

ふれあいレクリエーション

おおいた

第71号

発行日 2024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・グリーンボランティア支援センター内
Tel・Fax 097-535-7349

新年挨拶



今年こそは笑顔で楽しむ一年になりますように!!

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。

新型コロナの5類変更によりアフターコロナへ
の方向が明示され、経済活動をはじめ自治体や諸団
体の活動が平常通りに再開されています。これまで
新年のあいさつで終息を願い続けてきた私にとっ
ては、今年からは思いっきり活動ができるという喜
びがわいてきています。しかし、完全に終息したわ
けではありませんし、さらにインフルエンザが流行
の兆しを見せてきていますので、これまでの手指消
毒やうがいなどの衛生管理は継続して行くことが
大切です。

さてレクリエーション活動につきましては、昨年
9月に「第77回全国レクリエーション大会2023in
とくしま」が開催され、久しぶりに県レク3人の仲
間とともに参加しました。開会式でのアトラクショ
ンでは、速いテンポと迫力のあるお囃子と踊りの阿
波踊りに圧倒され、いきなり熱いものを感じました。
3つのセッションにも参加しましたが、参加者の熱
意やレクに対する思いの強さなどを感じ、コロナの
ことは全く忘れるほどでした。

大分県レクリエーション協会では、コロナを意識

しながら計画通りに事業の実施ができています。し
かし、講習会の内容が良いだけにもう少し参加者が
多ければとの思いを強く持っています。コロナ禍の
中で感染してはいけない、また人が集まるところへ
の自己規制などの生活様式が身に付き、特に福祉関
係の仕事にかかわりのある方ほど躊躇されたので
はないかと思っています。今年は多くの方の参加を
期待しています。

レク・インストラクター養成講座は今年度に続き、
次年度もぜひとも開催したいと考えています。この
講座は一定数の受講生がいないと開催が困難にな
ります。事業部では県下のあらゆる事業所に案内を
出していますが厳しい状況です。受講生募集にあた
っては会員皆様の強力なご協力をお願いいたしま
す。

今年は辰年、陽の気が動いて万物が振動するので、
活力旺盛になって大きく成長し、形がととのう年だ
といわれています。大分県レクリエーション協会は
その言葉にあやかり、陽の気がコロナを打ち砕き、
コロナウィルス感染以前の状態での活動ができる
ことを期待しています。会員の皆さんにとりまして
笑顔の多い一年になりますように祈念して新年の
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5年度

第43回 大分県レクリエーション大会

令和5年11月3日(金曜日・祝日)
大分市・高尾山自然公園

大分県レクリエーション大会が県内各地区協会および各種目団体の皆さんが参加して令和5年11月3日、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ました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。大分市会場では恒例となった高尾山ウォーキングは新コースで実施し、紅葉やどんぐりなど秋の森

で季節の移ろいを満喫しました。広場ではスポーツウエルネス吹矢協会、太極拳連盟の指導による体験に皆さん真剣に取り組む姿が見られました。地元企画のニュースポーツコーナーは珍しい用具もあり楽しみました。最後のゲーム大会ではおおいに盛り上がり、笑顔と歓声がかかる素晴らしい大会となりました。



開会式 … 楽しい一日を頑張るぞ!!



会長表彰



ニュースポーツ



太極拳 … 模範演技



スポーツウエルネス吹矢



ゲーム大会

受賞おめでとうございます

令和5年11月3日に開催された第43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ました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。

- 佐藤 宰子氏 (大分市レクリエーション協会)
- 後藤 文子氏 (竹田市レクリエーション協会)
- 井本 和美氏 (宇佐市レクリエーション協会)
- 宮内 二美子氏 (国東市レクリエーション協会)
- 棹 友美氏 (別府溝部学園短期大学)

