

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42号

平成27年9月1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
沖縄県総合運動公園内
TEL/FAX 932-9870
oki-rec1974@jewel.ocn.ne.jp

平成27年度「第7回 沖縄ねんりんピック」 『ふれあい沖縄県レクリエーション交流大会』



日時：平成27年9月27日(日) 9:00~17:00

場所：沖縄県立武道館アリーナ棟／トリムコース

主管：沖縄県レクリエーション協会 TEL/FAX 098-932-9870

開催目的

ふれあいレクリエーション交流大会を通してレク資源としての「協働」により、各種目を活かした「健康の保持・増進」と、参加者相互の三世代交流を図ることで「生きがい・健康体力づくり」を進め、「元気・長寿県沖縄」づくりへつなぐ。

また、沖縄県レク協会加盟団体や協力団体の企画、協同による活動プログラムを活かし、社会教育・福祉関係団体と連携しながら「ねんりんピック」への理解を深め、生涯スポーツ社会の構築を目指すと共に、レク環境整備に努める。



レクリエーション交流大会

9:00~15:00

①ウォーキング(追跡ハイク)交流大会(県立武道館入口前) 9:00~10:00
※奥武山公園内とその周囲を健康ウォークします。

②総踊り交流広場～(民踊)みんなで踊って健康づくり～ 13:40~15:00
沖縄の民謡交流学習広場～明日の目標に向かってみんなで楽しく踊ろう～



ニュースポーツ交流会

12:30 受付 15:00 大会開始

下記4種目をゲーム化し、得点を競い表彰します。

(どなたでも参加できる軽スポーツです。お気軽に参加して下さい)

①ニチレクボール ②ラダーゲッター ③スポーツ吹き矢 ④スカットボール
※表彰・・・1位・2位・3位・ラッキーセブン・敢闘賞あり



スポーツ交流大会

10:30~17:00

ペタンク・・・奥武山運動公園補助競技場

ふれあい交流広場

16:00~17:00

①レクダンス交流広場 16:00~16:20

②3B体操交流広場 16:20~16:50

参加対象者：スポーツ・レクリエーション及び健康づくりに関心のある方どなたでも参加可

参加申込：参加費無料

① ふれあいウォーキング交流大会は9:00から県立武道館入口広場で受付

② ふれあいニュースポーツ交流大会は12:30から県立武道館アリーナ棟で受付

(1) ふれあいニュースポーツ交流大会は1チーム5名で編成し、上記4種目で競う

(2) 当日会場でも受付ますができるだけ9月19日までに県レク協会へお申込を!

※なお、各交流会内容については変更などがあり得ます。

学んでみませんか!!

レク式 体力チェック

「レク式体力チェック」では、いつでも・どこでも・だれもが・楽しく、簡単に「自分の体力」を把握し、みんなとコミュニケーションを図りながら、継続的に結果をチェックすることができます。

それぞれの種目が生活動作と一体化し、体力を高める内容にもなっており健康・体力づくりの日常化・生活化を目指しています。

平成27年



11月3日(火祝) 9:30受付 10:00~16:00

会場：南城市大里農村環境改善センター大ホール

〒901-1206 沖縄県南城市大里字仲間928

講師：渡辺 耕司 一般社団法人新潟県レクリエーション協会
「レク式体力チェック」考案者

対象：レク式体力チェックに関心のある方

定員：50名

参加費：無料

※普及指導員認定を希望される方は、認定料1,000円

持ち物：筆記用具・飲料水・タオル・動きやすい服装

締切：平成27年10月27日(火)

お申し込み・お問い合わせ：島尻地区レクリエーション協会

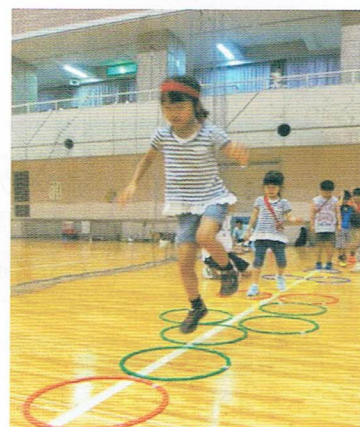
〒901-1206 沖縄県南城市大里字仲間987-1 新垣 節 宅

電話 098-945-3881 090-9781-1680

080-6491-9198 (波平眞允)

