

沖レクだより 第54号

石川青少年の家での経験

レク・インストラクター宿泊研修会

令和元年7月6日(土)～7日(日) 受講生 新里

今回、宿泊研修を通し様々な経験をしました。それぞれの内容や感想を、いくつか下記に述べていきます。

することで宿泊研修時やイベントの時に互いの絆の深まり具合が違ってくるのがわかりました。

ロープワーク

1本のひもでも多彩なことができると体感することができました。ロープの多様な結び方といくつかの必要な材料で簡易テントを作成することができるなどロープ1本にできることがたくさんあるのだと学び、感じることができました。この経験を通して、実生活でも何かを束ねるときや何気なく行っている結び方を今回習った方法を取り入れ実生活で取り入れるようにし、何かの際には使えるよう小さいながら活用していきたいと思いました。

ネイチャーゲーム

自然の中で自然から教えてもらうことを中心とした内容が多かったです。無理に自然を探索するのではなく、見える範囲、参加者たちにできる小さなことから自然を体験していくという内容でした。この内容にはとても興味を引かれました。90分とかなり短い時間だったので駆け足の内容となりましたが、自然から何か見つける喜びや、お互いの認識を合わせる作業から一体感を得るなど1つのゲームに様々な意味が含まれておりとてもいいものだと思います。

キャンプファイヤー (キャンドルサービス)

キャンプファイヤーでお互いの絆が深まる流れを学びました。火を囲みちょっとしたロールプレイや共通のダンスを踊るなど大きなことはしないけれども参加者一同が大きな火または小さな火を共に

こういった経験をインストラクターになったとき参加者に思い出さずとも体験として覚えておき、新しく人たちに対して1泊でも同じ場所で同じ時間を過ごすことで一体感が生まれることを体験から説明できるように、後輩たちがうまく経験を重ねていけるよう考えるのもいいことだと思います。



ロープワーク



ロープワーク

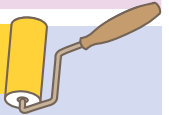


キャンドルサービス



ネイチャーゲーム

「いつでも」「誰でも」「障がいの有無にかかわらず!!」



令和元年6月22日(土)に県立泡瀬特別支援学校にて、県レクリエーション協会から講師を招き、スポレク教室を開催しました。

障がい児者、地域住民、ボランティアも含め総勢91名参加があり、「どこでも」「誰でも」安全に楽しめるニュースポーツ「ハンドアーチェリー」「スポーツ吹き矢」「ラダーゲッター」「ピンボウリング」「卓球バレー」「輪投げ」「マンカラ」等、子どもや大人、障がいの有無にかかわらずみんなで楽しめる競技を取り入れました。

車椅子や椅子に座り、卓球用の球に金属の球が4個入った球を使って、ネットの下を転がして打ち合う「卓球バレー」には、和

気あいあいとプレーする児童の姿が見られました。みんなで楽しめる卓球バレーに魅了された子ども達から、もう少しゲームをする時間を長くして欲しいとの感想がありました。

またスポーツ吹き矢では、講師から吹き矢の基本動作を学び真似しながら聴覚障がい等、腹式呼吸法を用いて美や健康に効果的との事で、自分の姿勢を意識しながら体験でき楽しかったとの声が聴かれました。今後もみんなで楽しめるスポレク教室を企画していきますので、講師の皆様方のお力添えのほどよろしくお願い申し上げます。

沖縄市障がい者福祉協会事務局



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

子どもの喜ぶ顔が目につく！
二学期が待ち遠しい！

教員免許状更新講習

公益財団法人日本レクリエーション協会主催の教員免許状更新講習が、8月1日から3日まで嘉手納町にて開催された。

「コミュニケーションを深めるレク支援の体験学習」では、與那覇直樹氏のリードのもと、心の壁を取り除く「アイスブレーキング」からスタート。緊張気味な受講者は、同時発声・同時動作を取り入れた手遊びやジャンケンを通して、心と体が徐々にほぐれ、安心感・一体感が醸成されていく過程を体験した。

信頼関係を築く「ホスピタリティ」では、「ふり返ってこんにちは」「あいこでイエーイ」「ハートで握手」等、相手の心に寄り添ったゲームを通して、より大きな感動を味わい、相互のコミュニケーションを深めていく様子が見られた。

