

# 沖レクだより 第51号

## 第29回沖縄民踊フェスティバル盛大に開催！

「しま歌の踊り 御万人の宝 踊て明がらさ わした沖縄」をテーマに標記フェスティバルが6月24、25日の両日、沖縄市体育館において盛大に開催されました。

本フェスティバル（主催：沖縄タイムス社、沖縄県民踊研究会）は、毎年離島を含む県内各地から民踊大好きな老若男女数千人が一堂に集い、日ごろの活動の成果を披露するとともに相互の交流・親睦を深め、踊る楽しさや健康で活動する喜びを分かち合う一大イベントとして定着してきました。また、年々進化と発展を遂げ、今では小さな子どもから青年、ご婦人、高齢者の方まで民踊愛好家が増え、特に男性の参加者が増えています。今後とも更に進化・発展し「踊りの輪、人の和」が広がることが期待されています。また、沖縄県民踊研究会の活動は、元気な高齢者の育成や地域の健康・生きがいづくりに大きく貢献しています。

本フェスティバルには、レク・インストラクター受講の皆さんも参加し、「今年の普及曲」や「みんなの踊り」、「名残の歌と踊り」等に楽しみながらチャレンジし、休憩タイムでは本フェスティバルを盛り上げた民踊界の大御所前川守賢氏や田場盛信氏との記念撮影に大喜びでした。



## 第21回沖縄県スポーツ・レクリエーション祭 ～開始式～

9月17日から12月15日の間、16市町村において、40種目の競技が開催される標記スポレク祭の「開始式」が9月7日（金）15：00から実施団体参加の下、沖縄県体協スポーツ会館で行われました。

本スポレク祭は、「海邦国体」（1987年）並びに「スポレクおきなわ97」（1997年）の開催を契機に高まった県民のスポーツ・レクリエーションへの関心と意欲を一層高めるとともに県民の日常生活の中にスポーツ・レクリエーション活動を定着させ、明るく健康で心豊かな県民の育成を図ることを目的に開催しています。

当レク協会が実施するチャレンジ・ザ・ゲーム大会は、10月14日（日）県総合運動公園レクドームで行われます。なお、下記団体も同時に実施予定となっています。体験できる種目もありますので、興味のある方は気軽にご参加下さい。

\* \* \* \* \*

<10月14日（日）実施団体>

実施会場：沖縄県総合運動公園内「レクリエーションドーム」 開始時刻：9：00

- ①沖縄県レクリエーション協会・・・種目（当日申込可）：チャレンジ・ザ・ゲーム大会
- ②具志川レク研究会わかば・・・種目（体験）：ユニカール、スカットボール、クラフト
- ③沖縄県スポーツ吹矢協会・・・種目（体験）：スポーツ吹矢体験会
- ④沖縄県ドッジボール協会・・・種目（小学生大会）：ドッジボールフェスティバル2018



編集/発行 沖縄県レクリエーション協会

〒904-2173 沖縄市比屋根5丁目3番1号 沖縄県総合運動公園内

TEL&FAX 098-932-9870 メール oki-rec1974@jewel.ocn.ne.jp

HPアドレス <http://oki-rec.jimdo.com>

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

# 第10回沖縄ねんりんピック記念大会

## 県レク協会主管「ふれあいレクリエーション交流大会」で楽しく交流！

高齢者の生きがいと健康づくりを進め、明るく活力あふれる長寿社会づくりを目的に、6月29日から9月29日の間に、19種目と交流行事が実施される標記記念大会（主催：沖縄県、(福)沖縄県社会福祉協議会）の総合開会式（9月22日）と交流行事（9月23日）が県立武道館アリーナ棟において開催され、多くの参加者が楽しく交流しながら、心地よい汗を流しました。

9月22日（土）は総合開会式後、10周年の特別企画として「レク式体力チェック」が実施され、多くの参加者が楽しみながら自身の体力チェックを行っていました。

9月23日（日）は、県レク協会主管で「ふれあいレクリエーション交流大会」を下記内容で、民謡やゲームを楽しみながら交流を深めました。

### 交流行事〈ふれあいレクリエーション交流大会〉

10：00 ふれあいウォーキング大会

13：00 民謡体験で出会いの集い

13：45 民謡体験学習広場

15：00 チーム対抗ゲーム大会

1位：さくら                      2位：島尻乙女                      3位：あいのもり

4位：かりゆし長寿    5位：ちゅらカーギーズ

16：25 元気体操広場（ラジオ体操で元気アップ）



## 教員免許状更新講習会の開催

8月2～4日の3日間、嘉手納町中央公民館において、教員免許状更新に必要な選択領域の講習会に55名の教員が参加し、下記プログラムの体験学習等を通して、レクリエーションによる体力向上や信頼関係

