



# レクながさき

第五十号

## スポーツはみんなのもの スポーツの力で充実した生活を送りましょう

専務理事 平山 仁

昨年秋に「体力・運動能力調査」の結果が、スポーツ庁より公表されました。特に今回は、スポーツ庁が発足して初めての調査でしたし、質問項目が追加されたこともあってどのような分析がされるのかと楽しみでした。気になった点を改めて記載し、レクリエーション協会の働きかけを考えてみます。

### 1 幼児期に外遊びをよくしていた児童は、日常的に運動し、体力も高い

小学校に入る前に沢山外で遊んでいた子どもほど、小学校で、良く運動・スポーツをしているということです。また、体力テストの点数も高い関係にあります。幼児期に楽しく運動をすることが、小学校での運動に好きに関係しているわけです。楽しさを演出するスポーツ・レクリエーション指導者の出番というわけです。

### 2 日常的に運動している人の多くは、運動・スポーツのストレス解消効果を感じている

日常的に運動・スポーツを実施している人は、生活が充実していると感じているのです。どの年代も男女とも全くやっていない人より充実していると感じているのです。全く運動をしていない方への働きかけは、これもスポーツ・レクリエーション指導者の得意とするところです。

### 3 高齢者の運動習慣、歩行能力及び生活の充実度には関連性がある。

運動・スポーツを日常的に実施することは、体力に影響を及ぼし、体力の高さが生活の充実に結びついているのです。毎日やるには、「楽しくやる」がキーワードです。

運動・スポーツは一部の人のものではありません。充実した生活を送るために、スポーツを日常生活にとりいれることができるように働きかけることは、レクリエーションに関係する私たちに求められていることだと考えます。そして、楽しいスポーツを提供できるのはレクリエーション協会の強みです。スポーツはみんなのものです。スポーツの力で、充実した生活を送りましょう。



## インタビュー

### 長崎県スポーツ吹矢協会濱崎会長にお伺いしました



濱崎会長

平成30年の11月にスポーツ吹矢の「第2回スポーツ吹矢北部九州大会」を開催する長崎県スポーツ吹矢協会の濱崎会長さんにお話を伺いました。

Q：まず、スポーツ吹矢の魅力をお話してください。

A：まずは、ストレス発散ですね。真ん中に当たると「スカッ」としますね。次は、やっぱり健康ですね。私は、実は喘息の薬を飲んでいるんですが、スポーツ吹矢をするようになって、腹式呼吸を心がけていますから、呼吸が楽になりましたね。

Q：濱崎会長さんとスポーツ吹矢の出会いはどのようなものでしたか。

A：10年ぐらい前ですかね。退職後しばらくして公民館の「男の料理教室」に行ったのです。その間に、スポーツ吹矢をやってあられた方が、たまたまいまして、誘われました。なんとなくやると、これが真ん中に当たったんですよ。それから癖になりましたね。

Q：現在、長崎県スポーツ吹矢協会の会長さんですが。

A：最初は、プレーヤーだったのですが、一緒にやっていた方々が、介護の問題や高齢化したことから私に、お鉢が回ってきたのです。

Q：最後に北部九州大会について教えてください。

A：今年の11月10日、諫早市の小野体育館で、県民総スポーツ祭の一環で行います。実は、九州大会が過去開催されていたのですが、500人を超すと、例えば的の手配だけでも大変な作業でして、九州大会を南北に分けて開催するようになったのです。その分けての2回目に当たります。

県レク事務所においてになった濱崎会長さんにインタビューをしました。今から、ダンスに行くんですよと笑顔で帰られました。  
(インタビュー 事務局)

## 報告

### 2017年度指導者研修を終えて

諫早レクリエーション研究会 松本 佳子

「得るものがきっとたくさんあるよ」との声をもらい参加した今回の研修会は、すぐに先生の笑顔とパワフルさに引き込まれてしまいました。講師の奥田先生は、2日間を通して、高齢者施設での支援経験から、具体的なアドバイス、話し方・間の取り方・目を合わせる大切さ・素材の選び方・手作りのヒントなど実に多くを語っていただきました。

1日目のうた体操は、CDに合わせて対象者と共にできるようにあえて歌いながら、また振り付けにストーリー性があり、わかりやすく、動作の中に楽しく笑顔になるような工夫もされていて、更にはどんな効果が期待できるかが練り込まれたものでした。

2日目の実技は、日常生活の中から食事・洗濯・

品物の3つをそれぞれテーマにして楽しくてためになるクイズやゲームを紹介して下さいました。例えば食事では「お弁当争奪ジャンケン」、洗濯では「洗濯物干し・たたみゲーム」など日常に即しているものばかりで、参加した私たちも大盛り上がりでした。

理論と実技で構成された研修で、レクリエーション支援は対象者が主役であり、その方たちに一番合ったものを楽しく提供して『心を元気にすること』なのだとは再認識させてもらいました。そして、これからは自分自身の知識を広げていくためにアンテナをたててもっと色々なことを吸収しようと思いました。この研修会に参加して本当に良かったです。



