

長崎県レクリエーション協会情報誌

# レクながさき

Let's Enjoy



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/

## 新聞紙で創る雲のじゅうたんを体験

2月2(土)～3日(日)に長崎市立日吉自然の家を会場に、「平成30年度レクリエーション講習会」を開催しました。

講師は、福岡や熊本YMCAで、野外活動をはじめたくさんの指導経験をお持ちの久保誠治氏をお招きしての講習会でした。

出会いのプログラムでは、自己と他を知る展開でした。夜のプログラムでは、新聞紙や風呂敷を使ったのアクティビティを楽しみました。「復興支援とレクリエーション」についても多くの実践をお話いただきました。住民が笑顔を取り戻すレクの役割など実践を伺いました。

2日目のグループワークトレーニングでは、3つのグループに別れ、レクの未来について思いを寄せました。



### 受講者の感想

- 新聞紙の素材としての魅力を感じた。ぜひ現場でやってみたい。
- 「雲じゅうたん」よかったです。体育館いっぱいにやってみたくなりました。
- すばらしい講師だった。このような研修会をもっと欲しい。
- いい先生が来て、内容もよかったです。たくさんの人に今日の内容を伝えたい



▲ つないだ新聞紙のじゅうたんで風を起こします

◀ 新聞紙をどんどんつないでいきます



# 平成30年度ながさき県民総スポーツ祭 スポーツ・レクリエーション祭2018inながさき

グラウンド・ゴルフ



スポーツチャンバラ



健康体操



ラージボール卓球



スポーツ吹矢



長崎県民スポーツ・レクリエーション祭は、日本スポーツ振興センターのスポーツ振興くじ助成をうけて開催しています。

## 全国体力テストの結果をみて

昨年12月20日に、スポーツ庁が2018年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(全国体力テスト)の結果を発表しました。

「女子の体力が5年連続で上昇し、過去最高となった」として、マスコミにも取り上げられていたので、ニュースをご覧になった方もいらっしゃるでしょう。

各種目別の成績や平均値にも関心がありますが公表された結果の中に気になった点があります。それは、「女子の体力は向上傾向にあるけれども中学校に入り1週間に60分以上運動する者とそうでない者と二極化している」ということです。そう考え

ると、競技力をあげる部活とスポーツを楽しむ新しい部活があってもいいという点です。

女性の運動未実施率を上げることが全体の運動未実施率を上げることに直結していることは、これまで言われていたことです。

私達、スポーツ・レクリエーション活動に関わる人が多い者としては、「楽しい」をキーワードにした事業展開が求められていると考えています。

「健康スポレク広場」事業をはじめ、県民スポーツ・レクリエーション祭ももっと女性の参加がしやすい工夫を考えていきたいです。





「ジャック、ジャック、ジャックを狙って」と大声が飛ぶ。「ナイスプレイ」歓声と拍手。高齢者とは思えない元気のある張りのある澄んだ声。紳士淑女のスポーツといわれるローンボウルス会場の1コマである。

ローンボウルスは、天然芝の上でするボーリングのこと。1チーム4人、2チーム8人の団体戦で、白いジャックめがけ1人2球のボールを投げジャックに近いボールの数で勝敗を決める。ボールは偏心球でスピードが落ちると重い方に曲がるボールの性質を利用し上手くボールを投げるのがコツ。直径13cm、重さ1.3kg英国発祥。長崎に1974年、高齢者向けの公式の競技場が諫早の運動公園に整備。神戸と諫早の2か所だけの誇れる競技場だ。5m×35mが5連。練習は月、水、金9時～11時。主な大会は、ねんりんピック、県大会、県レク祭だ。100名近い選手が参加。楽しく、笑い声の絶えない健康増進にはもってこいのスポーツだ。



## 14年ぶりの講座生同窓会で (公認指導者活動日誌課外版)

平成16年度に諫早市で開催されたレクリエーション・インストラクター養成講座の受講生で、受講中も仲が良かったし14年ぶり会いましょうということになりました。

### 当時は

講座は、平日の夜に2時間諫早市の健康福祉センターで開催されていました。仕事が終わわり、各自会場に集まり、実技に理論にと勉強しました。学生さんも数名いましたね。

介護福祉士の試験にレクリエーションがあった時期なので、福祉や医療系の方が多かったですね。講座が終わっても近くのファミレスで遅くまで話し込みました。職場のこと、家族のことなど盛り上がり、深夜に島原半島へ車で帰っていった受講者もいましたね。