「体力や運動能力の向上をもたらすレクリエーション活動の体験学習」では、名幸芳徳氏の支援のもと「遊びが運動になる、運動が遊びになるレク活動の体験」において、体を動かすレク活動を通して、飛び跳ねたり走ったりと、互いに声を掛け合い、励まし合いながら楽しそうにゲームに参加する姿が見られた。

受講者は、「クラスの生徒の顔を思い浮かべながら参加しています。」「学校生活の中でのどの場面で実践しようか考えています。」「幼保でもいろいろとアレンジができそう！」等、早くも二学期が待ち遠しいかのような感想が多く聞かれた。



踊りの輪は人の和 県民の健康づくりに寄与

沖縄民踊フェスティバル



沖縄民踊フェスティバルが6月29日(土)～30日(日)の2日間、沖縄市の体育館で開催された。(主催：沖縄タイムス社・沖縄県民踊研究会、共催：沖縄県レクリエーション協会・その他)

この民踊フェスティバルはいつでも、どこでも、だれでも踊れる踊りであり、健康づくり、生きがいづくりに役立つ、踊って楽しむための踊りとして民踊の日常化、生活化をめざし普及活動を進めてきた。この民踊運動の趣旨に賛同した沖縄タイムス社とその他多くの協力団体の好意で平成2年より毎年1回開催されてきたものである。

回を重ねる度に参加者の増加も見られ、3世代(幼児から90歳代)交流の場となっている。数少なかった男性グループも25回目頃から徐々に増え、30周年の今年は会場いっぱい埋めるまでになった。

今回は、県外からの参加者(日本民踊指導者連盟)300余名の総踊り(下北小唄、川口小唄、嫁泣き節)が色鮮やかな衣装で華やかに披露され、大会に大きな華を添えた。

沖縄県レクリエーション協会のレク・インストラクター受講者の参加もあり、大会記念講習会で熱心に沖縄民踊に取り組んでいた。

今後とも民踊活動を通じて「踊りの輪は人の和」をモットーに健康づくりに寄与していきたい。



社会に貢献！「育てるココロを育てる」

専修学校 育成保育カレッジ学院

専修学校 育成保育カレッジ学院は、沖縄でいち早く保育士の養成を始めた、40年の歴史を誇る専門学校です。保育士・幼稚園教諭に必要なとされる専門分野の学習にとどまらず、現場で求められる知識を深め技術を高めることを目指し、「遊び」「運動」「音楽」「琉球文化」など多彩なカリキュラムを展開しています。

レクリエーションに関する科目は、レクリエーションインストラクターとスポーツレクリエーション指導者の2つの資格が取得できるよう、3年間を通して学んでいきます。

授業は、レクリエーションを行う際に必要な基礎的な考え方を学ぶ理論科目とその考え方に基づいた支援技術を修得する実技科目が連続で学習できるように構成されています。他に、遠足などといった行事を想定した公園等での屋外演習、季節の行事に合わせたイベントの演習など、学生自身が行事を計画し、学外に出かけ演習を行っています。実体験を通して理解が深まり、実践を積み重ねることによって学生一人一人のイメージが膨らみアイデアが生まれ、基礎的な技術が現場にあわせて活用できるように試行錯誤を繰り返し学習しています。

レクリエーションの学習を進めていく中で、学生は、子どもたちに寄り添い深い信頼関係を構築するのに必要な、自分自身のコミュニケーションの力を磨いていきます。

また、子どもたちが集団生活の中で協調性や社交性、主体性を獲得できるように、その支援方法の一つとしてレクリエーション活動が実践できるように、研鑽を積み自信につなげていきます。

このように、仲間との学びあいを経てレクリエーションに関するスキルを身につけ卒業した学生は、1,200人を数えます。卒業生は、保育園、幼稚園、福祉施設等、様々な分野において、「育てるココロを育てる」を大事に社会に貢献する活躍を続けています。



手作りおもちゃ！実感！達成感！ 
「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25日（日）沖縄県総合運動公園内「郷土館」

「工房ふぁ～かんだ～」から講師をお招きして開催されたセミナー

竹トンボやボトル・キャップのコマ、数珠玉でブレスレットを手作り。PPバンドで作る風車トンボや金魚。ちょっと難しかったけれど、お父さん・お母さんとがんばってヤシの葉を編んで作った魚。特に竹トンボやストロー的当てゲームは、飛行距離に挑戦して楽しそうでした。

