



令和2年「新年を迎えて」

謹んで令和初春のお慶びを申し上げます。

会員、加盟・協力団体、関係団体の皆様には、今年も健やかに、活気に満ちたレクリエーション活動を展開しようという決意で新年を迎えたことと存じます。

旧年中は、皆様のお蔭で、計画した事業を無事スムーズに実施することができました。心より感謝申し上げます。特に、「レク仲間の集い」においては、講師の田中旨夫先生のご厚意（著書「101歳現役医師の死なない生活」50冊の販売金額全額寄付）と参加者の皆様からの首里城再建支援のための寄付金が集まり、沖縄タイムス社へ届けました。ご協力ありがとうございました。本年も倍旧のご支援、ご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

さて、(公財)日本レクリエーション協会では、令和2年度の基本方針と重点施策(案)が次のように示されました。

- (1) 健康スポーツを推進する連携事業・ネットワークづくり
 - ①健康スポーツ推進プロジェクト
 - ②健康スポーツひろば実施地域の拡大
 - ③健康スポーツを推進する指導者育成の体制づくり
- (2) 都道府県レク協会の人材養成事業の強化
 - ①人材養成事業強化のための環境整備
 - ②新しい学習方法を導入したレク・インストラクター養成モデル事業
 - ③都道府県レク協会の担い手育成

当協会でも、連動して取り組むと同時に、県独自の事業については発展的に推進し、スポーツ・レクリエーションの更なる普及・発展に役員・会員一丸となって取り組んでまいります。

令和時代幕開けの年頭に当たり、レクリエーションを愛し、親しみ、楽しむレク仲間の皆様のご健康とご多幸、より一層のご活躍をご祈念申し上げ、新年の挨拶といたします。



沖縄県レクリエーション協会
会長 吉田 明正

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

12月8日、恒例の標記集いがラグナガーデンホテルで約200名参加の下開催されました。冒頭吉田会長は「スポーツ・レクの普及推進を図りつつ、人材を養成し、楽しく健康長寿づくりをしましょう」と挨拶。講演会では、101歳の現役医師田中旨夫先生をお招きし、「私の健康法」と題して、健康長寿の秘訣をご教授頂きました。その際に、先生の著書「101歳現役医師の死なない生活」(幻冬舎)を販売した全額(5万円)を首里城再建のための支援金として頂き、当日参加者から集まった支援金(3万円)を合わせて、沖縄タイムス社を通して寄付しました。

表彰式では、生涯スポーツ・レクリエーション活動賞11名、同優良団体賞1団体が表彰されました。生涯スポーツ功労賞(文部科学大臣賞)2名、レクリエーション運動普及振興功労賞(日レク理事長賞)2名の嬉しい受賞報告と花束贈呈もありました。

懇親会では、ステージでの活動発表を楽しみ、おいしい食事に舌鼓を打ちながら、和やかな雰囲気ですぐに懇親を深めました。

集いの締めは、きょうの喜びと来る年のお互いの健康と更なる発展を願い、参加者全員で輪になり「あなたと私」を歌い踊り、お開きとなりました。



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.jlmdo.com>

スポーツ&レク



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

令和元年度表彰 受賞者紹介

生涯スポーツ・レクリエーション活動賞



岸本恵美子 (国頭地区レクリエーション協会)
 津波古文子 (うるま市レクリエーション協会)
 当真 富子 (島尻地区レクリエーション協会)
 砂川 和子 (沖縄県民踊指導者連盟)
 島袋 盛栄 (沖縄県ベタンク協会)
 池田 誓子 (コザレクリエーション研究会)
 古堅 勝枝 (国頭地区民踊団体連絡協議会)
 砂辺美代子 (中頭地区民踊団体連絡協議会)
 伊佐 初子 (那覇地区民踊団体連絡協議会)
 小浜 昭子 (島尻地区民踊団体連絡協議会)
 並里恵美子 (那覇市婦連民踊研究会)