### 学習は活きましたか

今回集まったメンバーで直接仕事にレクリエーションを活かしている人は一人ですし、資格更新をしているのはわずかです。でも、レクの考え方は生きてますね。レクに賛同しているので、今回連絡をもらっても集まろうということになったのです。もう一回、新しい内容の講座を受講してみようかなと話になりました。





## 「ながさき県民総スポーツ祭 スポーツ・レクリエーション祭2019inさせほ」を開催します

「ながさき県民総スポーツ祭スポーツ・レクリエーション祭2019inさせほ」は、2019年11月9日(土)～10日(日)に佐世保市を中心に開催されます。一部競技では、他郡市他の日程で開催されます。

正式に決定次第、ホームページにてお知らせします。



## 5月12日 レクリエーションサポーター講師研修会開催予定

5月12日(日)諫早市を会場に、レクリエーション・サポーター事業の講師研修会、レクリエーション・インストラクター養成講座の講師研修会を実施予定です。レクリエーションサポーターについては、RECREWをご覧ください。今後ホームページで詳細を案内します。さまざまなレクリエーション講座や研修会等の講師をされる方は、是非参加してください。なお、講師等を予定されていない方もスキルアップとして参加可能です。

日本レクリエーション協会から講師が来る予定です。

参加希望される方は、早めに協会事務局に相談ください。



今年もやりますウォークラリー!  
5月の第3日曜です

日時 **2019年5月19日**

9時30分集合、10時スタート

場所 長崎市中央公園

内容 「親子で楽しもうウォークラリー」

★参加者及びスタッフを  
募集いたします。



## 平成31年度の正会員募集

長崎県レクリエーション協会の  
個人正会員を募集します

年会費 **10,000円**

日レクサービスセンター商品の購入(県レクを通しての購入)、県レクの貸し出し用品の割引があります。毎年2月に開催する講習会の参加割引があります。詳細は県レク事務局にお問い合わせください。



レクリエーション・インストラクター資格取得公認講座

# レクリエーション・スクールの ごあんない

2019年度  
受講者  
募集!

レクリエーションで何かが見つかる!

「楽しさ」で集団をリード。コミュニケーション力を引き出します。

**申込締切 5月30日(金)**

**NPO法人 長崎県レクリエーション協会**

※申込締切後も受講可能ですのでご相談ください。

〒852-8104 長崎県長崎市茂里町3番24号 総合福祉センター(社協棟)4階

はがき・FAXまたはEメールで右記のアドレスへ  
お申し込みください。なお、お電話でのお申し込み  
は、間違いのもとになりますのでご遠慮ください。

TEL: 095-842-0100 FAX: 095-842-0101

E-mail: rec-naga@ngs2.cncm.ne.jp URL: <http://www.rec-nagasaki.org/>

営業時間 月~金 10時~16時



講座一覧表 県南会場  
 (開催場所：小栗ふれあい会館、国立諫早青少年自然の家他)