の構築、学校の様々な場面でのレクリエーションの活用等への理解を深めました。

\* \* \* \* \*

○日 時：平成30年8月2, 3, 4日

○会 場：嘉手納町中央公民館

○主 催：(公財)日本レクリエーション協会（文部科学省指定）

○講座目的、内容

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

- ・レクリエーション支援の活用の目的と活かし方
- ・信頼関係を築くレクリエーションの手法他

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

- ・アイスブレーキング、元気アップエクササイズ
- ・遊びが運動になる、運動が遊びになるプログラム体験、創作他





## 平成30年度「レク・インストラクター養成講座」受講生の近況

5月12日（土）に「新カリキュラム」で、スタートした「レクインストラクター養成講座」受講生の皆さんの近況をお知らせします。

第5回までは予定どおり行われた講座も7回目の宿泊研修は台風接近のため、9月1日（土）～2日（日）に場所も「糸満青少年の家」に変更して実施しました。

AEDを利用した「心肺蘇生法」や普段の生活の中でも活用できる「ロープワーク」、「ネイチャーゲーム」の体験を通して、観察力や生き物の生態等を学習しました。

台風接近の影響で「ロープワーク」と「野外炊飯」の最中に大雨となり、皆さんが楽しみにしていた「キャンプ・ファイヤー」が、体育館での「キャンドル・ファイヤー」に変更になるというハプニングもありましたが、懇親会の頃には受講生同士もうちとけて信頼関係が生まれ「貴重な体験が出来た」と好評でした。

学習意欲も高く「現場実習」や「事業参加」等も楽しみにしているようです。出席率も高く10月20日（土）の修了式まで、頑張りぬく事でしょう！！



## 課程認定校合同会議を開催

7月13日（金）県総合運動公園「郷土館」において、県内の6課程認定校（沖縄リハビリテーション福祉学院、育成保育カレッジ学院、ソーシャルワーク専門学校、沖縄アカデミー専門学校、沖縄大学、沖縄国際大学）の担当者が出席し、各校の現状報告、課題への取り組み等を話し合いながら、情報の交換や相互の親睦交流を深めました。

県レク協会主催、共催事業への参加や優秀学生の表彰、レク・インストラクターの認定制度への理解と取り組み方等が話し合われました。



# 平成30年度「子どものコミュニケーション能力を高めるレクリエーションセミナー」

8月12日(日) 13:30～16:30迄、沖縄県総合運動公園内の「郷土館」において、身近にある材料で「親子で作って遊ぼう!」との内容で、標記レクセミナーが、子供14人、大人21人が参加し、開催されました。

さかな、かたつむり、竹トンボやビュンビュンゴマ、笛等、「親子で楽しくできた」「子ども達が楽しそうに頑張っていて良い笑顔が見られました」「親子でのコミュニケーションの場として楽しく素晴らしい機会になった」等、参加者から高い評価も得られ、次年度開催にも期待する声が多く好評でした。

子どもの居場所に関わる指導員やボランティアの方々、受講生の皆さんも遊びを活用しながら、子どものコミュニケーション能力を高めるポイントやコツを学んでいました。



## やしの葉でさかなを作ろう!

### 作りかた

用意するもの

—材料—

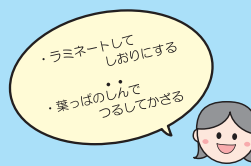
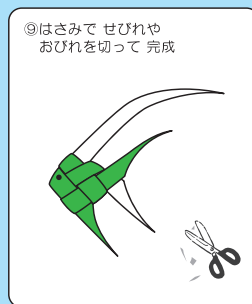
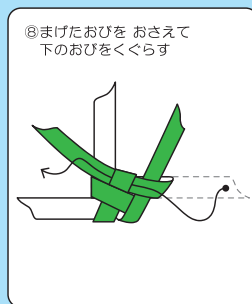
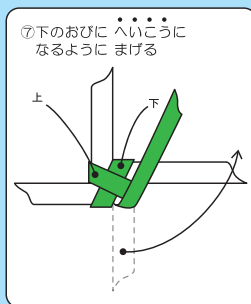
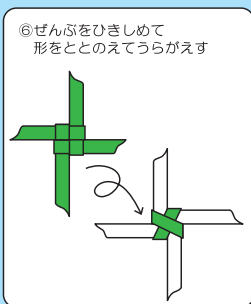
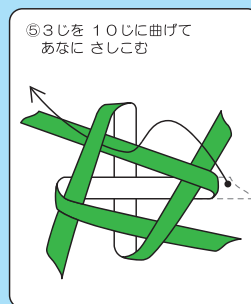
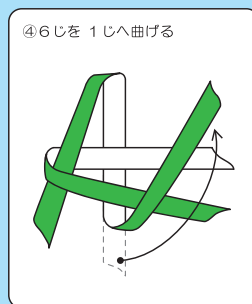
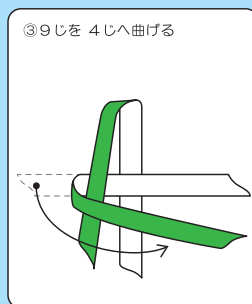
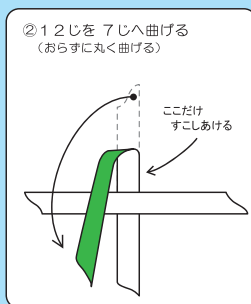
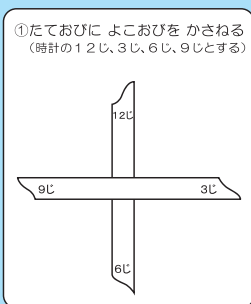
・やしの葉