「ストロー笛やアンパンマン円盤は肺活量の活性化に有効なので、他の子ども達にも教えてあげたい」、「ストロー笛が鳴った時の笑顔や達成感、クラフトは刺激的体験になった」との声が聞かれた。また、「自分からやりたい!」、との積極的な姿や「家に帰ってお父さんにも教えてあげたい!」という意欲的な声も聞かれ、子どもたちからも高い評価を受けました。次回の開催を期待する声も多く、とても好評なセミナーでした。

クラフトは「もらう喜び、自分で作る喜び、作った物を他の人に与える喜びがある。」とは、講師：照屋氏の言葉。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びました。



令和元年度 地域ぐるみで「体験の風をおこそう」運動 in 沖縄

遊びリンピック in 沖縄

～子ども体験フェスティバル～

日時：令和元年10月26日（土）11：30～16：00（最終受付15：30）

場所：サンエー那覇メインプレイス シネマQ前広場

対象：小・中学生とその保護者

※会場までの移動・安全確保は、保護者の方でお願いいたします。

みんな一緒に
遊びリンピックを!
参加費（ゲーム・クラフト）
無料

参加団体：国立沖縄青少年交流の家 沖縄県立糸満青少年の家 沖縄県立名護青少年の家 沖縄県立石川青少年の家 沖縄県立玉城青少年の家 沖縄県キャンプ協会 那覇市子ども会育成連絡協議会 日本ボーイスカウト沖縄県連盟 ガールスカウト沖縄県連盟 沖縄県レクリエーション協会 沖縄地方ラジオ体操連盟 沖縄伝承話資料センター

【主催】沖縄県体験の風をおこそう運動推進協議会 事務局：国立沖縄青少年交流の家 TEL：098-987-2306

【共催】沖縄県教育委員会（予定）

【後援】沖縄県小学校長会（予定）沖縄県中学校長会（予定） 株式会社琉球新報社 株式会社沖縄タイムス社

【協力】株式会社サンエー

第32回 福祉レクリエーション講習会

♪ みんなで楽しく手、指を使って表現しよう♪
楽しいクリスマス・レクダンス

趣旨

近年、介護予防の視点から、機能維持のために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る。

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する。

1. 主催：沖縄県レクリエーション協会
2. 後援：沖縄県、社会福祉法人 沖縄県社会福祉協議会（予定）
3. 期日：令和元年11月16日（土） 受付12:45 開会13:00～17:00
4. 場所：北中城村中央公民館 研修室（2F）
5. 定員：20人
6. 参加費：2,000円（有資格者） 3,000円（一般）（資料代を含む）
※注：筆記用具、動きやすい服装、飲み物は各自持参のこと
7. 参加対象：・病院及び福祉施設関係者・社会教育関係者・学校関係者・レクリエーション指導者
・介護支援に携わる者・ボランティアを志す者・その他、レクに関心のある者
8. 内容：①手、指、体を使った日常会話や歌等 ②レクダンスでクリスマスを楽しもう
9. 講師：①浦崎 佳子氏 一般社団法人 がじゅまる 自立・就労センター 希望の大地 施設長
②島袋 光枝氏 沖縄県レクリエーション協会 副会長
沖縄県フォークダンス連盟 事務局長

10. 申し込み方法と締め切り

申込書に必要事項を記入のうえ、**11月9日（土）**までに下記宛て**郵送**または**FAX**にてお申し込み下さい。 ※定員に達し次第締め切らせていただきます。

