

沖レクだより



本誌はスポーツ振興くじ助成金
を受け作成しています

第43号

平成28年1月15日発行
沖縄県レクリエーション協会
沖縄市比屋根5-3-1
URL <http://oki-rec.jimdo.com>
TEL/FAX 932-9870
oki-rec1974@jewel.ocn.ne.jp

平成28年「新年を迎えて」

沖縄県レクリエーション協会

会長 浦崎 猛



明けましておめでとうございます。

会員の皆様には、今年も健康で潤いに満ちたレクリエーション活動を展開しようという決意で、新年を迎えていることと思います。

平成27年度は活動の目的を人々の心を元気にすることとしましたが、スポーツ基本法が制定されたことにより、スポーツがレク活動の重要な活動として注目された年になりました。このことから本協会は、県民を元気づけるスポーツレクリエーション活動の推進と、沖縄県スポーツ推進計画と連動した事業の推進に取り組まれたことにより、スポーツがレク活動の重要な活動としました。

また、それらの成果を、日レク協会と連動した「Smile for all」の合言葉をもとに、レクリエーションの一層の基礎強化と財政状況の改善に取り組みました。

重点施策の人材育成・強化及び支援では、課程認定校の資格更新の促進強化を働きかけました。インストラクターの養成では新たに15名が誕生し、その活躍が期待されています。

本年度の事業は、青少年活動支援者講習会が台風の影響で中止になりましたが、ほぼ予定通り開催さ

れました。しかし参加者が定員に満たない事業もあり、新年度に向けてなお一層の研究努力が求められています。

さて、日本レクリエーション協会では、昨年末の加盟団体運営代表者会議において、平成28年度の基本方針と重点施策(案)を発表しました。基本方針では「スポーツ・レクリエーションの推進と福祉、教育分野でのレクリエーションの普及」を挙げています。

また、新たにスポーツ・レクリエーション指導者資格の設置に伴い、レクリエーション・インストラクターのカリキュラム見直しについても提案がありました。

介護福祉養成課程の見直し、スポーツ基本法の施行、スポーツ庁の設置、介護保険制度の見直しなど、レクリエーションを取り巻く社会環境にも大きな変化があり、レクリエーション運動には「健康寿命の延伸」、「空洞化した地域の活性化」といった課題に対応した取り組みとしています。

新年にあたり、沖縄県レクリエーション協会でも、日本レクリエーション協会や行政と連携した基本方針を作成しさらなる発展を図りたいと思います。

第69回 全国レクリエーション大会2015 in 長野

“日本の屋根 つらなる山脈 つながる友情 あふれる笑顔！ 今ここで”

9月19日(土)～21日(月・祝)の3日間、標記大会が、松本市の「ホクト文化ホール」をメイン会場として、長野県内の各会場で盛大に開催された。

総合開会式の式典において、公益財団法人日本レクリエーション協会理事長より、「レクリエーション運動普及振興功労者」の表彰が行われ、都道府県レク協会99名、種目・団体14名、市町村レクリエーション協会5団体が表彰された。沖縄県からは、沖縄県レクリエーション協会の推薦で、常任理事の宮城セツ子氏、長嶺利子氏が受賞した。

オープニングでは、全国の各コンテストで優勝した横山隼人さんの和太鼓や、7年に一度開催される「御柱祭」、男声合唱団によるコーラス、韓国龍仁大学校の皆さんによる「テコンドー」等が披露され、「テコンドー」の技術の素晴らしさは観客を魅了し、鳥肌が立つ程の感動を与えた。

3日間の開催期間中、各研究フォーラム・セッション、種目別全国交流大会、更に特別行事など盛り沢山の魅力ある内容が各地で開催され、どの会場も笑顔にあふれ友情の輪が広がった。そしてお互いの幸せを祈り、次回開催地「岐阜県」での再会を誓い、大きな感動のうちに幕を閉じた。



