



栃レク・ニュースレター

令和5年
3月31日発行

第84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



今年もたくさんの出会いがありました。
全国レク大会
みんなで盛り上げていきましょう！



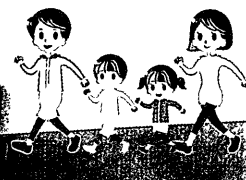
スポーツくじ



この広報紙はスポーツ振興くじ助成金を受けて発行しています。

コロナ禍脱出!

全国レク大会へまっしぐら!



コロナ禍で実施できなかった全国レク大会も、昨年は兵庫県で行われました。今年は徳島県で開催されます。引き続き令和6年の第78回大会には「栃木県」が開催すると、昨年12月の日レク協会加盟団体運営代表者会議で決定されました。栃木県では昭和28年に日光町で第7回全国レク大会が開かれて以来、実に71年ぶりの開催となります。

引き受けるにあたって不安や心配がありました。日レク協会の全面的なバックアップを得て県レク協会も各会議等を経て実施する運びとなりました。現在、準備委員会の立ち上げ、各種計画の立案など徐々にではありますが始動し始めました。学校レクやクラフト体験・スポレク体験広場など栃木県の特徴が出せるイベントが開設できれば嬉しい限りと考えています。今後は、県や開催市町・報道機関・地元企業など様々な分野からのご協力をいただき素晴らしい大会を目指して取り組んでまいります。会場は宇都宮駅東口の交流拠点施設「ライトキューブ宇都宮」ほか県及び各市町のスポーツ施設を予定しています。全国から来県するレク仲間や多くの人たちに栃木県へ訪れて良かった、楽しかったと言われるような大会にしたいと心から願ってやみません。多くの方のご参加とご協力とご支援を期待したいと思っています。

【報告・高木記】

大会スケジュールの大枠【予定】

令和5年

- 4月・準備委員会発足
 - ・第1回設立総会開催
 - ・各種計画立案
- 5月・開催種目正式決定
 - ・宿泊業務業者選定委員会
 - ・会場決定調整会議
- 9月・全国レク・プレ大会
 - ・第77回徳島大会視察
- 11月・予算・事業計画立案
- 12月・交流大会第1回参加団体会議

令和6年

- 3月・準備委員会第2回総会
- 4月・実行委員会発足
 - ※以降、運営委員会、
 - 専門部会開催
- 5月・開催募集要項配布
- 9月・本大会開催

●大会日程・プログラム (予定)

[令和6年9月6日～8日]

日程	プログラム (会場)
9月6日 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ●総合開会式 (ライトキューブ宇都宮) ●交歓の夕べ (宇都宮市内)
9月7日 (土)	<ul style="list-style-type: none"> ●スポーツ・レクリエーション交流大会 (県内スポーツ施設) ●研究フォーラム (ライトキューブ宇都宮) ●特別行事 (県内公園・広場等)
9月8日 (日)	<ul style="list-style-type: none"> ●スポーツ・レクリエーション交流大会 (県内スポーツ施設) ●研究フォーラム (ライトキューブ宇都宮) ●特別行事 (県内公園・広場等) ●閉会式 (ライトキューブ宇都宮)

第78回全国レクリエーション大会スローガン募集

大会名称は「第78回全国レクリエーション大会2024とちぎ」とする予定ですが、大会スローガンを募集します。表現については自由ですが、募集内容詳細については、準備委員会第1回総会で決定します。栃木県の大会らしいスローガンをお待ちしています。

- 締め切り 4月31日 郵送、FAX、メールで事務局まで

第4回 学校レクリエーション講習会 大盛況！

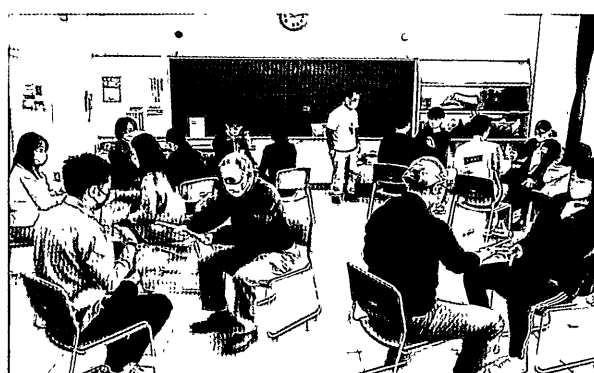
市町レ協会でも紹介されています



足利市レクリエーション協会理事 松井 純子

令和5年2月4日（土）とちぎ健康の森、11日（土）足利市生涯学習センターにて、第4回学校レクリエーション講習会が開催されました。

3日は26名、11日は23名の参加がありました。午前中に、安藤理事長（あんこ）、板橋会長（いたさん）、松井（ドラ）の三人で、導入→交流→発展の段階をふみながらたくさんのレク財を展開して、参加者のみなさんにレクの楽しさをお伝えし、みなさんの心の緊張をほぐしていきました。その後、柿沼友岐先生（ゆきちゃん）が、楽しい活動を裏付ける支援技術（アイスブレーキング等）について講義されました。講習生たちは、子どもになったつもりでゆきちゃんの展開するゲームに惹きこまれ、楽しみながら同時発声・同時動作、一指示一動作の重要性