主催：沖縄県レクリエーション協会 一般社団法人新潟県レクリエーション協会

主管：島尻地区レクリエーション協会



レク式体力チェック講習会 参加申込書

所属		氏名		性別	男・女	年齢	歳
住所	〒			電話			

※個人情報は本目的以外には使用しません。



第26回 民踊フェスティバル

～4800人余の笑顔広がる～

「踊りの輪は人の和」を合言葉に、第26回沖縄民踊フェスティバル（沖縄タイムス・県民踊研究会主催）が、6月27日（土）～28日（日）の両日、沖縄市民体育館で華やかに繰り広げられた。

26回の歴史ある大会で4,800人余の民踊愛好者が一堂に集い、練習の成果を発表し交流を深めた。各団体の発表は年々レベルアップしたが、今回特筆すべきは、25周年を記念して制作された（仲本興真会長 作詞・振り付け）「民踊フェスティバル賛歌」他2曲を100人余の民踊指導者によって発表されたことである。おなじみの水玉衣装をまとい、一糸乱れぬ熟練された踊りは圧巻だった。

次に、印象に残った発表をいくつかあげると、まず「男（いきが）しんか講習会」80人余が心を一つにして、「初めて手をあげるサー」「若い頃は村踊りもやったヨー」などと言いながら、生き生きと楽しそうに踊っている姿は心強く、会場から惜しめない拍手が送られた。

また、2回目参加の「なきじん北山学園（学童）」75人は発表もさることながら休憩時間、ゲストの方々の三線の音が聞こえると、思い思いにフロアーに出てかわいらしい身振り手振りで踊りだしたことに、会場の雰囲気も和らぎ盛り上がった。

さらに、おなじみとなった西原町の3世代による「国頭サバクイ」の発表は、20年以上も踊り継がれたことに地域の結束の強さを感じた。辺土名支部（6団体）による「花の風車」も3世代による発表で、手に手にカジマヤー（風車）を持ち、声をかけながら楽しそうに踊っている姿はほほえましく今後の民踊活動の広がりを感じた。

今年初めて取り入れられた「日本民踊タイム」は各地区1曲ずつの発表だったが参加者も多く、他県の民踊に触れる機会となった。

こうして内容も運営も年々深められ、民踊活動の層の厚さ、広がりを感じながら二日間にわたる民踊の祭典は幕を閉じた。



講師の民踊歌手 田場盛信氏・前川守賢氏と共に笑顔満面のレク・インストラクター受講生



初めて民踊に挑戦するレク・インスト受講生



かわいく上手に民踊を踊る「なきじん北山学園（学童）」の発表

人物 ア・ラ・カ・ル・ト

レクは楽しい♪♪♪

沖縄県レクリエーション協会
副会長 吉田 明正



昭和58年、国立沖縄青年の家でのレク指導者養成講習会を感動的に受講して以来32年、レクと寄り添いながら、サークル活動を通して楽しい仲間をつくり、平成3年からは県レク協会の組織運営に微力ながら携わってきた。この間レクやレクの仲間、地域、組織とどのように関わり、楽しんできたかを一部紹介したい。

実に楽しくいきいきと指導するレク指導者の輝きにあこがれ、平成元年レク1級指導者(現レク・コーディネーター)の資格を取得。当時の活動の場は、PTAの学年行事や自治会の研修会、盆踊り、職場の忘年会でのグループゲーム、レクダンス、ニュースポーツ等の指導・紹介が主であった。

平成2年、PTAのセミナーでレク2級指導者養成講習会〈講師：川上貢(亡)〉を実施し、資格取得した父母を募り、レクサークル(コザレク研究会)を結成。以降は定期的なサークル活動で、会員相互の資質の向上やレク領域の拡大を図りながら、沖縄市の福祉まつりや生涯学習フェスティバル、全国一斉ウォークラリー(現全国一斉「あそびの日」キャンペーン事業)等のレク部門を主管し、市民へレクの楽しさを伝え、平成16～18年度には、遊びの城づくり(こどもの居場所づくり事業)を沖縄市南桃原で実施。地域と連携して子どもを育む環境づくりのお手伝いをした。また、県レク協会が主催・主管する県スポレク祭、沖縄こどもの遊びまつり等へも参加し、レクを楽しみながら普及推進に努めている。