生涯スポーツ・レクリエーション優良団体賞

沖縄県バウンドテニス協会



全国レクリエーション大会in宮城

令和元年9月13日(金)～15日(日)の3日間、宮城県仙台市「東京エレクトロンホール宮城」での総合開会式を皮切りに「全国レクリエーション大会in宮城」が始まりました。大会スローガンは「ありがとう 復興進む 伊達のまち。みんなのチカラ レクちから。」

杜の都仙台から、全国へ向けて様々な研究フォーラム、種目別全国交流大会が開催され、各地から多くの参加者がありました。

総合開会式において、「令和元年度レクリエーション運動普及振興功労者表彰」があり、本協会からは、田代レイ子氏(石垣市レク協会)と南リツ子氏(福祉レク研究会)が表彰されました。表彰状を手に、満面の笑みでこれからもそれぞれの地域で、レクの輪・仲間の輪を広げていきたいと、豊富を語っていました



与那覇理事長、宮城常任理事に

令和元年度生涯スポーツ功労賞 (文部科学大臣表彰)

地域又は職場におけるスポーツの健全な普及及び発展に貢献し、地域におけるスポーツの振興に顕著な成果を上げたスポーツ関係者として「生涯スポーツ功労者」を文部科学大臣が表彰している。今回沖縄県レクリエーション協会から与那覇直樹氏、宮城直久氏が表彰され、令和元年10月11日(金)東京都内にある中央合同庁舎第7号館3階講堂において表彰状及び記念品(銀杯)が贈られた。また、12月18日(水)には表彰報告会として、沖縄県庁会議室において富川副知事に受賞の報告を行った。

両氏ともに、スポ・レク活動を支援して下さった関係者への謝辞と、今後より一層スポ・レク支援活動へ取り組みたいとの抱負を語った。



『生涯学習時代におけるレクリエーションの役割について』

沖縄県レクリエーション協会副会長 渡平眞允

我が国では「人生85歳時代」にふさわしい精神的に豊かなライフスタイルを構築したいという要望が年々強まってきた。

- (1) スポレクは人間の体を動かすという本源的な欲求に応えるとともに、達成感や他者との連帯感等の精神的充足や楽しみ、喜びをもたらす。
- (2) また、健康の保持増進、体力向上等、人生をより豊かにするものである。
- (3) 現在、他人との交流の機会が減少し、人間関係が希薄となり、精神的なストレスの増大、日常生活において、体を動かす機会が減少し、体力や運動能力が低下するなどの心身両面にわたる健康上の問題が顕在化してきている。
- (4) さらに、少子高齢化に直面しており、2050（令和32）年には、ほぼ3人に一人が65歳以上の老年人口となることが予測される。
- (5) このような状況下、生涯にわたり健康で明るく、活力ある生活を送る社会全体の活力の維持のために強く求められている。
- (6) 日本国にレクリエーションの文言がはいってきたのは、終戦直後、平和憲法が公布され、教育基本法が制定され、基本的人権として日本国民に民主主義の普及が推進されて、ジョン・ジョン・ジョン時代^{表1}がやってきた。あれから約70年、現在国民の課題は、超高齢化時代に突入し、元気で長生きをテーマとして、健康の問題解決策のため、文部科学省と厚生労働省が連携して、その解決策を生み出し、スマート・スポーツ等が生まれた。そして70年前のジョン・ジョン・ジョン時代のねらいは、公民館を拠点に、民主主義の普及推進であったが、現在は、元気で長生きするには、次のような目標を取り入れていく傾向にあるといえる。

	終戦後時のねらい	平成時代のねらい
① コミュニケーション	しゃべり場、協議等	グループづくり、脳に良い効果を与える
② オリエンテーション	事業趣旨やプログラムの意図、運営等	学校教育を終え、仕事を、終え、後の人生25年伸び、学び・創造につなげる
③ レクリエーション	楽しみ、雰囲気、心の癒し等	体力づくり、心づくりにつなげる

表1

- (7) よって、地域スポーツの振興のための環境整備、学校体育・スポーツの充実を進め、住民の体力の保持増進を図り、心身の健康を促進することは、急務と考える。

さて、県では、2002（平成14）年に完全学校週5日制に対応し、「地域の子は、地域で守り育てる」をテーマに、豊かな感性や社会性、創造性を培う体験の場の機会の一層の充実が必要となってきた状況下で、生活体験や自然体験等が欠損しているといわれ、子どもたちの体験の場を高齢者等の協力を得ていく環境づくりが求められている。