特別感謝状謹呈

日出町レクリエーション協会
故田 辺信市様

生前永年にわたり日出町レクリエーション協会の事務局長として地域及び大分県レクリエーション協会の活動に尽力され、レクリエーション運動の普及振興に多大なる貢献をされた故人の生前のご功績を讃え、第43回大分県レクリエーション大会の開会式においてご列席いただきましたご遺族を通じ特別感謝状を謹呈しました。

第77回 全国レクリエーション大会 2023 in とくしま

令和5年9月15日(金)～17日(日) 徳島市・他

インパクト大のお囃子と踊りの阿波踊りに迎えられた徳島大会に総勢4名で参加しました。竹田発午前4時半佐賀関発7時のフェリーに乗船、70分で四国に上陸しました。その後、約5時間のドライブで午後2時からの開会式に出席しました。参加者が少ない感じで、研究フォーラムも寂しさがありました。その分、いろいろな面で大きな収穫を得ることができました。全国のレク仲間との交流では多に刺激を受け、さらなる自身のスキルアップを心に誓いました。夜は農家経営のホテルで野菜たっぷりの食事や☆§のθで徳島の味を満喫しました。とても楽しい笑顔の絶えない有意義な3日間でした。

(石井・井本)

受章おめでとうございます

令和5年度レクリエーション運動普及振興功労者表彰

徳島市で開催された全国レクリエーション大会の総合開会式においてレクリエーション運動普及振興功労者表彰を受賞しました。

東照寺 淑子氏 (国東市レクリエーション協会)

寺野 里美氏 (別府溝部学園短期大学)



最新のレク財、最新のレク情報を教えます!! 第50回 レク支援者のためのフォローアップ講習会

開催日 令和5年11月19日(日) 10:00～15:00
会場 大分県森林づくりボランティア支援センター

内容 ①モルックの実技体験
自分だけのオリジナルモルックをつくろう
②「全国レク大会inとくしま」からの伝達講習

午前中、「モルック」の実技体験で楽しんだ後、手軽にできて遊べるオリジナルモルックを作りました。午後は、9月に徳島で開催された全国レク大会に参加された2名による全国レク大会からの伝達講習を行いました。大会の様子やレク財をたくさん紹介していただきました。



課程認定校研修会

会場…別府溝部学園短期大学

令和5年7月8日(土) 09:00~16:30

講義…ホスピタリティ I

講義…ホスピタリティ II

実技…楽しいゲーム

実技…ニュースポーツ

令和5年7月9日(日) 09:00~12:00

講義…安全管理 I

講義…安全管理 II



健康いきいき広場 in 高尾山

いつまでも元気で好きなことを続けて行くためには、何よりも健康であること。そのためには体を動かすことが一番です。「健康いきいき広場」は運動が苦手な人も楽しめて、しかも運動効果の高いスポーツ・レクリエーション活動

を気楽に行うことを目的として開催し、多くの参加者が高尾山の自然の中を歩いたり、いろいろなニュースポーツの体験を通して健康づくりの効果を感じたと好評でした。

会場

高尾山自然公園(ふれあい広場)

日程・内容

回	開催日	主な内容
1	8月2日(水)	ウォーキング・モルック・ニチレクボール・クールダウン
2	9月6日(水)	ウォーキング・ストラックアウト・スポーツチャンバラ・ストレッチ
3	10月4日(水)	ウォーキング・パークゴルフ・ニュースポーツ・ポールルームダンス
4	11月3日(金・祝)	ウォーキング・太極拳・スポーツウエルネス吹矢・ニュースポーツ



元気サロンやデイサービスですぐに役立つ クラフト講習会

開催日 令和 5 年 7 月 2 日 (日)

会場 大分県森林づくりボランティア支援センター

内容 ①身近な材料を使用してのかわいい作品作り … 牛乳パックのランドセル
 … ペーパーナプキンのピエロ
 ②季節を彩る作品作り … たなばた飾り



❄️ * 🧸 * ❄️ * 🧸 サロン支援者のためのリーダー講習会 ❄️ * 🧸 * ❄️ * 🧸

開催日 令和 5 年 8 月 20 日 (日)