に気づくことができました。午前中の最後は、村山哲也先生（てっちゃん）によるホスピタリティ支援技術の講義で、非言語コミュニケーションの果たす役割の大きさを再確認することができました。講習生からは、『自分の学級ですぐにでも実践したい！』『レクは集団の認め合う雰囲気をつくってくれるものだ！』『ホスピタリティを大切に学級の絆をふかめたい！』などの熱い感想をいただきました。午後は、瀬下洋一先生（セシボン）によるPA（プロジェクト・アドベンチャー）の講義です。まず初めに、PAの三つの基本理念「体験学習サイクル」「フルバリュー・コントラクト」「チャレンジ・バイ・チョイス」について学んだ後、集団の信頼関係づくりを目的としたアクティビティ（ゲーム）を実際に体験しました。集団の目的達成に向かって、各自が自分の考えや思いを伝え合い、認め合う中で、信頼関係が構築されていくことを実感することができました。ここで学んだ信頼関係づくりの手法を、実生活（教育の現場）に活かしていきたいと思いました。

今回の講習会には裏テーマがありました。事前のスタッフ会議で、『子どもたちの心と心に虹の橋をかけたいね』というスタッフ一同の熱い思いから「虹」がテーマに上がり、テーマソングもてっちゃんの『虹の橋をかけよう』に決まりました。講習会の初めと終わりにみんなで歌って盛り上がりました。講習会の閉会式には、講習生一人一人から感想の言葉をいただき、今の気持ちを付箋に書いて看板に貼り付けていってもらいました。すると、皆さんの感想で彩られた大きな虹が看板に出現し、参加者全員の心にも虹の橋がかかって講習会の幕が下りました。

学校レクの仲間がどんどん広がっています。興味のある方は、学校レクのLINEグループ（GRA ネット）への入会をおすすめいたします。足レクスタッフまでお声がけください。お待ちしております。



【足利市レクリエーション協会 足レクだより より】



栃木県カローリング協会
 インドアレクスポーツとして県協会が発足し今年で
 12年目を迎えます。
 走り回ることなく、ハラハラドキドキしながら楽しめる
 カローリングです。
 現在会員募集中です。私たちと一緒にハラハラドキドキを
 味わってみませんか。
 興味のある方は、下記までお問合せください。

大会実施状況

* 第 20 回記念県大会 2022.4.10	高根沢町 麒麟体育館
* 国体デモンストレーション大会 2022.6.12	高根沢町 麒麟体育館
* 第 21 回県大会 2022.11.27	高根沢町 麒麟体育館
* 第 22 回県大会 2023.3.12	高根沢町 麒麟体育館
第一位 元気アップ A チーム (高根沢町)	52.021404 点
第二位 泉みみはチーム (宇都宮市)	43.030610 点
第三位 那須塩原市レク協 B チーム (那須塩原市)	37.030707 点



● 問い合わせ 栃木県カローリング協会
 電話：028-662-1221 友遊いずみクラブ内 までお電話で問い合わせください。

2022年度 福祉レクリエーション研修会開催!

2023年2月17日（金）に福祉プラザを会場に20名の参加者で福祉レク・ネットワーク共催で開催しました。

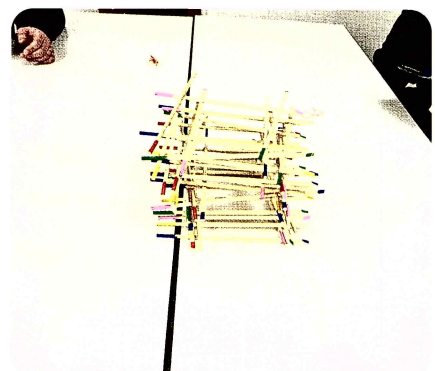
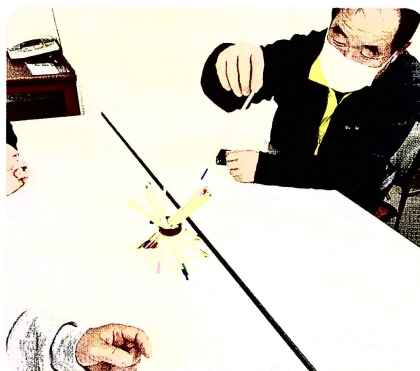
午前は、佐野市レク協会の川上厚子先生により「高齢者と運動」と題し、健康長寿の要は筋肉であることを、介護予防運動スペシャリストライセンスも活かしわかりやすく理論を学びました。引き続き実技は理論に基づいた「タオルエクササイズ」で筋力アップを体験し、程よく筋肉を刺激することができました。

