを柔らかく。</p> <p>② 湯舟をまたぐ。 足をしっかり上げて1 2 3 4... 8、 戻って1 2 3 4... 8</p>	<p>スピードチャレンジ</p> <p>数字の1～120まで、声に出して出来るだけ早く数える。何秒で数え終わったか。</p> <p>・ポイント</p> <p>① 出来るだけ早く読む。 ② 数を飛ばさず、きっちり数える。 ③ 目標タイム 50秒 例 42秒...50代</p>
D	<p>表情をイキイキエクササイズ</p> <p>1 手のひらを合わせて開く。 ・驚いた表情 ・悲しい表情 ・楽しい顔 リーダーがどの顔を出すか直前に言う。「○○顔せーのっ!」</p> <p>2 ニコニコする運動 指で「2」と「5」をつくって、その後「ニコッ」と笑う。 ニ・コ・ニ・コ ニコッ (繰り返す) 表情をつくっていくだけで楽しくなる。</p>	<p>イライラチャレンジ</p> <p>10円玉5枚●、100円玉2枚○</p> <p>● ● ● ○ ● ○ ●</p> <p>「1」「2」「3」の掛け声、5回目に100円で成功</p> <p>徐々に速くする。抑制能力(がまんする)の向上</p>
E	<p>トイレのエクササイズ</p> <p>1 椅子に座ったまま、腰に手を当てて、手を動かしズボンを下ろしたり上げたりする。 「1 2 3 4... 8 降ろして、1 2 3 4... 8 上げる。」「では一緒に」「もう一度・・・」ズボンの上げ下ろしがふらつかずにできる。(腰のいい運動になる)</p> <p>2 トイレトペーパーをとるエクササイズ 体を横にひねって、手をくるくると回してトイレトペーパーをとる動作。 1 2 3 4... 8、反対1 2 3 4... 8 (2回行う) 手や体を横にひねって伸ばすことで体のバランスを整えることができる。</p>	<p>音読チャレンジ</p> <p>自宅にある文庫本 出来るだけ早く、声に出して読む。</p> <p>・読み方を間違ってもいい ・読めない漢字は飛ばしてもよい</p> <p>出来るだけ早く読むことで脳全体を使い、脳の情報処理速度を上げる。 全部の機能が上がる。 文庫本 見開き2ページ (それ以上やると疲れる)</p>

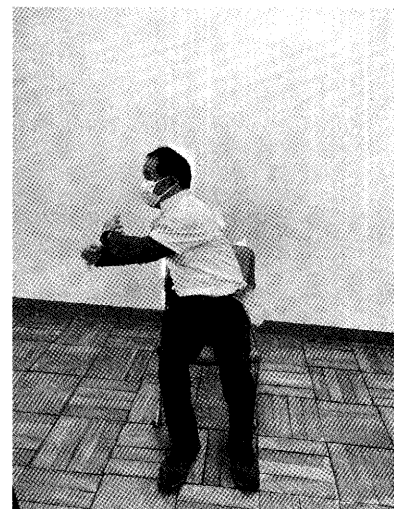
トイレのエクササイズ



トイレに入ってズボンを下ろし



トイレトペーパーをクルクル



反対側でもクルクルと

令和3年度レクリエーション運動普及振興功労者表彰（個人）



小島 崇さん
(佐野市レクリエーション協会)



篠原 幹男さん
(日光市レクリエーション協会)



中島 祥文さん
(栃木県キャンプ協会)

令和3年度レクリエーション運動普及振興功労者表彰（団体）



足利市レクリエーション協会

文部科学大臣表彰
生涯スポーツ功労者表彰



小松 範子さん

あそびのフリーマーケット

を開催いたします。

出店者
募集!

日時：2021年12月4日(土) 9時～

場所：足利市生涯学習センター

2019年度開催のようす



有資格者の方々が、資格取得に向けて勉強中の受講生や仲間へ、得意分野を紹介するフリーマーケットとなっております。

出店は、クラフト系・スポーツ系・あそび系・音楽系…

どんなものでも構いません。「レクって、こんなに楽しいんだよ」「これも、レクだよ」と、

幅広い分野からレクリエーションの楽しさを伝える場となっております。

ぜひ、みなさんの参加をお待ちしております。

*出店希望の方は、11月30日までに、県レク事務局までお申し込みください。

実費徴収など、わからないことは遠慮なく事務局までお問い合わせください。

パラ種目で注目の **ボッチャ**

栃木県障害者スポーツ協会の加藤さんより情報をいただきました。
今回は選手を支えるアシスタントや用具に着目！



選手とともに戦うアシスタント

パラリンピックに出場するボッチャの選手は、比較的重度な障がいで、ボールを投げることが難しい選手のクラスもあります。そこでアシスタントがサポートすることで、選手たちは最大限に自分の実力を発揮することができます。

