

# ふれあいレクリエーション おおいた

第69号

発行日 2023年1月1日  
発行者 大分県レクリエーション協会 広報部  
事務局 大分市大字横尾4225番地  
大分県森林づくりボランティア支援センター内  
Tel・Fax 097-535-7349

## 新年挨拶



活気を取り戻し、大きく飛躍、向上する年に!!

大分県レクリエーション協会  
会長 古井久和

新年あけましておめでとうございます。  
会員の皆さまにはお健やかに新年をお迎えのこと  
とお慶び申し上げます。

2021年の新年より「新型コロナウイルス」の  
感染拡大の収束を願い続けて3回目のお正月を迎  
えました。当初、ワクチン接種が進んでいけば感染  
しても高齢者も若者も軽症で済むのではと思って  
いました。しかし、昨年末より第8波が押し寄せ、  
感染拡大が加速し、亡くなる方も増え続けており大  
変心配をしています。

さてレクリエーション活動については「第76回  
全国レクリエーション大会2022ひょうご」が開  
催され、全国から1万人が参加されるなど元気を取り  
戻してきています。

大分県レクリエーション協会では今年度の予定  
された行事はほぼ実施することができました。これ  
までのコロナ禍での経験を活かし、運営にアイデア  
や知恵を出し合った結果だと思えます。ただ、すべ  
ての行事がコロナ禍での開催でしたので、特に福祉  
関係の会員さんには参加への規制やプレッシャー  
がある中での参加に感謝しています。

大分県レクリエーション協会最大の行事である  
「大分県レクリエーション大会」は、種目団体と地  
域協会の皆さんが一堂に会する大会です。会場は大  
分市の高尾山自然公園に定着しつつありますが、そ  
れぞれの団体及び協会のご支援をいただき成功裏  
に終えることができました。

佐伯、玖珠、大分、国東で開催した「サロン支援  
者のためのリーダー講習会」では、開催地元協会  
のご支援をいただきながら実施することができ感謝  
しています。インストラクター養成講座は今年度は  
中止といたしました。次年度は開催にむけて準備  
を進めています。受講生の掘り起こしに皆さんの強  
力なご協力を是非お願いします。

私どもはコロナ禍での活動を3ヶ年経験してき  
ました。当初は事業の中止、延期、縮小などの対応  
をしてきました。次には感染対策を学びながら実施  
してきました。今日ではウイズコロナ、コロナ対策  
を講じながらともに活動することが日常的になっ  
てきています。ワクチン接種が可能な方はできる限  
り行い、同時にこれまで日常的に実施してきた感染  
対策は自己責任で収束するまで行い続けることが  
大切だと思えます。

令和5年は癸卯（みずのとう）年です。癸卯年は  
「これまでの努力が花開き、実り始めること」「飛  
躍」「向上」といった縁起のよさを表している年だ  
そうです。コロナ禍で失われた様々なものが「新し  
く実り」暗い話題の多い世の中が活気を取り戻し、  
大きく「飛躍」「向上」する年になって欲しいもの  
です。新しい年が会員の皆さまにとりまして健康で  
笑顔の絶えない年になりますよう心から祈念して  
新年のあいさつといたします。



あなたと県レク協会をむすぶホームページ

大分県レクリエーション協会



令和4年度

# 第42回 大分県レクリエーション大会

令和4年11月20日(日曜日)  
大分市・高尾山自然公園

大分県レクリエーション大会が令和4年11月20日、県内各地区協会および各種目団体の皆さんが参加して高尾山自然公園で開催されました。開会式では永年にわたりレク活動の普及振興に貢献された5名の方々に大分県レクリエーション協会会長表彰が授与されました。オープニングセレモニーに続いて行われたフォークダンス連盟の皆さんの指導によるフォークダンスで会場は笑顔で一体感となりました。続いてウォーキング協会の指導による高尾山の散策では、自然の営みや森の不思議を観察しながら、森の秋を満喫しました。広場ではスポーツチャンバラ協会、フライングディスク協会の指導による体験に笑顔や歓声が広がりました。最後は大分市レクリエーション協会によるゲーム大会もあり、笑顔があふれる楽しい大会となりました。



会長表彰



フォークダンス



フライングディスク

ウォーキング



スポーツチャンバラ



ゲーム大会

## 受賞おめでとうございます

令和4年11月20日、大分市の高尾山自然公園で開催された令和4年度 第42回 大分県レクリエーション大会の開会式において、永年にわたりレク活動の普及振興に貢献された5名の方々が大分県レクリエーション協会会長表彰を受賞しました。