レク運動普及振興功労者表彰受賞者

宮城セツ子氏
沖縄県レク協会
常任理事



長嶺 利子氏
沖縄県レク協会
常任理事



第28回 沖縄県レクリエーション研究集会及びレク仲間の集い



代表挨拶
浦崎 会長

今年も「レク研究集会及び仲間の集い」が12月20日にラグナガーデンホテルにおいて盛大に開催された。第1部において、浦崎猛会長は今年の活動を振り返り、来年へ成長を願うとあいさつを述べた。その中で「人間がその人らしく、仲間どうしと交わり、いたわり、結びつきや絆を強く持ち、生きる力を増幅するために、心の健康、栄養、運動を活発にしよう。」と述べ、「人々の心を元気にして、笑顔・穏やか・前向きな姿勢が生きがいにつながり、健康長寿をもたらす。」と生涯スポーツの大切さを強調した。



講師
天願 勇先生

続いて、統合医療センターぎのわんクリニック院長 天願勇先生から、「人生の日割り計算～ピンピンピカピカの人生活動を」と題してご講演をいただいた。「世界で一番恐ろしいことは孤独である。望みあるところに光あり。この世で生きるにおいて大切なことは愛である。」と話され、「他人と過去は変えられないが、自分と未来は変えられる。そのために、プラス言葉・人を喜ばせる言葉を意識して使おう」と呼びかけ、講演を終えられた。

第2部の表彰式においては、生涯スポーツ・レクリエーション活動賞7人、優良団体賞1団体が表彰された。

第3部は、ステージの活動発表を楽しみながら、懇親会が進められ終始和やかな雰囲気の中で交流が行われた。プログラムの終わりには、来る年の互いの健康と発展を願い、来場者全員で輪になって「あなたとわたし」を踊りお開きとなった。



来賓挨拶

文化観光スポーツ部 沖縄県総合運動公園
文化スポーツ統括監 管理事務所 所長
大城 壮彦氏 吉田 盛輝氏



司会
波平氏、島袋氏



- ・大盛 清子 (石垣市レクリエーション指導者連絡協議会)
- ・照屋 米子 (島尻地区レクリエーション協会)
- ・宮城 邦子 (宜野湾市レクリエーション協会)
- ・兼城恵美子 (うるま市レクリエーション協会)
- ・浦添 貞子 (オモチャの会ピノキオ)
- ・大嵩トヨ子 (那覇地区民踊団体連絡協議会)
- ・上里 陽彦 (具志川レクリエーション研究会わかば)

生涯スポーツ・レクリエーション 活動優良団体賞

- ・中頭地区民踊団体連絡協議会



第7回沖縄ねんりんピック

～スポーツ交流大会、文化交流大会、レクリエーション交流行事 開催～

9月26日(土)・27日(日)の両日、高齢者がスポーツや文化・レクリエーション活動を通じて交流する「ねんりんピック」が、那覇市奥武山運動公園内アリーナ棟をメイン会場として各市町村において開催された。21日はアリーナ棟に278人が集まりふれあい交流大会で賑わった。

「心身の鍛錬、人ととのふれあい、生き生きと実りある交流の場となりますように」と、いきいき長寿センター所長、大木陽一郎氏の挨拶から始まり、「加盟団体とレク協会の協力のもと、頑張っていきましょう」と沖縄県レク協会会長、浦崎猛氏の挨拶、「沖縄のものを1つ身につけ、自分の足元を充実させ、広いところに目を向け、多くの人にレクを届ける届け人になって下さい。」仲本興真先生の挨拶で幕を開けた。



民謡総踊り交流広場



健康づくり、生きがいがづくりのための民謡を楽しく学ぶ。

レクダンス交流広場



心の扉開きて仲間づくり、音楽が流れてくると各待機場所から集まりダンスを楽しんでいた。

ニュースポーツ交流広場



グループ(5人1組)対抗ゲーム 5種目で競った。

3B体操交流広場



今日の疲れは今日でとりましょとスローテンポの曲に合わせたストレッチで有酸素運動。

閉会式 ニュースポーツの表彰式



優勝チーム
ガンジューククラブ
レク・インストチーム



長寿健康賞(80歳)
儀間恵美子さん
(那覇地区民踊連協)

県レク吉田副会長の「来年もまたこの場でお会いしましょう」の言葉で閉会した。

参加者の感想



(中城ミラソル) 瀬戸口拓弥君
(天久ミラソル) 比嘉 浩一君
ミラソルお楽しみ会でできるレクリエーションがあったらいいと思う。参加が車椅子や片麻痺の人もあるのでスカットボールなら皆で楽しめると思いました。