Q すべての選手にアシスタントがつくの？

A アシスタントをつけられるのは、BC1クラスとBC3クラス、足蹴りのBC4クラスのみです。

Q アシスタントは何をするの？

A アシスタントができるのは、あくまで選手のサポート。選手へのアドバイスや合図を送ることは禁止されています。

● **BC1クラスとBC4クラス（の内、手で投球ができず足蹴りで投球する選手）のアシスタントの主な役割**
選手の指示を受けて車いすの位置を調整、選手にボールを渡す、渡す前にボールを丸める など

● **BC3クラスのアシスタントの主な役割**
選手の指示を受けてランプの調整や設置、ボールを丸める、選手がプッシュする位置にボールを置く など



ボールを丸めることで真球に近づき、まっすぐに転がります



BC3クラスのアシスタントは競技中、コートに背を向けていて、コートの様子を見ることは認められています

COLUMN

さまざまな用具の工夫

1 それぞれのボールの特性

ボッチャで使用するボールは、ルール上大きさと重さの規定が決まっています（周長が270mm±8mm以内、重さは275g±12g以内）。
しかし、同じ赤青のボールでも微妙に違う色をしていたり、硬さや材質が違うことがあります。ボールにはそれぞれ特性があり、選手は障がいの特性やプレースタイルによってボールを使い分けているのです（ボッチャはマイボール制です）。



天然皮革製

ボールに凹凸が少なく、まっすぐ転がります。特徴があります。

フェルト製

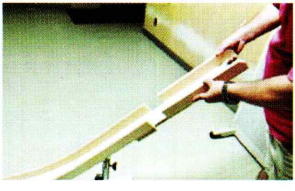
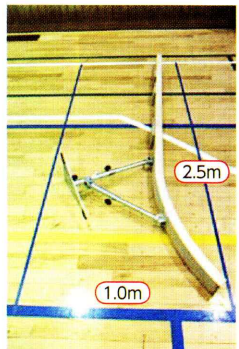
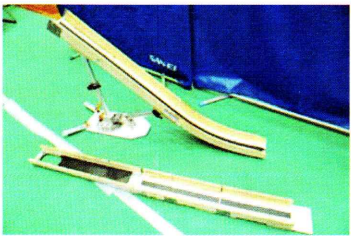
表面が毛羽立っているので滑りやすい性質から、ボールを弾く時などに向いています。

人工皮革製

表面がしっとりとしていて滑りにくい性質から、ボールの上にボールを乗せたいときなどに向いています。

2 選手の投球を支えるランプ

ランプとは、ボールを投げることができないBC3クラスの選手が使用する勾配器具。ボールを転がすことで投球を行います。ランプは長さを継ぎ足すことで高さを調節でき、それによってボールのスピードを速くし、遠い距離を狙ったり、コート上のボールを弾くことができます。



簡単に高さの調節ができ、バリエーションのある投球を可能にします。

大きさの規定は、最大に支柱を伸ばし、ランプの継ぎ足しを全てつけた状態で床面に覆かせスローイングボックス（2.5m×1.0m）内に収まること。



自分の手でボールを押し出すことができない選手は、頭部や口にリリーサーを装着し、投球を行います。リリーサーの長さは50cm以内に収まるようにしなければなりません。

シルバー大学校カリキュラム検討委員会スタート

高齢者の健やかで生きがいのある人生を支援し、活力ある地域社会を築くため、積極的に地域活動を実践する高齢者の方々を養成するという目的のため、栃木県にも3校（北校・中央校・南校）シルバー大学校が設置されています。開校当初から、1年生の「スポーツ・レクリエーションコース」2年生の「スポーツレクリエーション学科」において、県レクとして講師を派遣しております。

シルバー大学校は、事務局の働きかけもありインストラクターの資格取得へつながっていることや、事業収入が大変大きいことから、県レクとしても重要な受託事業であり、今後もさらに充実したものにしていきたいことが重要との意見が常任理事会で出されました。日レクのカリキュラムが改訂されたこともあり、シルバー大学校のカリキュラムも見直す必要があるとの意