- |        |                       |
|--------|-----------------------|
| 寺野里美氏  | (別府溝部学園短期大学)          |
| 森徳光氏   | (大分市レクリエーション協会)       |
| 中島五月氏  | (NPO法人 日田市レクリエーション協会) |
| 清水美世子氏 | (日出町レクリエーション協会)       |
| 安達美保子氏 | (公益社団法人 日本3B体操協会)     |



# 第76回 全国レクリエーション大会 2022ひょうご

令和4年9月17日(土)～19日(月・祝) 姫路市・他

「白鷺の地から広げよう! レクの楽しさ・交流・笑顔」を大会スローガンに「第76回全国レクリエーション大会2022ひょうご」が姫路市を中心に開催されました。新型コロナウイルスや日本を縦断した台風の影響を受けて一部のプログラムが中止や変更になりましたが、各種目・イベントやセッションでは全国のレク仲間との再会を喜び、笑顔と熱気があふれる素晴らしい大会でした。



総合開会式



姫路市民合唱団(総合開会式)



大塩天満宮中之丁獅子舞  
(総合開会式)



閉会式  
大会旗が兵庫から徳島へ



レクリエーションダンス



研究フォーラム



姫路城



特別行事ウォークラリーは台風のため中止

(注)このページは大会に参加された方からの原稿をベースに編集しました

第77回全国レクリエーション大会2023inとくしま  
令和5年9月15日(金)～17日(日)  
徳島県のお接待の気持ちで最高のおもてなしでお迎え致します

# サロン支援者のためのリーダー講習会

第8弾!!

「楽しさをおとした心の元気づくり」…昨年度竹田、日田で開催し好評をいただきました講習会を今年度は佐伯、玖珠、大分、国東で開催しました。各会場とも地域の多くの皆さんの参加をいただき盛会となりました。

佐伯会場

令和4年7月23日(土曜日)  
佐伯市・佐伯東地区公民館

玖珠会場

令和4年8月21日(日曜日)  
玖珠町・くすまちメルサンホール

大分会場

令和4年8月28日(日曜日)  
大分市・鶴崎公民館

国東会場

令和4年9月25日(日曜日)  
国東市・「アストくにさき」アグリホール

今年度実施したメニュー

- \*アイスブレーキング
- \*ニューゲーム屋台村  
オーバルボール・スマイル射的・漢字合わせ  
安全ソフトダーツ・マンカラ・テーブルカーリング  
サロンで使えるレク財見本展示
- \*思い出カルタ



玖珠会場



佐伯会場



国東会場



大分会場

## 課程認定校研修会



課程認定校研修会

令和4年7月9日(土)～10日(日)  
会場…別府溝部学園短期大学



課程認定校クラフト講習会

令和4年7月16日(土)  
会場…別府溝部学園短期大学



## これまでに開催された事業

### クラフト講習

- \*開催日 令和4年6月26日(日)
- \*会場 大分県森林づくりボランティア支援センター



第49回 フォローアップ講習会



クラフト講習会

### 第49回 フォローアップ講習会

- \*開催日 令和4年12月11日(日)
- \*会場 鶴崎公民館



みんなのスポーツデー

### みんなのスポーツデー

- \*開催日 令和4年5月5日(木・祝)・10月10日(日)
- \*会場 昭和電工武道スポーツセンター



わさだユニバーサルスポーツフェスタ

### わさだユニバーサルスポーツフェスタ

- \*開催日 令和4年12月18日(日)
- \*会場 大分県立新生支援学校

### トリニータニュースポーツ広場

- \*開催日 令和4年8月20日(土)・9月24日(土)・10月16日(日)
- \*会場 昭和電工ドーム大分

### 健康スポレクひろば

- \*開催日 令和4年10月19日(水)・11月16日(水)・12月21日(水)・令和5年1月18日(水)
- \*会場 ジェイリーススタジアム
- \*開催日 令和4年11月30日(水)
- \*会場 高尾山自然公園



オーバルボールは、楕型の楕円球のボールを、コート前方の得点ゾーンに転がし果せて得点を競う競技です。室内で7m四方のスペースがあればどこでも設置でき、健常者から障がい者まで幅広く楽しむことができるスポーツです。



### 競技内容

- ◎ 4方向（2方向）より楕円ボールを中央のリンク台に転がし乗せ、得点を競う競技です。
- ◎ 競技人員は、1チーム1名～5名程、4チーム（2チーム）にて競技します。