県レク協会へは、平成3年から常任理事として携わり、平成14年から事務局長、翌年から理事長を兼務、現在副会長として組織運営に当たっている。県体育協会に加盟する競技団体以外の全てのスポーツ・レクリエーション団体を包括する県レク協会の果たすべき役割と使命は大なるものがある。レク支援者の減少、更新率の低下と課題は多いが、浦崎会長を筆頭に役員一丸となって組織の維持発展に頑張っている。

個人的なレク活動としては、新しいゲームやスポーツを考案、アレンジするのが好きだが、これといったヒット作はない。ひとつだけ平成4年に考案し、現在も県スポレク祭で継続実施している「ダイナミックドッジボール」〔1チーム8名(内野4名、外野4名)、当てられても外野に出ず、制限時間内の当てた得点で競う。アタックラインから当てると得点が倍になる。〕がある。残念ながら全県的な普及とは行かず、認知度もいまひとつ。



「あそびの城」に集まった子ども達とスタッフ(コザレク研担当)

レク活動を継続していくには、自分の好きな分野で、仲間をつくり、サークル活動へと発展させ、一緒に楽しみを共有しながら活動していくことである。サークルに所属せずとも、県レク協会が主催・主管する県スポレク祭や沖縄こどもの遊びまつりにスタッフとして参加し、レク有資格者のためのフォローアップ講習会やレク仲間の集いに参加することによって、新しい仲間ができ、レクの資質の向上へと繋がり、レクがさらに身近なものに感じられるようになる。レクは楽しい！レクの輪を広げよう。

平成27年度 レク・インストラクター養成講座開講!!

4月4日(土)、県総合運動公園内・サブアリーナに15人の受講生を迎えて、レク・インストラクター養成講座がスタートした。

開講式の與那覇直樹理事長の挨拶は、レクリエーションの意義や効用を簡潔に説明。続いて講師、職員紹介、日程説明の後、第1講目が開始。「コミュニケーションワークとは」の與那覇理事長のユーモアに満ちた話術と、「アイスブレイキング」の磨きぬかれた妙技は、瞬時に初対面の受講生の緊張をほぐし、笑いの中、和やかに学習が進み仲間意識を醸成した。4月～8月は、基礎理論、事業論、支援論を中心に「チャレンジ・ザ・ゲーム」、「救命救命法」、「こどもの日の遊びまつり」、「民踊フェスティバル」、「宿泊研修」、などの現場実習を体験、実技の習得に汗を流した。

これからも、講義、実技、演習と長丁場の学習が続くが、回を重ねるごとにレク支援者として確実に力をつけている。



平成27年度レク・インスト受講生の皆さん



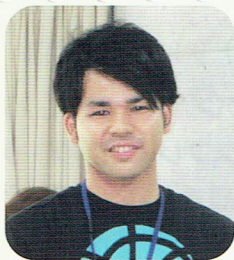
救命救命法の実技を学ぶ



アイスブレイキング、ゲーチャキパーで脳トレ

感想

受講生 松村 透



初日の講習会を終えて、レクリエーションの基礎知識やアイスブレイキングの方法など学ぶことができた。今まで実技さえ覚えればレクができると思っていたが、レクリエーションには様々なルールが存在している事を初めて知り、インストラクターの資格をとる為には、法規やレク活動の支援の方法、事業を展開するための理論など重要だと感じた。特にアイスブレイキングは、レク支援者にとって緊張した気持ちをほぐす為に必要な技術で、初対面の人でも自然と仲良くなる事ができ、改めてレクリエーションの素晴らしさを実感できた。



熱戦が展開されるダイナミックドッジボール大会
(県スポレク祭) 平成4年頃



缶つりゲームを楽しむ子ども達
(沖縄市福祉まつりにて)

2013.10.13

第28回

福祉レクリエーション講習会

主催 沖縄県レクリエーション協会
 後援 沖縄県
 社会福祉法人沖縄県社会福祉協議会

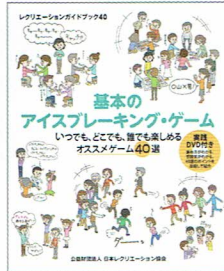
「基本のアイスブレーキング・ゲーム」と「沖縄民踊」

近年、介護予防の視点から高齢者や要介護者の機能維持のため、楽しみながら生活訓練ができる福祉レクリエーションの必要性は高いといわれています。そのため、レクリエーション支援者としてのスキルの向上を図るために本講習会を開催します。