—道具—

・安全ピン

・はさみ

※まず始めに やしの葉を安全ピンでさいて、2枚のおびを用意してからスタート。





# カタツムリを作ろう!



## 作りかた

- 用意するもの
- 材料—
    - ・ヤシ(クログ)の葉1枚
  - 道具—
    - ・安全ピン
    - ・はさみ

- ① ヤシの葉のスジ(芯)の近くにピンをさしこみ左右に動かしてスジと2枚の帯に分ける
- ② 1枚の帯の根元を三角に切り、先を15センチほどに切る  
50センチくらい 15センチくらい  
切る 切る
- ③ 長い帯に短い帯を重ねる  
短い方  
長い方
- ④ 長い帯を短い帯に巻きつける  
手前に折り曲げてから1回転巻きつける  
左に2ミリほど出しておく
- ⑤ 短い帯を長い帯に2回転巻きつける  
左巻きに巻きつける
- ⑥ 長い帯をむこう側のすきまに通す
- ⑦ 1回目は最後までしっかりひいてしめる  
しっかりひいてしめる
- ⑧ 長い帯をもう一度すきまに差し込んで小さな輪をつくる
- ⑨ さらに2回、3回、4回とすこずつ輪を大きくしていく
- ⑩ 最後に逆に差し込む  
2ミリほど切り込む
- ⑪ 切り込みをさいて、ツノを出して完成  
しっぽは三角に切る
- ⑫ 残った1枚で、小さなカタツムリを作って親子のカタツムリにする  
足の下にスジ(芯)をさしこむ

手作り遊び工房 ふあ〜かんだ〜  
<http://fakanda.tel-c.net/>





## 楽に動くを支援するキネステイク

講師：伊波 弘 幸 (いは ひろゆき) 氏

公立大学法人 名桜大学人間健康学部看護学科 准教授

看護師免許取得後、沖縄県立北部病院、国立療養所沖縄愛楽園に勤務。看護学修士取得後、名桜大学看護学科基礎看護学領域教員として就任。平成27年3月、日本キネステイク普及協会ファシリテーター（教師）の資格を取得し、学部生の教育や看護職、地域住民、高校生を対象にキネステイク教育を行っている。

## 第31回 福祉レクリエーション講習会

日時：平成30年 **11月25日（日）** 13:30～16:30（13:00受付）

場所：北中城村総合社会福祉センター 北中城村仲順451番地

定員：事前申込 50名（先着順）

申込締切：11月17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へ提出し、受講料をお振込みください。

受講料：一般 3,000円 有資格者 2,000円（レク・インストラクター、レク・コーディネーター、福祉レクワーカー等）

申込先：沖縄県レクリエーション協会 ☎ 098-932-9870（FAX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（13～18時営業 火日祝休）

参加費は銀行振込みにてお支払いください

振込先

琉球銀行泡瀬支店（普）店番 517 番号 231378  
口座名義 沖縄県レクリエーション協会 会長 吉田 明正



### その人の動きを引き出す介助へ

キネステイクでは自然な動きの理解が深まり、楽に動くことを支援することが可能になります。介助する側も余計な力を使わず、腰も痛くなりません。日常の介助動作が機能回復を促すリハビリになります。

本講習会では、高齢者や要介護者に必要な「機能維持のための生活訓練」を、レクリエーションを用いて楽しく指導できる人材を育成します。

興味のある方ならどなたでも受講いただける内容です。病院や介護福祉施設に関わる方、ボランティアを志す方は現場ですぐに活用できます。

## 第31回 福祉レクリエーション講習会 受講申込書

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です。

受講証を発行しますので、受講者の自宅住所・連絡先を必ずご記入ください。取得された単位は3年間有効です。

フリガナ 氏名	年齢	歳	性別	男・女
住所 〒	電話番号 ( )			
勤務先・活動先	ID番号（有資格者のみ記入）			

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。  
11月17日（土）まで

FAX

FAX 098-932-9870



# 第31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

主催：沖縄県レクリエーション協会

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・振興及び当協会のご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協会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、多くの皆様をご参加いただきますようご案内申し上げます。