〒904-2173 沖縄市比屋根5-3-1（沖縄県総合運動公園内）
沖縄県レクリエーション協会 ☎ 098-932-9870（FAX兼）

11. 受講料の支払方法

申込みと同時に下記の口座へ振り込んで下さい。【11月9日（土）まで】

◎琉球銀行泡瀬支店 店番517 口座番号：普通預金 231378

名義：沖縄県レクリエーション協会 会長 吉田明正

----- 切り取り線 -----

第32回 福祉レクリエーション講習会 参加申込書

※有資格者（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）の方はID番号を記入して下さい。

氏名		性別	男・女	・有資格者 ID番号（	・一般 ）
住所	〒			電話番号（	）
勤務先名				電話番号（	）

※複数でお申し込みの場合はコピーしてご使用下さい。

※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。）

第22回 沖縄県スポーツ・レクリエーション祭開幕

主催：沖縄県、公益財団法人沖縄県体育協会
 沖縄県レクリエーション協会
 沖縄県スポーツ推進委員協議会

第42回国民体育大会「海邦国体」並びに第10回全国スポレク祭「スポレクおきなわ'97」を記念して、毎年10月の第4土曜日とその翌日の日曜日に多くの県民が参加できるスポーツ・レクリエーションの全県規模の祭典を開催することにより、「海邦国体」並びに「スポレクおきなわ'97」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ります。

種目別日程・会場

NO	大会名	開催日	開催場所	実施団体	問い合わせ先
1	モーターパラグライダー大会	9月15日(日) 天候不良の場合は翌週に順延	中城モールビーチ	沖縄県ハング・パラグライディング連盟	沖縄県レクリエーション協会 TEL:098-932-9870 対応時間:13時~18時 (火・日・祝祭日 休み)
2	チュックボール大会	10月2日(水)	名護21世紀の森体育館	沖縄県チュックボール協会	
3	沖縄島歌踊り愛好者の集い	10月6日(日)	沖縄県立武道館	沖縄県民踊研究会	
4	インディアカ大会	10月13日(日)	沖縄県立武道館	沖縄県インディアカ協会	
5	八重瀬町長杯 パドルテニス大会	10月13日(日)	八重瀬町東風平運動公園体育館	沖縄県パドルテニス協会	
6	第19回沖縄県パークゴルフ大会	10月13日(日)	国頭村くいなパークゴルフ場	沖縄県パークゴルフ協会連合会	
7	沖縄県ディスクゴルフ大会	10月13日(日)	今帰仁村総合運動公園	沖縄県ディスクゴルフ協会	
8	第15回沖縄県キンボールスポーツ交流大会	10月13日(日)	那覇市民体育館	沖縄県キンボールスポーツ連盟	
9	全国スポレク祭記念 TBC親睦交流大会	10月17日(木)	宜野湾市嘉数中学校	沖縄県ターゲット・バードゴルフ協会	
10	シャフルボード大会	10月19日(土)	浦添市前田ユブシが丘児童センター	沖縄県シャフルボード協会	
11	美ら島アルティメットフェスタ 2019	10月20日(日)	石垣市サッカーパークあかんま	沖縄県フライングディスク協会	
12	みんなで楽しく世界のフォークダンス	10月20日(日)	小禄南公民館	沖縄県フォークダンス連盟	
13	さわやかバウンドテニス親善交流大会	10月27日(日)	宜野湾勤労者体育センター	沖縄県バウンドテニス協会	
14	全島中学生角力大会	11月2日(土)	糸満市西崎親水公園 相撲場	沖縄県角力協会	
15	チャレンジ・ザ・ゲーム大会	11月3日(日)	沖縄県総合運動公園レクリエーションドーム	沖縄県レクリエーション協会	
16	ユニカール・スカットボール・クラフト体験コーナー	11月3日(日)	沖縄県総合運動公園レクリエーションドーム	具志川レクリエーション研究会わかば	
17	スポーツ吹矢体験会	11月3日(日)	沖縄県総合運動公園レクリエーションドーム	沖縄県スポーツウェルネス吹矢協会	
18	沖縄県ドッジボールフェスティバル2019	11月3日(日)	沖縄県総合運動公園レクリエーションドーム	沖縄県ドッジボール協会	
19	3B体操 沖縄県支部のつどい	11月10日(日)	東風平運動公園体育館	公益社団法人日本3B体操協会沖縄県支部	
20	たかはなり歴史ウォーク2019	12月1日(日)	宮城島	沖縄歩こう会	
21	第17回沖縄県トランポリン・シャトル競技大会	9月16日(月)	沖縄県総合運動公園メインアリーナ	沖縄県体操協会トランポリン委員会	公益財団法人沖縄県体育協会 TEL:098-857-0017 対応時間:9時~17時 (土・日・祝祭日 休み)
22	タグ・ラグビー大会	9月22日(日)	読谷村陸上競技場	沖縄県ラグビーフットボール協会	
23	フェンシング競技会	9月29日(日)	沖縄県総合運動公園体育館サブアリーナ	沖縄県フェンシング協会	
24	第42回沖縄県中学校柔道大会 第33回沖縄県小学校柔道大会	10月5日(土)	沖縄県立武道館	沖縄県柔道連盟	
25	チーム対抗テニス大会	10月5日(土)	沖縄県総合運動公園庭球場 漫湖公園市民庭球場	沖縄県テニス協会	
26	わくわくなぎなたフェスティバル(リズムなぎなた)	10月6日(日)	沖縄県立武道館	沖縄県なぎなた連盟	
27	第28回オープンGB祭り	10月13日(日)	うるま市具志川GB場	沖縄県ゲートボール連合	
28	カヌーボロ大会	10月13日(日)	北谷公園水泳プール	沖縄県カヌー協会	
29	ビーチバレーボール大会	10月13日(日)	西原きらきらビーチ	沖縄県ビーチバレーボール連盟	
30	グラウンド・ゴルフ大会	10月13日(日)	北谷公園陸上競技場	沖縄県グラウンド・ゴルフ協会	
31	壮年ソフトテニス大会および中学交流大会	10月14日(月)	八重瀬町東風平運動公園テニスコート	沖縄県ソフトテニス連盟	
32	カンフー体操、太極拳体験講習会	10月20日(日)	沖縄市武道場	沖縄県武術太極拳連盟	
33	ソフトバレーボール大会	10月20日(日)	西原町民体育館	沖縄県ソフトバレーボール連盟	
34	弓道大会	10月20日(日)	奥武山弓道場	(一社)沖縄県弓道連盟	
35	第9回ペタンク沖縄オープン大会	10月26日(土)	糸満市真栄里屋外競技場	沖縄県ペタンク協会	
36	ボウリング競技会	10月27日(日)	サラダボウル	沖縄県ボウリング連盟	
37	ラージボール卓球大会	11月10日(日)	豊見城市民体育館	沖縄県ラージボール卓球連盟	