第18回「沖縄県スポーツ・レクリエーション祭」

～楽しく記録に挑戦！～



「県スポ・レク祭」の開会式が9月17日（木）午後3時から沖縄県体協スポーツ会館において行われた。翁長雄志大会会長（県知事）の健康・長寿県づくりへの意欲に満ちた力強い挨拶、田村守県ペタング協会事務局長の交流宣言、喜納武信県体協理事の激励の言葉で開始。11月8日まで14市町村の会場で、39種目の競技が行われた。

11月1日（日）には県総合運動公園・レクドームにおいて、チャレンジ・ザ・ゲーム5種目、ダイナミックドッジボール大会、スポーツ吹矢体験会等が行われ、450人が記録に挑戦、多彩な種目が繰り広げられた。

みんなで楽しくフォークダンス



■10月18日 那覇市、仲井真小学校
フォークダンスチーム89人とレクダンスチーム12人、総計101人が参加。カラフルなコスチュームで、世界各国の音楽に合わせて楽しく踊った。

3 B 体操の集い



■10月18日 豊見城市民体育館
3種類の用具を使ってしなやかに体を動かす姿は優美であった。

沖縄島歌踊り愛好者の集い



■10月19日 那覇市民体育館
各地区から461人の民謡愛好者が集い、楽しく踊りを披露した。

真美健康体操の集い



■11月1日 宜野湾市勤労者体育センター

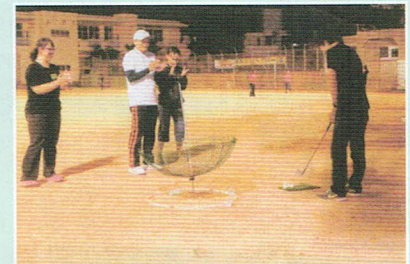
インディアカ

■10月11日 浦添市体育館
会場いっぱい所狭しと試合が繰り広げられた。

バウンドテニス

■10月11日 宜野湾市勤労者体育センター
親子三代で活動しているグループが参加していた。

ターゲットバードゴルフ



■10月27日 宜野湾市嘉数小学校

チャレンジ・ザ・ゲーム 5 種目



手のひら健康バレーボール



スピード・ラダー・ゲッター



5人10脚



全身むかでタイムレース チーム・テンカ

■11月1日 県総合運動公園レクドーム

スポーツ吹矢



吹矢を始めて、半年で持病のゼンソクが治ったという事例が続出。入会を呼びかけています。



競技開始を宣言する吉田副会長



ダイナミック・ドッジボール

第28回 福祉レクリエーション講習会

～「基本のアイスブレーキング」・「民踊」で仲間の和づくりの真髄学ぶ～



11月14日(土)北中城総合福祉センターで、福祉レクリエーション講習会が開催された。今回は、県外から「アイスブレーキングの究め人」と評される日本レクリエーション協会理事の宇田川光雄氏と、「沖縄民踊の第一人者」である仲本興眞氏を講師に迎え、講習会を開催した。

宇田川先生の「基本のアイスブレーキング・ゲーム」の講座は、「個」から「対」、「対」から「集団」へ、「むりなく」「むだなく」「ころよく」という理論を、実技を通して体感した学習であった。最初はぎこちなく遠慮がちだった受講生が、先生の話術と妙技によって、いつの間にか大きな輪の中で個性を発揮し、自己実現をし、楽しんでいった。アイスブレーキングの真髄を体感した講習会であった。

当日は宇田川先生の20年前の教え子も駆け付けて旧交を温めた。

後半は沖縄県レクリエーション協会顧問・沖縄県民踊研究会会長の仲本興眞先生の「沖縄民踊」の理論と実技を学んだ。

仲本先生は、「踊りの輪は人の和」を合言葉に、沖縄民踊の底辺拡大と普及発展を目的に、これまで42年間、学校教育と社会教育、民踊の普及活動に専念し、今日にいたっている。

いつでも、どこでも、だれでも楽しく参加できる「民踊」は、見せる踊りではなく、「仲間の輪・人の和づくり」で、若い人は若い人なりに、障がいがあっても車椅子でも楽しく踊れるのが「福祉レクリエーション」であると、理論や実技をわかりやすく指導して下さった。