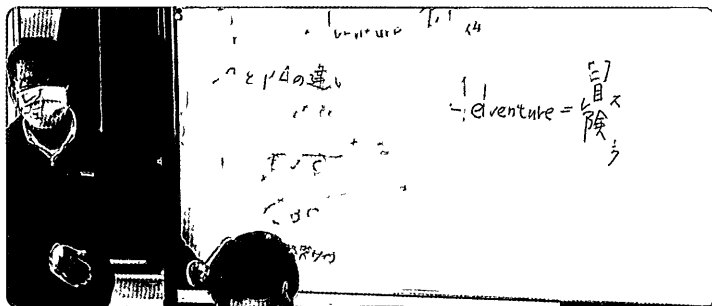
午後は福祉レク・ネットワークより「現場で活かせるあそびの体験」をテーマに、コロナ禍で工夫した3種目のあそび体験を設定しました。

- ①牛乳パックでボールづくり、このボールは凸凹ボールです。このボールを使った「サークルビンゴ」は4チーム対抗で大盛り上がりでした。
- ②「ペットボトルキャップ de あそぼう」は、4人1チームで同じ色キャップを集めたり、キャップで文字を作ろうという認知機能アップになる指先を動かし、集中力アップが期待されるゲームです。
- ③「割り箸であそぼ」は、ジェンカや砂場での棒倒しを応用したドキドキするゲームです。

終了後、参加者からは「こういう研修会を受けたい、いつありますか?」とレクリエーションの必要性を感じた参加者が多数いました。アンケートからも、参加者自身が「楽しかった」という体験を、ご自分の現場で活かしたいという気持ちが伺われました。

また来年度に向けて、感動する福祉レクリエーション研修会を企画したいと思います。





「Adventure プログラムについて」 (文責: せしぼん / 瀬下洋一)

“Adventure” について 早速ですが、皆さんは「Adventure」という言葉にどんなイメージをもっていますか？日本語に訳すと「冒険」ですから「極地を目指して険しく冒す」というようなイメージをもつ方も多いと思います。実は僕もそうでした。しかし、Project Adventure (PA) に出会って理念や手法を学ぶうちに「Adventure」は「極地を目指す」ことでも「険しく冒す」ことでもなく、誰もが出来る、誰にとっても大切な「成長」を表す言葉だということが分かってきました。

どういうことかということ「Adventure」という言葉は、「Advent (新しい何かを迎える)」と「venture (ちょっとしたリスクを冒す)」という2つの単語が結びついた造語で「ちょっとしたリスクを冒して新しい何かを迎える⇒一歩踏み出して＝チャレンジして新しい自分になる⇒成長」を表している言葉でもあるのです。

理念1 FVC (フルバリュー・コントラクト) という約束 【(その活動をする時は自分を含めて) その場にいる人・こと・もの、全てを尊重するという約束】です。

日本人としては、活動前に約束を決めるなんて違和感がありますが、もともとが「契約」社会のアメリカ発祥なので、「成長のプログラム」と言えども Adventure プログラム (AP) 活動をする前に「契約＝約束」というある種のシカケをするのです。

逆に、この「約束」によって参加者の言動を尊重することが保証され、メンバー各自やグループ全体が活動に前向きに取り組むことが出来るようになり、その前向きな取り組みが「それまでの自分」よりも「新しい自分へと成長」していく。そしてその「成長」が長い時間継続されるようになり、「より高い次元の人格」へと変化する。そんなことを期待した「Adventure 教育」の環境作りが「FVC」なのです。

理念2 アドベンチャーサイクル 【コルブ型の体験学習サイクル理論 (体験⇒振り返り⇒概念化⇒実践)】が原型。サイクルを何度も繰り返してトライアル & エラーをしながら「気づき」や「学び」得ることが多いので「アドベンチャースパイラル」とも呼ばれます。

「PDCA (業務計画⇒実行⇒評価⇒改善)」手法と似ていますが、業務改善のみを目的とする「PDCA」に対して、「アドベンチャーサイクル」は「体験⇒概念化」する過程で、課題に捕らわれない幅広い「気づき」や「学び」を得られるという違いがあります。