見を受けて、標記の検討委員会がスタートしました。委員は、坂本会長、高木理事長、相田事務局長、河田選考委員長、村山指導者養成委員長で構成し、定期的に検討を重ねて参ります。7月31日には現在講師を担当している方にお集まりいただき、担当講師連絡会議を実施いたしました。いただいたご意見を参考に、今後魅力ある新しいカリキュラムを作成して参ります。スタートは来年令和4年の10月を目指しております。講師についても、日レクのインストラクタースキルアップ制度とも連携し、フォローアップ研修の開催なども視野に入れて計画していく予定です。準備ができ次第、お知らせして参りますのでご協力のほどよろしくお願いいたします。

【副理事長 村山 哲也】

課程認定校の今

実習も含めた長い夏休みが終わって始まった後期の授業は、オール遠隔授業でした。人と人とのつながりが大切なレクリエーションを、遠く離れた場所で送り、受け取るというやり方は、とても難しく感じました。リモートでの「同時発声・同時動作」のズレ、一緒に歌おうと画面に向かって歌っても学生たちの声はマイクオフのため聞こえなく、寂しく思うこともたくさんありました。回を重ねるごとにZoomの機能も利用できるようになり、試行錯誤を繰り返しながら授業をすすめて行きました。非言語のトレーニングでは、チャット機能で個人にお題を連絡し、それを受け取った学生がみんなに向けて表現するという新しい方法にも挑戦してみました。徐々に慣れてきたZoomでのレクリエーションの授業でしたがやっと対面授業となりました。

例年にない数の受講生が選択してくれていますが、みんなコミュニケーションを求めているようです。レクリエーションの授業を選択したら、友だちとの和が広がるという気持ちで選択した学生が多かったです。対面でゲームができ

る喜びを感じる反面、まだまだ感染症予防対策は意識していかななくてはならないため、以前のような密着型のゲームはできず、新しいゲームやアレンジを模索しながら授業を行っています。

そして、最も大変だと感じていることは、現場実習の場がないということです。相次ぐイベント中止のため、学祭の参加なども認められるようですが、その学祭もオンラインでの開催となりました。それなりに楽しめるものとなったようですが、スタッフ参加の部分はほとんどなく、本来のイベント参加の感覚とは違った形のようなものでした。

徐々にイベント等も行えるようになってきました。何とか在学中に資格取得ができるよう応援しています。

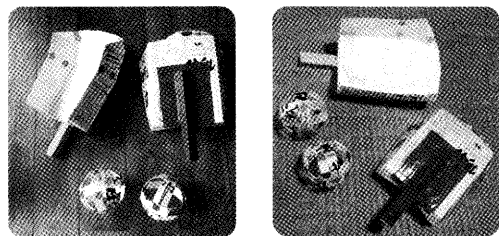
教員も学生も大変な部分もたくさんありますが、その中でこの授業を通して少しでも心が元気になってくれたらいいなと思っています。次回オンラインになった時には、オンラインたるまさんが転んだに挑戦してみようと思います。

【A短期大学非常勤講師 柿沼 友岐】

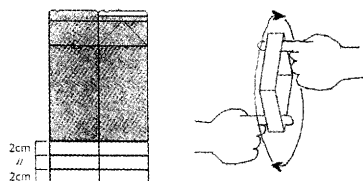


お家で過ごそう! Part4

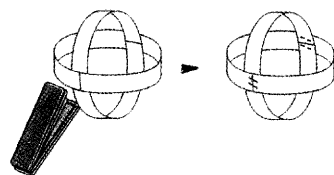
ラケットボールで遊ぼう



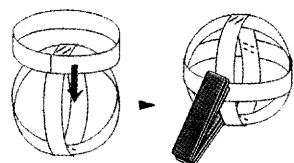
●筒パックを2cm幅に3本切る。輪切りに指を入れ、引っ張りあいながら回転させて丸みをつける。