| No. | 日にち                     | 時間                                  | 学習内容                                     |
|-----|-------------------------|-------------------------------------|--|
| 1   | 6月2日(日)<br>小栗ふれあい会館     | 9:15 ~ 9:25                         | オリエンテーション                                |
|     |                         | 9:25 ~ 10:55                        | 理論 1-I① レクリエーションって何ですか                   |
|     |                         | 11:05 ~ 12:35                       | 実技 4-I-1 ホスピタリティって何ですか                   |
|     |                         | 13:20 ~ 14:50                       | 理論 3-I ホスピタリティの理論                        |
|     |                         | 15:00 ~ 16:30                       | 実技 4-I-2 気持ちを一つにするコミュニケーション技術            |
| 2   | 6月22日(土)<br>国立諫早青少年の家   | 13:30 ~ 15:00                       | 実技 4-II-1 アイスブレーキングで楽しく                  |
|     |                         | 15:10 ~ 16:40                       | 理論 3-II アイスブレーキングの理論                     |
|     |                         | 18:30 ~ 20:00                       | 実技 4-II-2 アイスブレーキングの効果を高めて集団づくり          |
| 3   | 6月23日(日)<br>国立諫早青少年自然の家 | 9:00 ~ 10:30                        | 実技 4-III-1 楽しむ力を高める目標設定の方法               |
|     |                         | 10:40 ~ 12:10                       | 理論 3-III 対象や目的にあわせたレク・ワーク                |
|     |                         | 12:55 ~ 14:25                       | 実技 4-III-2 レクリエーション活動を対象者に合わせるアレンジ       |
|     |                         | 14:35 ~ 15:00                       | 振り返り                                     |
| 4   | 7月7日(日)<br>小栗ふれあい会館     | 9:15 ~ 10:45                        | 実技 5-II-10 挑戦していくアクティビティ素材の体感            |
|     |                         | 10:55 ~ 12:25                       | 実技 5-II-1 ゲームで広がる世界の体験                   |
|     |                         | 13:10 ~ 14:40                       | 理論 2-I 楽しさを通して学ぶ心と体の元気                   |
|     |                         | 14:50 ~ 16:20                       | 実技 5-II-3 ダンスで楽しく踊ろう                     |
| 5   | 8月4日(日)<br>小栗ふれあい会館     | 9:15 ~ 10:45                        | 理論 2-II 地域のきずなづくりとレクリエーション               |
|     |                         | 10:55 ~ 12:25                       | 実技 4-III-3 対象者の相互作用を促進するコミュニケーション技術の活用方法 |
|     |                         | 13:10 ~ 14:40                       | 実技 4-III-4 対象者の相互作用を促進するコミュニケーション技術の活用方法 |
|     |                         | 14:50 ~ 16:20                       | 実技 5-II-5 ニューススポーツの体験                    |
| 6   | 9月1日(日)<br>小栗ふれあい会館     | 9:15 ~ 10:45                        | 実技 5-II-4 自然を学ぶレクリエーションの体験と技術            |
|     |                         | 10:55 ~ 12:25                       | 実技 5-II-6 クラフトで広がる世界の体験                  |
|     |                         | 13:10 ~ 14:40                       | 実技 5-II-7 もっと広がるゲームの世界 仲間づくり             |
|     |                         | 14:50 ~ 16:20                       | 実技 5-II-2 歌を活かしての活動の体験                   |
| 7   | 9月22日(日)<br>小栗ふれあい会館    | 9:15 ~ 10:45                        | 実技 5-I-1 モデルプログラム                        |
|     |                         | 10:55 ~ 12:25                       | 実技 5-I-2 モデルプログラム②                       |
|     |                         | 13:10 ~ 14:40                       | 演習 6-III-1 指導の体験 モデルプログラムをやってみよう         |
|     |                         | 14:50 ~ 16:20                       | 演習 6-III-2 指導の体験 あなたもできます                |
| 8   | 10月13日(日)<br>小栗ふれあい会館   | 9:15 ~ 10:45                        | 演習 6-I 楽しむための安全への配慮と工夫                   |
|     |                         | 10:55 ~ 12:25                       | 演習 6-II-1 レクリエーションプログラムを作ってみよう           |
|     |                         | 13:10 ~ 14:40                       | 演習 6-II-2 レクリエーションプログラムを作ってみよう           |
|     |                         | 14:50 ~ 16:20                       | 演習 6-III-3 自分たちでつくったプログラムを使って指導体験をしよう    |
| 9   | 10月27日(日)<br>小栗ふれあい会館   | 9:15 ~ 10:45                        | 実技 5-II-8 健康づくりに役立つアクティビティ               |
|     |                         | 10:55 ~ 12:25                       | 実技 5-II-9 対象者にあったアレンジ                    |
|     |                         | 13:10 ~ 14:40                       | 演習 6-II-3 レクリエーションプログラムを作ってみよう           |
|     |                         | 14:50 ~ 16:20                       | 演習 6-III-4 自分たちでつくったプログラムを使って指導体験をしよう    |
| 10  | 11月17日(日)<br>小栗ふれあい会館   | 9:15 ~ 10:45                        | 演習 6-III-5 レクリエーションプログラム発表会              |
|     |                         | 10:55 ~ 12:25                       | 演習 6-III-6 レクリエーションプログラム発表会              |
|     |                         | 13:10 ~ 14:40                       | 演習 6-III-7 閉講式を自分たちの手で実施してまとめよう          |
|     |                         | 14:50 ~ 16:20                       | 理論 1-I② 旅立ちにおくる                          |
| 審議会 | 12月1日(日)                | レクリエーション・インストラクター審査会(小栗ふれあい会館)      |  |
| 事業  | 2020年2月1~2日             | 長崎県レクリエーション指導者研修会(佐世保市で開催予定)兼資格証授与式 |  |