今年もラグナガーデンで素敵な仲間と会いましょう！



**日 時**：平成30年 **12月9日（日）** 11:30～14:00（11:00受付）

**場 所**：ラグナガーデンホテル 大宴会場「羽衣の間」 宜野湾市真志喜4-1-1

**申込締切**：11月26日（月）まで 厳守

**申込方法**：郵送・FAX・Eメールにて下記申込書を当協会へ提出し、会費を振込む

**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

**申込先**：沖縄県レクリエーション協会 ☎ 098-932-9870（FAX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（13～18時営業 火日祝休）

参加費は銀行振込みにてお支払ください

振込先

琉球銀行泡瀬支店（普） 店番 517 番号 231378  
口座名義 沖縄県レクリエーション協会 会長 吉田 明正

## 第31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 申込書 11月26日（月）まで

- ・準備の都合上、申込み締切日（11月26日）以降の申込みについては受付できない場合があります。
- ・個人で申込みされる方も、本用紙（住所、電話番号、名前）をご利用ください。

団体名	参加者名	合計	名
フリガナ 代表者	1.		
	2.		
住 所 〒	3.		
	4.		
電話番号	5.		
Eメール	6.		

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**

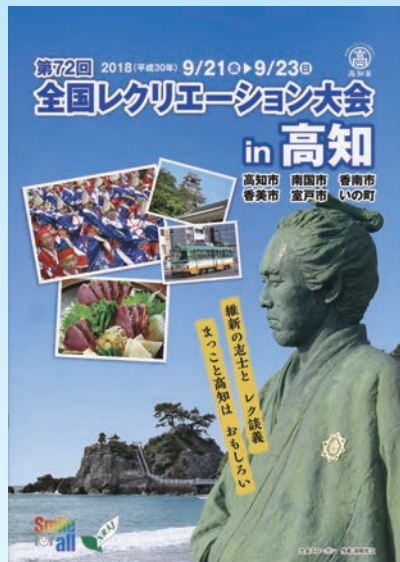
**FAX 098-932-9870**

# 第72回全国レクリエーション大会 in 高知

“維新の志士とレク談義

まっこと高知はおもしろい”をスローガンに盛大に開催!

9月21日(金)～23日(日)に高知市を主会場に、全国各地から2万名余のレク仲間が参加し盛大に開催されました。総合開会式や交換の夕べは、「土佐流おもてなし」と高知の魅力いっぱいの演出で大いに盛り上がり、数多くの素晴らしい交流と出会いが生まれました。「交換の夕べ」には沖縄県からも十数名参加し、各県のレク仲間とレク談義に花を咲かせ、「かつおのタタキ」に舌鼓を打ちながら、楽しく交流し、親睦を深めました。



2日目からは、39の研究フォーラムや12の種目別全国交流大会、9つの特別協賛行事が開催され、各参加者は楽しく交流し、学び、情報の交換をしながらいろいろな課題に真剣に取り組んでいます。

総合開会式において「レクリエーション運動普及振興功労者」の表彰が行われ、沖縄県から金城容子(島尻地区レク協議会理事)氏が受賞しました。

## 沖レクだよりの感想をお寄せください

今後の広報誌づくりに役立てるため、皆さまのご感想を募集しています。お寄せいただいたご感想は沖レクだよりやHPに掲載させて頂くこともあります。

- ・印象に残った、興味をもった記事とその感想など。

- ・参考になった、役に立った記事は。

- ・差支えなければ、お名前(匿名・ペンネーム可)を教えてください。

アンケートのご提出は下記までお送りください。なお、沖レクホームページ上でもアンケートを受け付けております。

沖縄県レクリエーション協会 事務局  
〒904-2173 沖縄県沖縄市比屋根 5-3-1 県総合運動公園内  
Tel/Fax 098-932-9870  
E-Mail oki-rec1974@jewel.ocn.ne.jp  
ホームページ <http://oki-rec.jimdo.com>

次号平成31年1月上旬発行予定

誰もが世界一になれるわけでもない  
誰もが日本代表になれるわけでもない  
それでも人はスポーツをする  
昨日の自分に追い越されないために  
明日の自分を追い越すために  
スポーツに鍛えられた人生は  
勝っても負けても きっと負けない

スポーツは、自分を超越するためにある。

# スポーツくじ



スポーツくじ(toto・BIG)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。

[www.toto-dream.com](http://www.toto-dream.com) [www.toto-growing.com](http://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