講師：日本レクリエーション協会理事
宇田川 光雄 氏

昭和23年生まれ、東京教育大学卒。ゲーム理論・体系研究の日本の第一人者。日レク・全子連を経て国立山口徳地青少年自然の家所長を務め、現在目白大学講師。「ゲーム学入門」をはじめ数々の著書を執筆。



定価 2300 円 (税別)



講師：沖縄県レクリエーション協会顧問
仲本 興真 氏

昭和8年生まれ。沖縄民踊を全島に普及。沖縄県フォークダンス連盟結成後、レクリエーション協会を発足。沖縄県フォークダンス連盟会長・沖縄県民踊研究会会長・日本フォークダンス連盟公認指導者。

- 日 時：平成 27 年 **11 月 14 日 (土)** 9:00 受付開始 9:15~17:00
- 場 所：**北中城村社会福祉センター** 〒901-2303 北中城村字仲順 451
- 参加費：5,000円 資料書「基本のアイスブレーキング・ゲーム」と「実践 DVD」付！
- 持ち物：筆記用具、動きやすい服装、室内履き、弁当、飲み物は各自持参
- 定 員：80名
- 申込締切：**11月7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
 業務時間は午後1時から6時まで(日、火、祝祭日は休み)

参加費は **銀行振込み** にてお支払い下さい



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**

第28回 福祉レクリエーション講習会 参加申込書

この講習会はレク・インストラクター資格取得の単位対象となります。受講証を発行しますので受講される方の自宅住所・連絡先をご記入下さい。(取得された単位は3年間有効です。)

ふりがな 氏 名		性別	男・女	・有資格者：ID 番号 () ・一般
住 所	〒			(Tel)
勤務先名				(Tel)

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

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

皆様におかれましては益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。平素より、レクリエーション運動の普及・振興及び当協会の事業にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、本県レクリエーション研究集会及びレク仲間の集いを下記により開催いたします。つきましては、多くの皆様にご参加いただきますようご案内申し上げます。

日 時：平成27年 **12月20日(日)** 11:00 受付開始 11:30 開会
場 所：**ラグナガーデンホテル** 〒901-2224 宜野湾市真志喜4-1-1
会 費：**5,000円**
内 容：①講演会
 ②表彰式 ③団体等活動発表（演技披露） ④仲間の集い 他
申込締切：**12月5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、会費を振込む
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

会費は **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

※準備の都合上、申込み締切日(12月5日)以降の申込みについては受け付けできない場合がございますので、ご注意ください。

第28回沖縄県レクリエーション研究集会 申込書

個人で申込みされる方も、本用紙(住所、電話番号、名前を記載)をご利用下さい。

団体名		ふりがな 代 表 者	
住 所	〒 -		
電話番号		Eメール	@
参加者名			
計 名			

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。

F A X

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。

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

参加者募集!! 平成27年度 フォローアップ講習会へのご案内

フォローアップ講習会は、レク指導者の為の資質の向上をねらいとし、レク情報の提供やネットワークづくりのための講習会です。新しいカリキュラムに基づいたコミュニケーションワークを中心とした実践に向けての支援技術を習得し、現場ですぐに役立つ内容の講座です。

期日 平成28年2月27日(土)
場所 県総合運動公園体育館サブアリーナ

実施要項は県レク広報43号に掲載します。

※折り込まれているアンケートは、広報紙に關しての要望、意見を聞き、今後の広報誌づくりに役立つためのものです。直接TEL・FAX・ホームページにお寄せ下さい。

編集後記

そろそろ夏も終わりに近づいている今日このごろですが……いかがお過ごしですか？

最近のニュースでは、世界陸上大会、バレーボールW杯女子、世界柔道選手権とさまざまなスポーツが熱戦を繰り広げています。その中でも、8月中旬に行われた高校野球は、目を見はるものでした。沖縄県勢の試合では、手を止め、足を止め、他県の選手の試合でも熱戦が繰り広げられると、つつい仕事の手が止まってしまうことも。高校生のように人生一度きり！夢中になれることがあると幸せだなあと感じていた頃。この広報誌作りに参加する運びとなり、レクリエーションへ情熱をもっている先輩方に出逢うこととなりました。レクリエーションへの情熱は高校生に負けないぐらいです。私も先輩方のように、レクリエーションへ更に興味を持ち、少しずつでも皆さんにレクリエーションの楽しさを伝えていけたらと思います。

大城 香