## ≡≡≡ 受講生の感想 ≡≡≡



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。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。

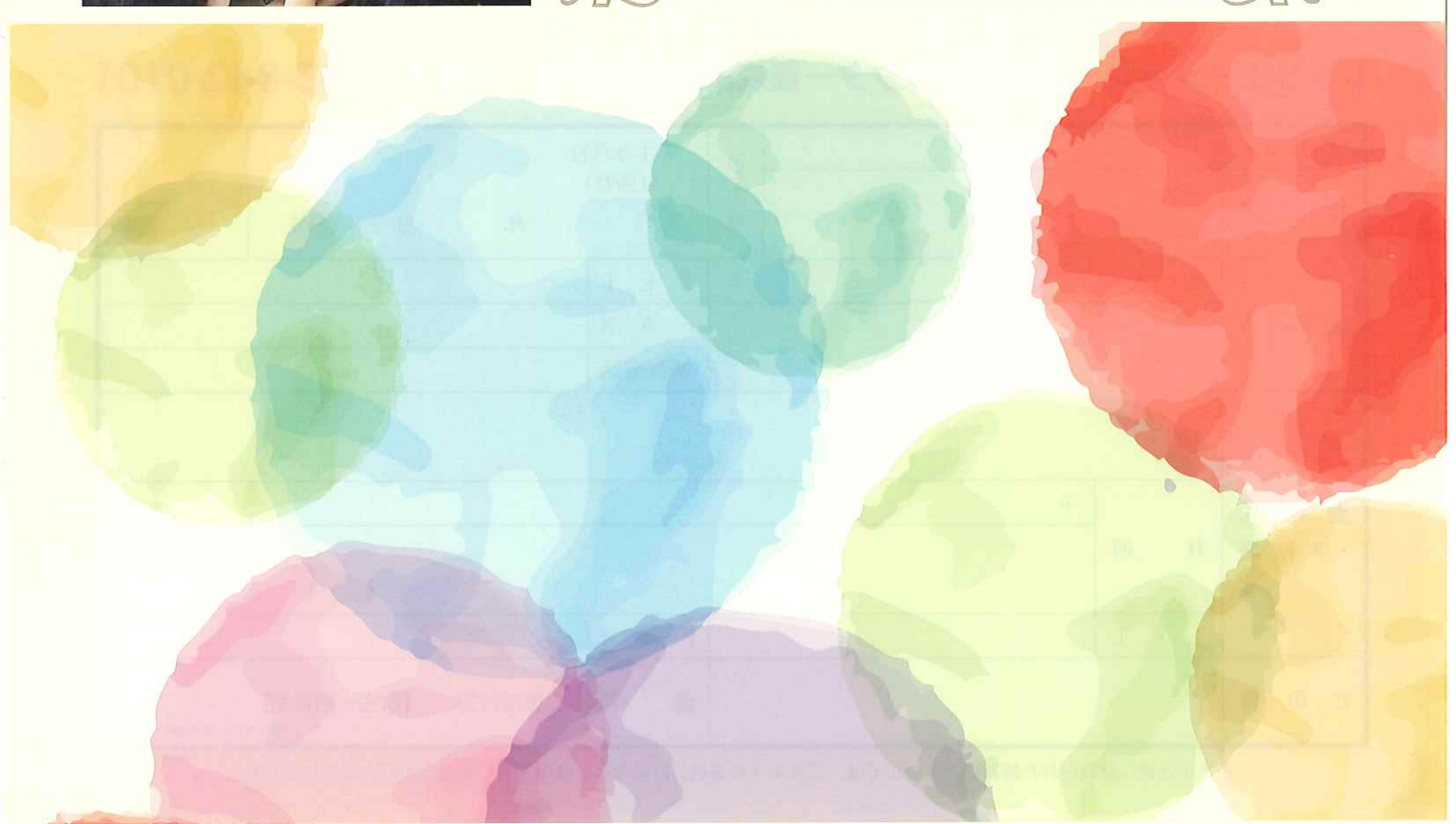
「2017年受講者 森田さん」

初めてレク・スクールに参加した時、自分に本当にできるのか？不安な気持ちのまま…

でも授業が進むにつれて不安よりも「楽しい！！」という気持ちが強くなり、早くレクの日にならないかなと待ち遠しくなりました。学ぶ度に、支援者として「こうなりたい」「こうありたい」と普段の仕事の中でもレクリエーションの楽しさをもっと伝えたい！と思えるようになりました。

レクの力って凄い！今からは、楽しさを伝えていける素敵な支援者になっていきたいと思います。

「2016年受講者 福岡さん」





# 2019 レクリエーション・スクールのご案内

## レクリエーション・インストラクター

レクリエーションの世界へようこそ!!

### ●こんな資格です

ゲームや歌、集団遊び、スポーツといったアクティビティを効果的に活用し、「集団をリードする」「コミュニケーションを促進する」「楽しい空間をつくる」といった、対象者や目的に合わせてレクリエーション活動を企画・展開できる指導者です。