前半は座って踊りをしていたスタッフも、時間が経つにつれ輪の中に入って踊っていた。

若い頃に勤労青少年ホームで仲本先生の講座を修了し、結成されたサークルのメンバー達が、その後結婚や出産、育児等で活動を休止していたが、今回の講習会で「講師が仲本先生」という事で予定調整して30数年ぶりに講習会に参加された方や、「ちんすこう」を手土産に午後からかけつけた方もいた。そして、この講習会を機にサークル活動を復活させようと盛り上がっていた。



平成27年度 レク・インストラクター養成講座閉講!

4月4日(土)から始まった養成講座が、11月25日(水)に修了式を迎え、浦崎会長から一人一人に修了証が授与された。

本講座は、幅広いレク支援のできる人材養成を狙いとして実施している。子どもの日の「遊びまつり」には早速現場実習に挑み、6月の1泊2日の宿泊研修では、大雨をものともせず、ネイチャーゲームで自然の変化と不思議さを体験。雨の日の薪の火起こしに四苦八苦した夕食作り。でき上がった食事を囲んでのコミュニケーションはなごやかに、室内に移動してのキャンドルサービスの儀式には、皆がかなり感動し、興奮気味であった。その他アイスブレイキングやホスピタリティー・トレーニングの実習等、盛りだくさんのプログラムにチャレンジした。

10月にはスポレク祭に現場実習として参加、5月に比べレク支援者としての自覚が見えた実習であった。

修了式後の修了パーティーでの懇親会は、各グループごとの一品持ち寄りの心温まる手料理を囲み、4月から学んできたレク材をフルに使い、会場狭しと歌・踊り・おしゃべり有りの大盛況の閉講式となった。

レクリエーション・インストラクター 養成講座を受講して

平成27年度受講生 仲門 龍大

《感想》



私は、介護現場で仕事をしており、少しでも利用者の皆さんの生き甲斐作りや楽しんでもらう方法を学ぶために今回上記講習会に参加した。

日頃から利用者をどう楽しませるか、どう笑顔にするか、悩む日々であった。自分の理想や考えはあるものの、それをどう利用者全体を楽しませるか、集団の中でどう個人と関わらせばいいか分からなかった。個人を優先すれば全体をうまく誘導できず、集団を優先すれば取り残される人もいて、CSS(キャッチ・スポット・スプレー)技法・アイスブレイキング・ハードルの設定・支援方法(ホスピタリティー)を学ぶことによって、今までの考え方や支援の方法が変わってきた。まず個別の関わり方では、生きがい作り、楽しみを提案する際、本人の昔好きだったこと、やりたいができないことを聞き出しながら、現在の精神状態、家庭環境まで考えて支援するようになった。

例えば、一人暮らしの利用者に手工芸を勧める際、これまでは、遠く離れた家族が会いに来た際に、プレゼントできる貝殻工芸、エコクラフトを使用した靴、箱作りなどを提案していた。確かに近くに家族がいる方は、楽しんで何度でも作り、笑顔も多く見られたが、一人暮らしの方は、最初は楽しんで作るものの、自分で使用するもので、生き甲斐作りまでつなげることができなかった。子どもの頃作った玩具はどんなものかまで掘り下げて聞くようにし、昔を思い出して戴きながら模索するようになった。竹を削った竹とんぼ、アダンの葉を使用した籠作り、ソテツの葉を使った虫かごなどを作るうちに、利用者が色々なことを思い出し、あれも作ってみたい、これもやってみたいなど声が聞けるようになってきた。そして、他者との交流も少しずつではあるが増えつつある。取り組んだことは少しのことだが、この変化は、自分にとっても利用者にとっても大きなものである。

集団活動では、主にアイスブレイキング、CSS技法を用いて対象者のレベルに合わせてのプログラム作りに苦戦している。

講習会の中でも支援員は1人ではなく複数が理想とのことであったが、現実には毎回複数の支援員を導入することは難しく、1人での集団支援も珍しくない。それを踏まえてどうプログラムを作り、どう楽しませることができるか今後の課題目標である。