## 報告

### 平成29年度レクリエーション・スクール受講者の声 ～レク・スクールを受講して～

レクスクールでは毎回笑顔で学ぶことができました。聴講生としての受講でしたが、「もっとがっちり講義を受ければ良かったな」なんて思います。現場実習での子どもたちの笑顔もステキでした。おとなの学校はたのしいところです！ (小村 眞義)

私は、今回インストラクターの資格取得が目的ではなく、自己のスキルアップのために参加させていただきました。(中略)参加者の皆さんとコミュニケーションをとっているうちに、なんか素晴らしい人たちがばかりで、一番驚かされました。そんな人たちと仲間になり、研修日には仲間同士笑顔であいさつが行き交い、楽しい1日となっていました！素晴らしい仲間と出会えたことに感謝し、今後仲間の皆さんが研修成果を活かし、更にレベルアップされた姿を

見ることを楽しみにしています。(高松 隆也)

私は毎日デイサービスでレクの提供をしていて「これで良いのか」と疑問に思っていました。そしていろいろなレクの研修に参加し、きちんとレクリエーションの事を学ぼうと思った時、インストラクターの事を知りました。ここで、理論やコミュニケーション能力、利用者の観察を勉強することで職場でのレクの提供の仕方が変わってきました。また、福祉レクワーカーを平行して学び、インストラクターより深く個人にあった活動を見つけ追求し支援する事を知り只今勉強中です。この2つの研修で沢山の志が同じ仲間と出会えて本当に良かったと思います。次の目標に向かって頑張りたいと思います。

(森田 律子)

## 報告

### 健康体操おおむら30周年を迎えて

大村市レクリエーション協会 健康体操おおむら代表 峰 ひとみ

時のたつのは早いものです。

大村で健康体操教室を開設して早30年～そう、あれから30年！

昨年11月22日ハウステンボスで「健康体操おおむら30周年祝賀会」を開催しました。

212名(30代～90代)の参加の中、永年表彰、各クラブのあゆみ紹介、食事のあとは余興、ダンス、ゲームと大盛り上がりの中、最後は3班に分かれてハイチーズ！と記念写真(みんな30年経ったとは思えぬ若さ(\*^^)v)

30周年実行委員を中心に記念誌を作成、そして30年の節目にこんな素敵な楽しい一コマに出会えたことに感謝！

そして今日もまたその素敵な笑顔に出会うため、ラジカセ抱えてワーン、ツーンゲームでキャーワハハの声が響きます。

心と体の健康づくりを目指して良かった！と思うと同時に、お世話になっている関係団体の皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。



## H29長崎県スポーツ表彰体育功労者表彰



田川照信氏

2月14日(水) ホテルニュー長崎にて開催された平成29年度長崎県スポーツ表彰 体育功労者表彰を、本県レクリエーション協会常務理事の田川照信氏が受賞されました。

田川氏は、現在、長崎県インディアカ協会の会長や長崎県ベタンク協会の理事長としても活躍されています。これまで、上記の種目の他、ドッジボールやターゲット・バードゴルフなどのニュースポーツの普及に尽力されたことが評価されています。

おめでとうございます。

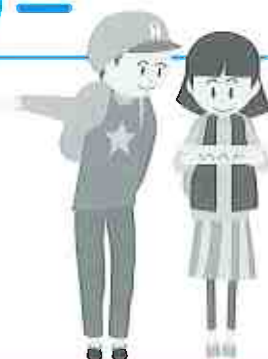
## 介護従事者のためのレクリエーション研修会開催

昨年開催しました標記講習会ですが、好評につき今年も開催いたします。5月12日(土) 諫早市の小野ふれあい会館にて開催します。公益財団法人日本レクリエーション協会より、福祉レク・ワーカーの養成担当の小久保信幸先生を講師に招聘することが決まりました。詳細は、協会のホームページに掲載します。予定に入れておいてください。



## 今年もやりますウォークラリー

長崎市レクリエーション協議会では、5月20日(日) 長崎市を会場としてウォークラリーを行います。毎年楽しみに参加していただいている皆さん、初めての方も楽しめる競技です。お待ちしております。また、当日お手伝いいただけるスタッフも併せて募集しています。



## 編集後記

新年度に向かい、自宅で断捨離を決行しました。たまった瓶類や使わない調理道具、お皿やコップ等々。ワゴン車2台分が出てきました。おかげでキッチンが生まれかわりました!(U)

## ★正会員募集★

公認指導者の皆様に本協会のこれまでの活動と今後への期待していただき、正会員(個人会員)としてご加入いただける方は、事務局までご一報ください。  
○会費 年額 10,000円

- 発行所: NPO法人長崎県レクリエーション協会 ●事務局: 長崎県レクリエーション協会広報部
- 〒852-8104 長崎県長崎市茂里町3番24号 長崎県総合福祉センター(社協棟)4階
- Tel: 095-842-0100 ●Fax: 095-842-0101 ●業務時間: 月曜日~金曜日 10時~16時
- Email: rec-naga@ngs2.cncm.ne.jp ●URL: <http://www.rec-nagasaki.org/>



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

toto  
FOR ALL SPORTS OF JAPAN

BIG

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。