また、2008（平成20）年には、新しい形の「コミュニティの形成」団塊の世代を生かした地域づくりが出される。

紹介資料：

- 現在、健康で長生きを目指すスポ・レクが誕生する。
～これからのスマート・スポーツ、チャレンジ・ザ・ゲーム～
- ① クップ：目標物への的確な投げ＝下肢の筋力、上肢の筋力、平衡性等
- ② 気功（太極拳）：「気」を意識した身体のゆるやかな動作＝下肢の筋力、平衡性、心肺機能
- ③ スラックライン：不安定のライン上でのバランス感覚・支える力＝下肢の筋力、平衡性、体幹の筋力
- ④ スポーツ吹矢：予備動作における深い複式呼吸＝肺機能、平衡性、体幹の筋力
- ⑤ 室内ペタンク：目標物への的確な投げ＝下肢の筋力、上肢の筋力、柔軟性
- ⑥ ウォーキング：効果的な歩き方を身につけて体力アップ
＝多くの筋力アップ、生活体力の向上、脂肪の燃焼
- ⑦ レク式体力チェック：種目
○着座体前屈 ○10m障害物歩行 ○ファンクショナルリーチ ○タオル絞り ○ストロー ○ツーステップ
- ⑧ キャッチング・ザ・スティック：チームで協力しスティックを何回続けてキャッチできるか
- ⑨ ラダーゲッター：一人で3個のボールをもち、3本のラダーに投げる

地域ぐるみで「体験の風をおこそう運動」遊びリンピックin沖縄 ～子ども体験フェスティバル～

「体験の風をおこそう運動」の中心的な行事として、令和元年10月26日（土、11:00～16:00）サンエー那覇メインプレイスシネマQ前広場において、標記事業が開催されました。

子どもや保護者に体験活動の重要性を伝え、自然体験等の楽しさや達成感を実感してもらう機会として、①遊び体験ブース（国立沖縄青少年交流の家、県立糸満青少年の家、当県レク協会等6団体）と②クラフトブース（県立名護、石川、玉城青少年の家、県キャンプ協会等9団体）を設置したところ、多くの子ども達や家族連れで賑わった。

「遊び体験ブース」では、バランス1本橋渡り、ロープワーク、お手玉回し競争等にチャレンジし、成功すると大きな歓声が上がった。当レク協会は、ラダーゲッター、缶釣りゲーム、マンカラ、ビー玉ボードを実施した。幼児や小学低学年は缶釣りゲームに小学高学年、中学生以上はマンカラ、ビー玉ボードに何度もチャレンジし、達成感を味わいながらあそびの楽しさを満喫していた。

「クラフトブース」では、どんぐり・松ぼっくり工作、ビュンビュンごま、ハロウィングッズ、シシ玉プレスレット作り等に真剣に取り組んでいた。うまくできた作品を掲げ、親子で喜び合う光景が多く見られた。



海あしびなーSUNフェスタ2019

令和元年10月22日（火）に、豊見城市の美らSUNビーチにおいて「海あしびなーSUNフェスタ2019」が開催されました。マリンスポーツではシーカヤック、バナナボート・SUP、フィールドアクティビティではエンジョイパスラリー、スラックライン、ブラインドサッカーなどが行われ、障がいの有無にかかわらず子供から大人まですべての人が楽しめるイベントとなっていました。海あしびなーSUNフェスタ最高！



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・ゲーム大会が11月3日に県総合運動公園内レクリエーションドームで開催された。

五種目に71チーム延べ352人が参加し、日本記録に挑戦した。

今大会は別日程で沖縄入りしていたくまモンがサプライズゲストとして登場し、同会場内で行なわれていたドッジボール大会とチャレンジ・ザ・ゲーム大会の開会式に参加してもらい、おおいに大会を盛り上げてもらった。大会種目である「全身むかでタイムレース」において沖縄県内のチームせんとうんが平成27年11月に記録した日本記録を更新するタイム、7秒05を記録した沖大スワローズが優勝し、賞状の他に特別賞としてくまモンよりくまモングッズが贈呈され、選手の皆さんも大喜びであった。