こう考えるとレクとAPの違いは、レクはレク財展開中のフローやリフレッシュを主目的としているのに対し、APは活動を通して行う中で得られる「気づきや学び/信頼関係」をその後の人生に生かしていくこと (= 成長) を主目的としていると言えます。

理念3 CBC (チャレンジバイチョイス) 【課題にチャレンジする時の、課題やグループへの関わり方＝チャレンジの仕方はメンバー自身が決める】という理念。

APの流れは理念2のように〈体験:FVC、アイスブレイク等を経て信頼関係を築き、グループで課題にチャレンジする〉段階から〈振り返り〉に移行するのですが、このチャレンジは「ちょっとしたリスクを冒す⇒一歩踏み出す」活動です。ひと言に「リスク」と言っても感じ方は人それぞれ異なります。「リスク」に対してどのように「一歩を踏み出す」か、課題へのチャレンジの仕方はグループや他者に強制されるのではなく、APでは【チャレンジの仕方はメンバー自身が決める】のです。

自分勝手と思うかも知れませんが、これを保証するのが「FVC」です。「FVC」によってメンバーひとり一人のチャレンジの仕方を尊重し合って、アドベンチャースパイラルとしてチャレンジしていく中で、信頼関係を築き、「気づきや学び」を得て成長を目指すこと AP の最大限の特徴だと言えます。

これら、3つの理念に支えられた Adventure プログラムは、時間がかかり葛藤も起こります。しかし、時間や葛藤を「学びの時＝成長の時」と捉え、「心的安全」「身体の安全」が侵されそうな時以外は口出しをせずに、集合・FVC・アイスブレイク等グループ形成過程を把握した上で、グループやメンバーが「成長」するのに必要と思われる内容が含まれたアクティビティを選択し・提供できるように十分なトレーニングを積んだ PAJ (Project Adventure Japan) のファシリテーターや PA FUNN などの公認 Adventure プログラム提供者によって、依頼に応じて様々な場所で提供されています。

さてさて、長文で頭でっかちになりそうですが「体験学習理論」を活用したプログラムですから、体験することが一番！ぜひ、公認提供者の AP を体験してくださいね！

★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・感想などをおきかせください。
2. 参考になった記事、役に立った記事はなんですか。
3. 今後掲載してほ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、どのよう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。

栃レク・ニュースレター2022報告

令和3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助成の助成金交付を受け、
栃レク・ニュースレターを発行しています。

栃レク・ニュースレター 助成金交付決定額 586,000 円

発行 年3回 (79～81号)

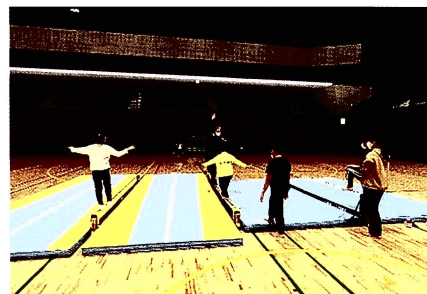
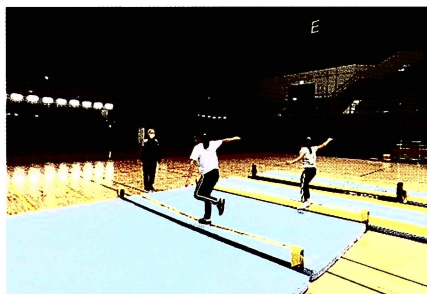
※送付先 県レク協会加盟団体、レク公認指導者、全国都道府県レク協会、レク関係団体

※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。

※助成金の主な用途 栃レク・ニュースレター印刷代、発送経費等

お詫び

11月15日発行の栃レクニュースレター83号の記事「スラックライン」スクールの写真が別のものを掲載してしまいました。お詫びと共に改めて「スクール」の写真を掲載させていただきます。



■日時 毎週水曜日

① 16:30 ~ 17:30

② 17:40 ~ 18:40

■会場 日環アリーナ栃木

■講師 岡田亜佑美

■予約、お問合せ

日環アリーナ栃木

☎ 028 - 658 - 5900(日環アリーナ栃木)まで
お電話お願いします。

つなげていきます
スポーツへの想い

スポーツの収益は、
日本のスポーツを育てるために
使われています。

スポーツの

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 ◇◇

過ぎてみればもう3年。たくさんの苦しい制限を乗り越えて、少しずつ「楽しいこと」ができるようになってきたように思います。今思うと、昨年は桜が咲いてもお花見しようと思わなかった程イベントを計画しないことが普通になっていました。今年もまた咲きました。春の山はやさしい色をしていますね。編集を終え、今年度もおしまい。晴れた日に、ちょっとお花見にでも行ってみたいかなと思います。

【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>