

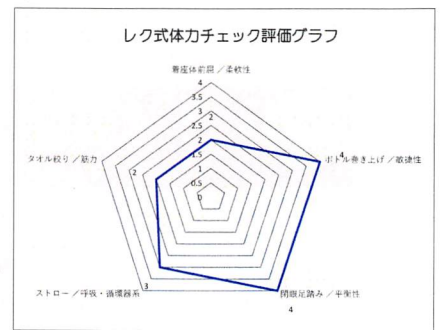
G20 岡山保健大臣会合開催記念サイドイベントへ県レク参加

2019年10月19日・20日にイオンモール岡山1F未来スクエアで開催されたG20岡山保健大臣会合開催記念サイドイベント「つづける わたしのケンコー宣言」に出展した岡山県レクリエーション協会の「レク式体力チェック体験会」ブースには、240名もの市民・県民の皆様のご参加をいただきました。この体験会では、柔軟性、敏捷性、平衡性、呼吸・循環器系、筋力を測るための各世代の共通種目（タオル絞り、ストロー、着座体前屈）を中心に、各世代に合わせた種目を追加（ボトル巻き上げ、閉眼足踏み）して5種目で行いました。種目毎にそれぞれの世代に合わせた標準的な記録数値と自分の測定記録とを比較し、それを5段階で評価したものを五角形のグラフ（レーダーチャート）により確認できるようにしました。実際に体験してみて自分の体力（運動能力）のどの部分が相対的に強いかわかると視覚的にチェックすることができて参加された皆さん方には大変好評でした。



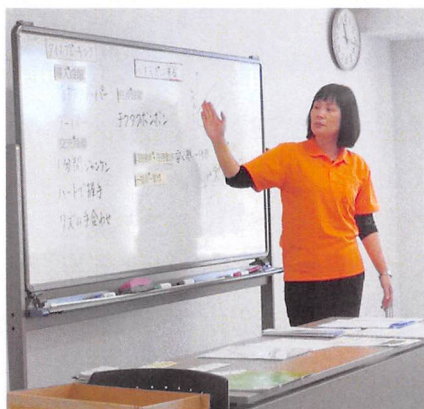
レク式体力チェック体験会  岡山県レクリエーション協会
いつでも どこでも 誰もが 楽しく 簡単に

-  **着座体前屈** 柔軟性
-  **ボトル巻き上げ** 敏捷性
-  **閉眼足踏み** 平衡性
-  **ストロー** 呼吸・循環器系
-  **タオル絞り** 筋力



レクリエーション・インストラクター

レク支援者は、ネタを知っているだけでは



令和元年11月9日(土)、(一社)三重県レクリエーション協会事務局長の津幡佳代子先生を講師にお招きし、レクリエーション・インストラクター養成講座カリキュラム講習会を岡山市内で開催しましたところ18名の参加がありました。

既に岡山県レクリエーション協会では、この養成講座を「心と体の元気塾」としてスタートしていますが、その担い手として参加の皆様が「楽しさをとoshした心の元気づくり」の支援の理論と方法を理解していただく学びの場として企画しました。

新カリキュラムの特徴として、これまでは理論と技術を完全に分けた講座を行っていましたが、理論を学びながら理論に合わせた実技をどのように展開していけばいいのか(理論と実技の平行



性)ということが大きなポイントになっています。講義の内容として、カリキュラムで示されている用語の確認と解説のあと、アイスブレイキングの体験として、導入段階では指折りグーパー・グーパー、交流段階では、1分間ジャンケン、ハートで握手、リズム手合わせ、発達段階ではチクタクボンボンを取り入れたゲームの流れを体験しました。実際に1人バージョンのレベル1、2人バージョンのレベル2、参加者全員のレベル3と、ハード



ルが上がるときの達成感や成功体験を全員で確認し、先生からは実技を通してフロー理論やマズローの理論の裏付けによる支援方法と、CSSプロセスを生かして人々の心を元気にする方法を教えてくださいました。なかでも、支援技術の核心である「同時発声・同時動作」「一指示一動作」「説明のゲーム化」がどの部分で使われたかを振り返る場を設けるなど、理論に合わせた実技の展開方法を大いに学ぶことができました。また、忘れてはいけない支援者としてのホスピタリティの重要性を先生は特に強調され、どんな現場でも一人ひとりに寄り添い、心が笑いたくなり、心が解

受講者募集 **新カリキュラムによるレク・インストラクター養成講座カリキュラム講習会**

岡山県レクリエーション協会では、令和元年度から(公財)日本レクリエーション協会協会の新カリキュラムによるレクリエーション・インストラクター養成講座「心と体の元気塾」を開設しています。本カリキュラム講習会は、新カリキュラムによる「心と体の元気塾」を担っていただくための講師養成・育成のために開催するものです。日本レクリエーション協会の公認指導者(岡山県レクリエーション協会所属)ならどなたでも受講できます。