©2020年熊本県くまモン



©2020年熊本県くまモン

「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」

～第32回福祉レクリエーション講習会～

「障がい者に対するコミュニケーションの取り方や対応や手話など、とても勉強になりました。」「レクダンスなどもアレンジして職場で利用したい。」「聴覚障がい者の困難も理解でき、少しでも力になれば。」「今回の講習会ではこのような参加者の声がたくさん聞かれました。

浦崎佳子先生による、手・指・体を使った日常会話や歌（手話ソング）に、最初はぎこちなかった参加者の動作も、時間が経つにつれだんだんスムーズになり、表情にも余裕の笑顔が出てきました。

鳥袋光枝先生のレクダンスでは、一つ一つ丁寧に確認しながら、リズムに合わせて体を動かすダンスを習得していきました。

今回学んだことは、対象者のリハビリであったり、高齢者の日常生活や認知症予防、転倒予防にも繋がるととても好評を博しました。





沖縄リハビリテーション福祉学院 介護福祉学科



クリスマス会

今回のレクリエーション支援法（クリスマス会）では、1年生がクリスマス会の企画と運営をし、介護福祉士国家試験に臨む2年生先輩方の日々の労をねぎらうことを目的としました。参加者全員で楽しい時間を一緒に過ごすことができ、先輩方から「楽しかった！ありがとう！これで国家試験が頑張れる！」と、喜びの声が多く聞けたので、改めてレクリエーションの重要性を学ぶことができました。ご支援を頂いた先生方、協力してくれたクラスメイトに心から感謝致します。先輩方全員の国家試験合格を祈願しております。

レクリエーションを進行するにあたり、**起（導入）→承（展開）→転（変化）→結（終結）**の考えで、下記の通りに実行しました。

》フラッシュモブ（起）



サプライズ演出で周囲を巻き込みダンス

》うちわ風船（承）



うちわで風船を運びリレー

》クイズ（転）

老化アプリで写真を加工し誰か当てる

》アタックナンバー！（結）



先生方へ想いを伝えるキャッチボール

食事・テーブルセッティングの小物まで、全てを手作りでおもてなしをしました。
デザート（チーズケーキ）は、何度も試作をして完成することができました。
宗教上の理由から食べられない学生に対しては、別メニューの食事を考案しました。



前菜（サラダ） 主菜（ハヤシライス） 副菜（チキン） デザート（チーズケーキ）

沖縄県で初の開催「心の元気作りKOKOROプロジェクト365」

豊見城市社会福祉協議会

(公財)日本レクリエーション協会は、学校や施設、地域活動などにレクリエーションを取り入れている人たちや、これを機にレクリエーションのノウハウを基礎から学んでみようと考えている人たちへ、講師を派遣する「KOKOプロ365」を提供している。

本県初開催となったのは豊見城市社会福祉協議会。令和元年11月2日(土)介護レクリエーションを学ぼうと、10人のメンバーが社協研修室に集まった。

参加者からは、「ジャンケンでも笑いが出て楽しむ事が出来た。」「アイスブレーキングの重要性、楽しさが学べた。」「進め方が良く、久しぶりに大笑い。とても楽しかった。」等の感想が寄せられた。「心の元気づくりをすすめるために、レクリエーション活動(ゲームなど)は有効な手段だと思いますか?」との問いには、「笑顔になれる。笑顔は心を元気にする。」「笑顔が絶えない事は心も体も元気に成る。」等の声も聞かれた。

豊見城市社協の職員からは、「とても勉強になりました。地域ミニデイで皆さんに楽しんで参加して頂けるように頑張ろうと思いました。アイスブレーキング、支援技術、ホスピタリティ、自己紹介ゲーム、マジックフレーズ(プラスαの一言)皆さん楽しそうでした。

レクの内容・言葉の使い方・利用者の引き付け方等大変勉強になりました。自分も言葉を勉強して楽しませて行こうと思いました。3時間が短く感じる程、楽しく皆さんの笑顔がいっぱい見られました。」との報告がありました。



募集

令和元年度レク公認指導者フォローアップ講習会

LET'Sパラスポーツ

2020年、いよいよ今年は東京オリパライヤー! あんなスポーツやこんなスポーツもあるんだということで今回はパラスポーツを体験してみませんか?