### 競技方法

- ◎ 楕円球（黄・赤・白・緑）を1チーム1色とする。
- ◎ 1人（4個）のボールを、1個ずつ順番に時計回りに中央のリンク台に転がし入れる。  
すべてのボールを転がし終わったら、得点を計算し1回戦を終える。  
※ 1度転がしたボールは、最後の1球を転がし終わるまでそのままにしておく。  
※ 転がし終わったボールが、他の移動球によって移動してもそのままにしておく。
- ◎ 2回戦は、競技者を交代し1回戦同様に競技を行う（この時転がす順番は、前の競技で得点の多いチームが最初に転がす。後、順次時計回りに競技する）
- ◎ すべての競技者が競技を終えたら、総合得点を計算し勝敗を決める。

### 得点方法

- ◎ 中央枠（赤）5点、第2枠（黄）3点、第3枠（緑）1点とし、それぞれのチームの合計得点を集計し得点とする。

### 留意点

- ◎ 高齢の方、体の不自由な方には第2ライン（内側）から競技をさせてください。
- ◎ 危険防止の為、あまり強く転がさないように指導してください。

\*\*\*\*\*

## アイスブレイク資料

# 2拍子・3拍子

### すすめかた

- ①まず2拍子の歌を歌いながら、どちらか一方の手を上下に振る動作をする。
- ②次に3拍子の歌を歌いながら、反対側の手を使って三角形をつくるように動かす。
- ③「さあ、今度は左右一緒に動かしてみましよう」などと言いながら、ゆっくりと練習してみる。数字をカウントしながら行なうと6つ目で両手がピタリと合うことになる。
- ④何度か練習を繰り返したあと、みんなで歌いながら一斉に動作を試してみる。  
歌は3拍子の曲を使う。両手がうまく連動しない困難さを楽しむゲーム。



# レクリエーション インストラクター養成講座

## プログラム

- ◎ レクリエーション理論
- ◎ レクリエーション実技
- ◎ レクリエーション演習・実習



### (主な内容)

- \* レクリエーション概論
- \* 楽しさと心の元気づくりの理論
- \* 良好な集団づくりの理論
- \* 自主的、主体的に楽しむ力を育む理論
- \* レクリエーション支援の方法
- \* コミュニケーションと信頼関係づくりの理論
- \* 事業参加 … 大分県レクリエーション協会等の主催する事業に参加して実技体験をします
- \* スタッフ参加 … 大分県レクリエーション協会等の主催する事業にスタッフとして参加して運営体験をします

- ☆ 経験豊富な多くの講師陣が専門分野を懇切丁寧に指導し、多くのレク財を提供します
- ☆ 研修期間を従前の「4月開講の11ヶ月間」から、「6月開講の6ヶ月間」に短縮して受講しやすくしました
- ☆ 勤務の都合等で本年度中に研修単位の全てが習得できない場合は、補講制度や最長3年間の延長制度があります
- ☆ 諸事情による年度途中からの受講も可能で、未習得単位は翌年度に当該単位を習得した時点で修了となります

研修期間	2023年6月11日(日)～2023年12月9日(土) (注)研修は11月で修了、12月9日は閉講式 ・開催日時(原則) … 第2日曜日(9時30分～16時30分) および 第4土曜日(13時～16時) の月2回
研修会場	大分県森林づくりボランティア支援センター (研修室) ★住所…大分市大字横尾4225番地 (高尾山自然公園内にあります) ・研修内容により会場を変更することがあります ・詳細は「カリキュラム」といっしょにお知らせします
募集定員	30名 ・定員になり次第締め切ります (受講申込者多数のときは先着順とします)
募集期間	2023年2月1日(水)～4月28日(金) ・募集定員に満たない場合は随時受講受付をします
受講料	28,000円 ・テキスト代が別途必要です
申込方法	① 下記「受講申込書」に必要事項を記入してお申込みください ・大分県レクリエーション協会ホームページから申込みができます ② 「受講料」を下記の口座にお振込みください  <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>(申込み・問い合わせ先)</p> <p>〒870-0126 大分県大分市大字横尾4225番地 大分県森林づくりボランティア支援センター内 大分県レクリエーション協会 TEL・FAX 097-535-7349 E-mail rec-oita@iaa.itkeeper.ne.jp</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>(振込先)</p> <p>郵便振替 □座番号 … 17230-8140511 □座名義 … 大分県レクリエーション協会</p> </div> </div>



(切り取り線)