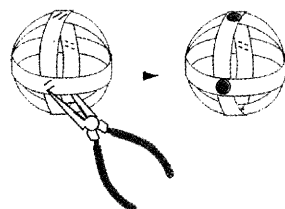
●輪切りの中に一つの輪切りを入れて折り目をあわせてホチキスでとめる。



●前のものを90°回させ、残りの輪切りをはめて同じようにホチキスでとめる。



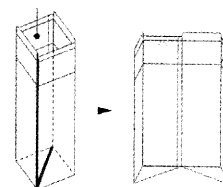
●ホチキスの山をペンチでつぶし、保護のためにテープやシールを貼る。



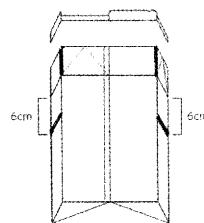
vol.1 しょうちゃんのひとりごと

新聞の投書コラム欄に東京メトロ銀座線の出来事が掲載されていました。その人の内容を要約すると「開いたドアから四脚ステッキを持つ1人の女性が乗車。ロングスカートから隠れていたが、歩き方から左脚に固定具を付けているのがすぐ分かった。優先席と書かれたえんじ色のシートには、既に左右合わせて8人の男女が座っているが、誰一人として席を譲ろうとしない。いや、誰も気づかなかったというのが正解だったかもしれない。全員がスマートフォンの画面を見つめ、器用なまでに指を動かす。電車のドア近くで揺らっていた女性は4つ目の駅で降りて行った。」この記事を読んだとき、小さい頃先生から教えていただいた社会

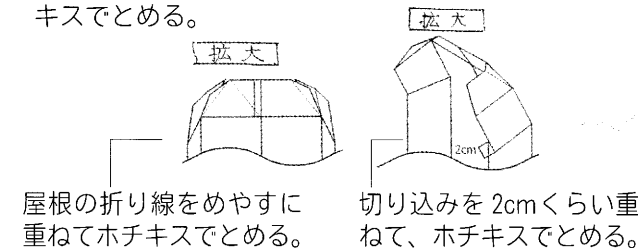
●図の位置(太線)に切り込みを入れて開く。同じものを2個作る。



●屋根のはりあわせを切り落として、角と横の面に切りこみを入れる。

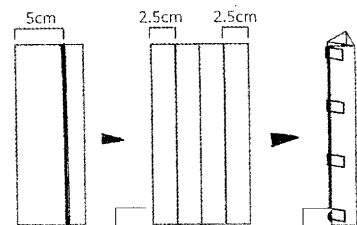


●屋根と横の面の切りこみを、それぞれ重ねて、ホチキスでとめる。

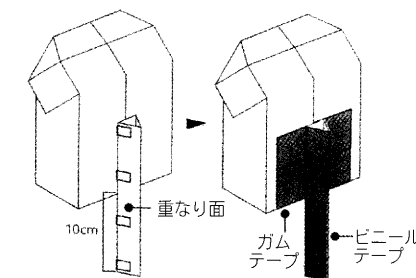


●屋根を切り落としたパックの開き半分で、三角柱を作る。もう半分で同じものを作る。(持ち手)

二つ折りにして5cm 2.5cmに折り 両はしを重ねて線を入れる。 三角柱にする。



●最初の図の裏側に、三角柱をガムテープでしっかりと貼る。持ち手にビニールテープを巻く。



三角柱の重なり面が横にできるように貼る。

評論家の大宅壮一氏の「一億総白痴化」の言葉を思い出した。それは「テレビばかり見ていると人間の想像力や思考力を低下させてしまう」と警鐘を鳴らし話題となった。スマホという文明の利器は思考どころか周りへの注意力や気配りさえも奪ってしまいました。昔、先生から教えていただいた、かつての流行語は今こそ当てはまるような気がしてなりません。私が小さい頃は、お年寄りや病人・妊婦さんに席を譲るのは当たり前だと思っていました。なぜなら周りの大人たちはみんなそうしていたから。子どもたちはその行動を見て学んできました。

【県レクリエーション協会理事長 高木 昭一】

栃木県レクリエーション協会法人化に向けて

栃レクニュースレター 79 号でお知らせしました栃木県レクリエーション協会の法人化についてご報告いたします。

過日総務委員会、常任理事会において検討を重ねた結果、「一般社団法人」を目指すこととなりました。

高木理事長を委員長、総務委員、事務局長を委員とした準備委員会を立ち上げ、今年度中に取得できるよう準備を進めています。現在定款の作成に取りかかっており、設立準備会、設立総会を目指しています。



法人化準備委員会



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 ◇◇

今は落ち着いている感染者数、今後このままいってくれるのでしょうか。やっと養成講習会がスタートすることができましたが、来月の修学旅行は行けるかな。2月のスキー合宿はいけるのかな。忘年会はできるかな。そして講習会はこのまま続けて開催できるかな。そんなことを思いながら過ごす日々…

どうか、このまま静かに収まってくれることを祈っています。
【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/>