今回、特に講師の先生方の実技演習や実技講習で、対象者へのその場その場での対応の仕方の指導を間近に接することができ、とても勉強になりました。今後も支援者として、皆さんが楽しく笑顔で生活していくために、微力ではありますが、頑張っていきたいと思っております。ご指導ありがとうございました。



平成 27 年度 レク公認指導者フォローアップ講習会

主催：沖縄県レクリエーション協会
後援：沖縄県

レクリエーション支援の場で、もうひと工夫欲しいあなたのスキルアップに！

参加してみませんか？

フォローアップ講習会！



日 時：平成 28 年 **2 月 27 日 (土)** 13:15 ~ 17:00 (受付 13:00 から)

場 所：沖縄県総合運動公園体育館 **サブアリーナ**

講 師：**上地 勝枝** (ケアビクス協会福岡県支部 ケアビクスインストラクター)
：**運天 健** (沖縄県障害者スポーツ指導員連絡協議会 副会長)

内 容：**ケアビクス** ジュニアから高齢者まで誰でも簡単にできる健康体操
卓球バレー 障害者と健常者が一緒に参加できる新しいスポーツ

参加費：① 日本レクリエーション協会有資格者 **1,000円** (資格名を○で囲み ID 記入)
② 一般参加者 **2,000円** (資料代を含む)

定 員：80名

持ち物：運動できる服装、体育館シューズ、筆記用具、飲み物

申込締切：**2月20日(土)** まで

申込方法：郵送・FAX・Eメールにて下記申込書を当協会事務局へ提出し、参加費を振込む

申 込 先：沖縄県レクリエーション協会 ☎098-932-9870 (F兼)
〒904-2173 沖縄市比屋根 5-3-1 (沖縄県総合運動公園内)
Eメール oki-rec1974@jewel.ocn.ne.jp

参加費は申込みと同時に **銀行振込み** にてお支払い下さい

振込み先

口座番号 琉球銀行泡瀬支店 (普) 231378

口座名義 沖縄県レクリエーション協会 会長 浦崎 猛

レク公認指導者フォローアップ講習会 参加申込書

ふりがな 氏 名		男	・レク・デザイナー ・レクインストラクター ・福祉レク・カー
		女	・余暇開発指導士 ●ID 番号 ()
住 所	〒 -		
電話番号		Eメール	@
ふりがな 氏 名		男	・レク・デザイナー ・レクインストラクター ・福祉レク・カー
		女	・余暇開発指導士 ●ID 番号 ()
住 所	〒 -		
電話番号		Eメール	@

参加者名欄が足りない場合は
コピーしてお使いください。

FAX

F A X 098-932-9870



前を向け。
未来たち。

追いかけて来い。追い抜いて行け。
若い君たちの可能性こそが未来だ。

スポーツは育てることができる。

toto
FOR ALL SPORTS OF JAPAN

toto・BIGの収益は、未来のメダリストの発掘・育成に役立てられています。

www.toto-dream.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

◆いち押し！事業◆ レクリエーション・インストラクター講習会のご案内

《レクリエーション・インストラクター》とは、公益財団法人日本レクリエーション協会の公認資格です。この講習会では、レクリエーションの基礎理論・実技・実習を学び、体験を通して「さまざまなあそびのメニューを知り、勤務先や地域のクラブ・イベントなどで技術指導も含めて遊びを楽しく提供できる人材の育成」を目指します。沖縄県レクリエーション協会では、4月から「レクリエーション・インストラクターの講習会」がスタートします。

★資格取得までの流れ★

1. 沖縄県レクリエーション協会に問い合わせる
【問い合わせ先】Tel / Fax : 098-932-9870
E-mail : oki-rec1974@jewel.ocn.ne.jp
U R L : <http://oki-rec.jimdo.com>
2. 養成講習会の申し込み 受講料 30,000円 (分割払い可能)
3. 必要なカリキュラムを全て履修 (4月~11月)
理論 (15h) ・実技 (40.5h) ・現場実習 (9h) の3体系を通して学ぶ
4. 資格認定審査 (筆記、実技、活動レポート等)
5. 合格：受講終了後、日レク協会へ申請手続きをする
手続き料：16,457円 (公認料+登録料・購読紙「Recrew」代を含む)
6. 資格認定交付 (公益財団法人 日本レクリエーション協会資格証)