2023年度 インストラクター養成講座 受講申込書

2023年 月 日

氏名	〒・住所	性別	年齢	電話番号	勤務先



事務局だより

## 謹賀新年

本年もどうぞよろしくお願いたします

令和5年 正月

会 長	和 雄	久 哲	井 部	古 安
副 会 長	美 孝	晴 義	藤 馬	佐 有
シ	人 同	一 純	元 員	松 役
シ	子 子	紀	丸	仲 得
理 事 長				
事務局 長				
事務局 員				



### 大分県レクリエーション協会事務局

開局日時 火曜・木曜・金曜 09:30~16:30

住 所 〒 870-0126

大分県大分市大字横尾4 2 2 5 番地  
大分県森林づくりボランティア支援センター内

TEL・FAX 097-535-7349

携帯電話 080-8587-3730 (仲 事務局長)

E-mail rec-oita@iaa.itkeeper.ne.jp

ホームページ [大分県レクリエーション協会](http://www.iaa-oita.jp)



## きこのつぶやき

事務局業務の中で近年一番気になることは、各種講習会や研修会、イベント等の協会が開催する事業への参加状況です。特に年々、各地区協会からの参加者が減少気味なことです。

今までお顔を見せて下さっていた方々の不参加に、きこは寂しい思いをするとともに「是非とも伝えたい、知ってほしい内容なのに…」と、残念で仕方がありません。その一方で、参加者減少は「時代のニーズにマッチしていないのかな?」「内容が飽きられてきているのかな?」等々、計画内容やレク活動そのものについてもつい考え込んでしまいます。参加人数が多かろうと少なかろうと事業開催にかかる費用は同じです。少人数の場合、開催すればするほど赤字になってしまいます。

私事ですが約40年前、きこは日田市に住んでおり、その時にレクリエーションに出会いました。

レク技術、レク財を学ぶ日々が楽しく、新しいレク財を求めて仲間とともに車数台で大分市の開催会場まで出向いたものでした。時代が違えばそれまでですが、当時は、インターネットもない時代、講習会への参加のみが「レクリエーション」を習得する唯一無二のものでした。

宿泊の講習会も開催され、そこでの他地区協会の方々との新鮮な出会いと情報交換、さらには旧知のレク仲間との再会は心温まる楽しい時間でした。若かったのもありますが「レクリエーション」に対しての情熱も強かったように思います。ただただ夢中になれる幸せな“とき”でした。しかし、その頃の仲間達もお互いに高齢化。自身の健康状態や家庭の事情等で参加したくともできない現実があります。後を託せる若い仲間達に、是非とも頑張っていたきたいと願うばかりです。人と出逢い、人と語り、ともに学ぶ…ことは、インターネットでは教えてくれない「心の豊かさ」を得ることができるでしょう。

## ク友倶楽部

### コロナとの過ごし方を考えよう!

とうとう我が家にもコロナウイルスがやってきました。隣に住む小学生の孫が感染源らしく、隣家は一人を除く家族全員と、私が知らぬ間に陽性になりました。後で聞いた話ですが、ただ一人陰性の孫は「なんで自分一人がコロナにならないのか」と、一人疎外感を感じていたようで、抗原検査で陽性になると「やったあ!」と、とても喜んだと言う笑い話になっていました。幸いにして全員軽症でしたが、県内では感染者の減少が見られず、さらに死者が徐々に増えていることが不気味でなりません。

大分県で感染がはじめて確認されてから3年がたとうとしています。その年に入学した小学校1年生は入学式が終わると次の日から学校が休校になり「小学校とはなんと楽なところだろう」と思ったのではないのでしょうか。さらにマスク生活で友達の顔がいまだによくわからない生活に慣れてしまっているようです。相手の顔を見て話をすることでコミュニケーション

をうまく取れるはずなのに、今の子供たちは大丈夫なのだろうか?と、非常に心配でなりません。心配は子供だけではありません。私がコロナ自粛生活を一週間送っただけで2階に上る階段が高くなったように感じました。

コロナ禍で外出の自粛を強いられている高齢者がこの3年間で失ったものは計り知れないものだと思います。以前、高齢になるときょうようときょういくが大事になるのだと、ある年配の方が教えてくれました。私は「教養」と「教育」のことだ、なるほどと思いましたが、実は「今日、用をつくり」、「今日行く」ことだと教えてくれたその人は、まさにそれを実行している人でした。「起きたけど、寝るまで特に用もなし」と川柳を読む高齢者が増えないように、これからのコロナとの過ごし方を考えなければならないと思います。