日時
2019年
11月9日(土)
9:00~15:30

場所
岡山市北区南方2丁目13-1
きらめきプラザ

講師
つばた かのこ
津幡 佳代子 先生 (一社) 三重県レクリエーション協会事務局長

【プロフィール】
津市スポーツ・レクリエーション協会理事
高田短期大学非常勤講師、三重県スポーツ審議会委員
レクリエーション・インストラクター、レクリエーション・コーディネーター
福祉レクリエーション・ワーカー、スポーツ・レクリエーション指導者
教員免許更新講習講師(三重県、東京)
レクリエーション・サポーター一研修テキスト編集執筆
講師派遣年間100回程度

受講 1,000円

使用テキスト 日レク発行書籍
「楽しさとおした心の元気づくり」 1,800円
「グループレクリエーション・サポーター研修」 800円
裏面に購入希望用紙をご記入ください。受講料及び書籍代金は当日受付でお支払いください。

主催 岡山県レクリエーション協会
岡山市北区いすみ野2-1-3 岡山県総合グラウンド体育館内
TEL & FAX: 086-253-7545 info@oka-rec.com web: http://www.oka-rec.com



養成講座カリキュラム講習会開催

なく、展開方法を知っていることが重要

放されるようなプログラムづくりを心がけたいと言われました。

講義のまとめに、「新カリは、実技で理論を語るものになっている。レク活動は手段なので、レク活動をやって楽しませることが目的ではなく、“こうなって欲しい”という目的に応じて「活動」を選び、その人たちが“楽しいと思う展開方法”を考えながらやっていくことが支援者の役割であり、レク活動を知っていることだけではなく、目

的に応じてレク活動を使いこなし、対象者に応じて展開方法を変えられる人が本当のインストラクターかなと思う。」という貴重な言葉をいただきました。

今回の受講者の皆様は、これからの県レクの活動を支える新しい仲間を育てる重要な使命を持っています。「心と体の元気塾」や講師派遣の指導者として最大限の力を発揮していただくことを大いに期待しています。

教員免許状更新講習会

岡山県での開催が今年で2回目となる（公財）日本レクリエーション協会主催の令和元年度教員免許状更新講習会は、県内外から154名の教員の

方々が集まり、レクリエーションの理論と実技の講座を熱心に受講しました。

講習会岡山会場の概要

二つのプログラムによる体験学習が行われました

1. コミュニケーション力を引き出すレクリエーションプログラムの体験学習（12時間講習）

開催日：令和元年7月29日（月）～30日（火）

会場：岡山県総合グラウンド体育館（ジップアリーナ岡山）内 会議室及びメインアリーナ

内容：学級経営や仲間づくり、特別活動など、様々な場面で活用できるレクリエーションゲーム等の体験を通し、楽しさとその効果を体感しながら、子どもたちが積極的に参加するプログラムの企画と展開技術を学習。



2. 子どもの体力向上に役立つレクリエーションプログラムの体験学習（6時間講習）

開催日：令和元年7月31日（水）

会場：岡山県総合グラウンド体育館（ジップアリーナ岡山）内 会議室及びメインアリーナ

内容：運動が得意な子と苦手な子も、遊びを通して体を動かす楽しさが実感でき、主体的・日常的に取り組める運動遊びやニュースポーツなどを体験しながら、体力向上に役立つレクリエーションプログラムの活用方法を学習。



第73回全国レクリエーション大会 in 宮城

「ありがとう 復興進む 伊達のまち。みんなのチカラ レクぢから。」を大会のスローガンに令和元年9月21日から3日間、宮城県で開催された「第73回全国レクリエーション大会 in 宮城2019」の開会式で本県の釜口一三さんと岡崎靖子さんが功労者章を受章されました。おめでとうございます。



この度、全国レクリエーション大会in宮城2019において功労者表彰をいただきました。今回の名誉ある賞をいただいたのも多くの皆様方のご支援とご指導の賜物と存じ、深く感謝申し上げます。携帯電話の時代、メールやLINE・SNSなどで人と人の距離は随分近くなっていますが、肌の温もりを感じあう（生きている）ふれあいは逆に減っているのではないのでしょうか。今の時代こそレクリエーションが果たす役割は大きいと考えます。『心を元気に』を合言葉に引き続き共にがんばっていきましょう。

釜口 一三

(総社レクリエーションクラブたんぼぼ)



この度、レクリエーション普及功労者表彰という名誉ある賞を頂き誠にありがとうございました。30数年前レクと出会い、玉野市レクの会員として仲間と共に活動して参りました。現在はデイサービス訪問・フォークダンスや体操教室・子ども楽級等でレク活動を楽しんでいます。レクを通じてたくさんのすばらしい出会いがあり私の財産となりました。今後も地域活動の中にレクを取り入れて皆さんが笑顔になり、心が元気になるお手伝いが出来ればと思います。本当にありがとうございました。

岡崎 靖子

(玉野市レクリエーション協会)

《問い合わせ&連絡先》



岡山県レクリエーション協会 事務局
OKAYAMA RECREATION ASSOCIATION

〒700-0012

岡山県岡山市北区いずみ町2-1-3 岡山県総合グラウンド体育館内

TEL & FAX : 086-253-7545

E-mail : info@oka-rec.com http : //www.oka-rec.com

スマートフォンやタブレットなどの画面サイズなどに合わせて自動的に表示サイズが変更されます。