### ●こんな方にオススメです

スポーツ指導者、保育士、幼稚園教諭、小・中学校教諭、介護福祉士、職場等でレクリエーションを担当する方、等、地域活動に関わる方(介護予防、子育て支援、子ども会活動、子どもの居場所づくり等に関わっている方)

### ●習得できる知識と技術

- ◎集団をリードし、一体感を生み出し、楽しい時間を演出する力
- ◎個人や集団のコミュニケーションを促進する力
- ◎対象者や支援の目的に合わせたプログラムを企画・展開する力
- ◎既存のレクリエーション活動を、その方にあったものへとアレンジする力
- ◎個人の主体性や協調性を引き出す力
- ◎福祉施設や保育、学校教育など、現場に応じてレクリエーション活動を企画・運営する力

#### <受講条件>

資格の申請・登録は18歳以上となります。

#### <学習の免除>

特定の資格や免許によって学習の一部が免除されます。

#### 受講申込

長崎県レクリエーション協会

#### 講習会受講(51時間)

#### 現場実習(9時間)

#### 資格認定審査会

2019年12月1日(日)  
小栗ふれあい会館

#### 資格認定

#### <受講に関する費用>

- ①受講に関する費用…25,000円(税込)  
(受講料、保険代含む)
- ②レクリエーション・インストラクター養成テキスト代が別途必要です。(1,850円)
- ③宿泊研修費(食事代および宿泊研修にかかる費用)