第22回沖縄県スポーツ・レクリエーション祭

「チャレンジ・ザ・ゲーム大会」参加者募集

チャレンジ・ザ・ゲームとは・・・

日本レクリエーション協会が考案した競技で、誰もが気軽に楽しみながらできるスポーツです。

興味のある方、健康な方であればどなたでもご参加いただけます。全国で多くの方が取り組み、公式記録に挑戦しています。数ある競技の中から、今回のイベントでは5種目を実施します。

チャレンジ・ザ・ゲーム競技種目 全5種

チームごとに以下の人数編成で得点を競います。

スピード・ラダーゲッター

3~6人 5m先の3段ラダー(ハシゴ)にヒモ付のボールを投げた後、ラダー周りを走って来て、全てのラダーにどれだけ早くかけられるかタイムを競います。

5人10脚

5人 チーム全員が専用ベルトを足首につけ、腕や肩を組み横一列で20mを走ったタイムを競います。

手のひら健康バレーボール

6人 専用の軽いボールとネットを用いて、ネット越しにボールの連続パスを2分間で何回できるかを競います。

どなたでもご参加いただけます! **参加費無料!!**

11/3 日
10:00開始

沖縄県総合運動公園
レクリエーションドーム

当日申込み!



1位から3位までを表彰!
全記録を日レクの全国記録会へ申請します。

全身むかでタイムレース

5人 専用ベルトを手足につけ、手足を床について交互に動かし、6m先の線をタッチして再びスタートラインに戻ってくるまでのタイムを競います。

チームテンカボール

4人 1個のボールをスロー&キャッチ。キャッチの仕方によってポイントが変わります。制限時間内に何ポイント取れるかを競います。

第32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

日時：令和元年12月8日(日) 11:30~14:00 (11:00受付)

場所：ラグナガーデンホテル

申込締切：11月25日(月)まで厳守

申込方法：郵送・FAX・Eメールにて下記まで

会費：5,000円

内容：①講演会 ②表彰式 ③団体活動発表(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-mail: oki-rec1974@jewel.ocn.ne.jp 13:00~18:00 営業 火・日・祝、休

参加費は銀行振り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



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>

**次号は1月発行予定です。
お楽しみに。**