【日 時】令和2年2月23日(日) 13:00~17:00

【場 所】沖縄県総合運動公園 サブアリーナ

【主 催】沖縄県レクリエーション協会

【後 援】沖縄県

【内 容】1部:ブラインドサッカー 琉球 AGACHI

2部:ポッチャ 沖縄県レクリエーション協会 比嘉和也

【受講料】有資格者:1,000円(資格名/ID記入) 一般参加:2,000円

【申込締切】令和2年2月21日(金)まで

令和元年度レク公認指導者フォローアップ講習会 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	資格名、ID番号(日レク協会有資格者のみ記入)			

参加者名簿が足りない場合は
コピーしてお使いください。
2月21日(金)まで

FAX

FAX 098-932-9870

新 た な レ ク 仲 間 が 誕 生

～レク・インストラクター養成講習会～

令和元年5月11日にスタートした養成講座、11月3日に資格審査が終了し、晴れて6人の受講生がレク・インストラクター資格申請を済ませました。

今年度は、台風による日程や施設の変更がありましたが、無事全課程を修了することができました。受講生の中から「これからレクリエーション等を通して心を元気にすることを心がけて子供たちと接していきたい。」「地域デイ利用者が安心して楽しめる居場所づくりをしていきたい。」等の抱負が聞かれました。

今回めでたくレク仲間入りした皆さんが、それぞれの地域や職場で活躍されることを期待しています。



募集

令和2年度 レクリエーション・インストラクター養成講座

- 1 趣 旨：レクリエーションは健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり、住み良い豊かな生活づくりに欠かせない活動です。時代の進展に伴い、レクリエーションの活動内容が多様化する今日、レクリエーション指導者や支援者の果たす役割は極めて大きなものとなってきました。その重要性に鑑み、時代の要求に応え職場や地域、福祉施設、青少年団体等のレクリエーション活動支援者の資質の向上を図ると共に日本レクリエーション協会公認レクリエーション・インストラクター資格取得者を養成し、潤いのある住みよい豊かな地域や職場環境づくりに資するため本講座を開設します。
- 2 主 催：沖縄県レクリエーション協会・公益財団法人日本レクリエーション協会
- 3 後 援：沖縄県（予定）
- 4 日 時：令和2年6月6日（土）～11月1日（日）
- 5 会 場：沖縄県総合運動公園内 サスアリーナ、レクドーム、郷土館、石川青少年の家
- 6 講座内容：理論科目（9時間）、実技科目（27時間）、演習・実習科目（24時間）
- 7 対 象：満18歳以上ならどなたでもお申込みいただけます。
- 8 受 講 料：30,000円（公認指導者資格登録料が別途掛かります）
- 9 申込期間：3月2日～5月20日の間に郵送・Fax・Eメール・電話にてお申してください。
- 10 申 込 先：〒904-2173 沖縄市比嘉橋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
13～18時（火曜・日曜・祝祭日休業）TEL/FAX：098-932-9870 Eメール：oki-reo1974@jewel.ocn.ne.jp
- 11 受講料の支払い方法：お申込み後、下記の口座へお振込み下さい。テキストの準備がありますのでお早めをお願いいたします。
※お支払いに関してはご相談に応じます。お気軽にお電話ください。
◎お振込：琉球銀行泡盛支店 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

令和2年度レクリエーション・インストラクター養成講座 受講申込書

氏 名	男・女	Email	@
生年月日	西暦	年	月 日 生まれ 満（ ）歳
住 所	〒	(Tel)
勤務先名		(Tel)

参加者名簿が足りない場合は
コピーしてお使いください。

F A X

FAX 098-932-9870

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6月発行予定です。
 お楽しみに。**