#### <資格申請に関わる費用>

- 登録料…16,000円+税  
受験料…1,000円+税

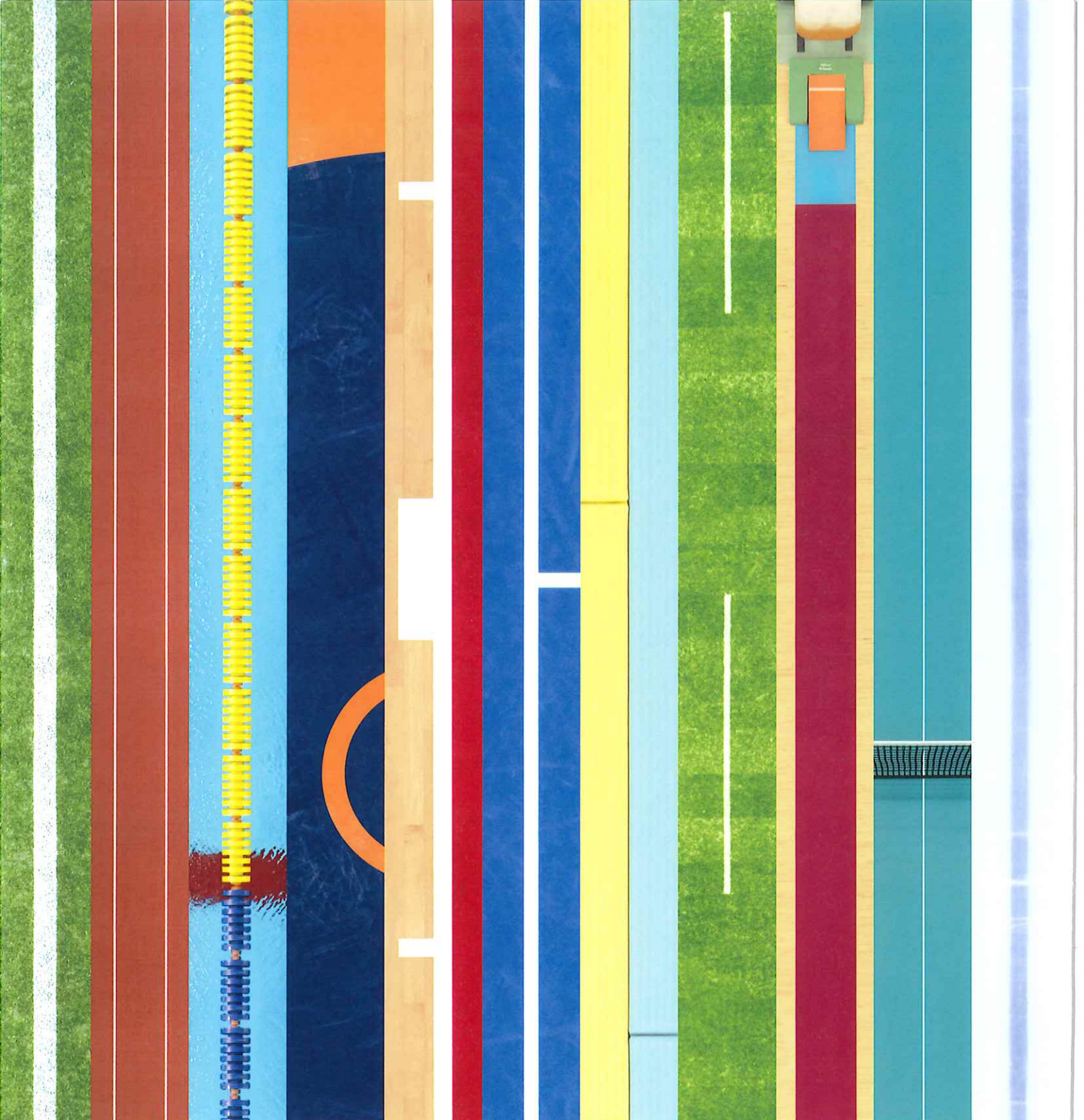
キ リ ト リ 線

## レクリエーション・インストラクター養成講習会申込書 FAX : 095-842-0101

|         |       |  |       |                                 |   |    |   |
|---------|-------|--|-------|---------------------------------|---|----|---|
| フリガナ    |       |  | 男・女   | 生年月日<br>(西暦)                    |   |    | 才 |
| 氏名      |       |  |       | 年                               | 月 | 日生 |   |
| 自宅住所    | 〒     |  | T E L |                                 |   |    |   |
|         |       |  | F A X |                                 |   |    |   |
|         |       |  | 携帯電話  |                                 |   |    |   |
| 勤務先・学校名 | 〒     |  |       |                                 |   |    |   |
|         | 住所    |  |       |                                 |   |    |   |
|         | T E L |  |       | F A X                           |   |    |   |
| その他     |       |  | 備考    | 文書送付先 【自宅・勤務先】<br>どちらかに○をお願いします |   |    |   |

※本申込書に記載された情報につきましては、ご本人への事前の許可なしには第三者に提供することはありません。





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。