会場 由布市「農村健康交流センター」

内容 ①フレイル予防とレクリエーション

②人と人を和やかにつなぐ"ソング"

③サロンで使えるレク財



🚩 🚩 🚩 🚩 みんなのスポーツデー 🚩 🚩 🚩 🚩

開催日 令和 5 年 10 月 9 日 (月・祝)

会場 レゾナック武道スポーツセンター

種目 ①オーバルボール ②バグジー

③ラダーゲッター ④わなげ

⑤スポーツチャンバラ

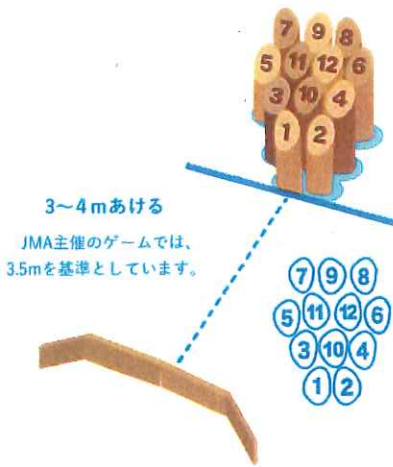


ワンポイントレッスン

モルック

①

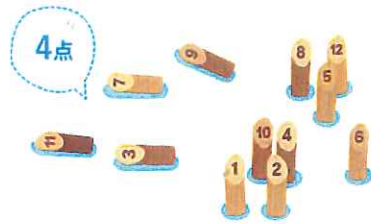
ゲームスタート時の配置です。



2チーム以上で対戦します。
投擲順を決め、順番にモルックを
投げてスキットルを倒します。

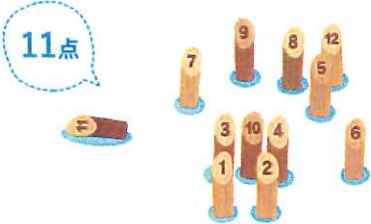
②

倒した本数によって
点数が決まります。



◆ 複数本の場合→倒れた本数が点数

◆ 1本の場合→書かれた数字が点数



③

スキットルは、
倒された地点で再び立てます。



- 完全にスキットルが倒れないと
点数はカウントされません。
- 50点を超えた場合は、
25点に戻ります。
- 3回連続ミスすると0点になり、
失格となります。

上記②③を繰り返し、先に50点ぴったりになるまで得点した方が勝ち!

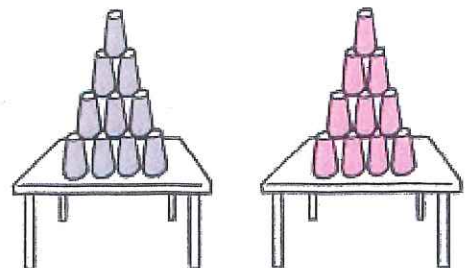
〔事務局から〕「モルック」のルールやゲームの進め方などくわしく知りたい方は、県レク協会事務局にお問合せください。

アイスブレイク資料

身近なものであそぼう

紙コップタワー このゲームの効果として、手先の器用さや集中力の向上が期待できる

- ① 10個の「紙コップ」を逆さまにして、下から4・3・2・1とピラミット状に積み上げます
- ② 積み上げたら「拍手」を一回します
- ③ 「拍手」をしたら、重ねて元の状態にもどして、次の人にタッチしてリレーします
- ④ 次の人はタッチを受けたら紙コップの所に行き上記①～③をします
- ⑤ 早く終わったチームの勝ちです



★さらにひと工夫

大きさの違う紙コップをいくつか混ぜた積み方にチャレンジしてもらいましょう
くずれやすくなり、ゲームの難度があがります

理論が減少、実技・演習・実習が増加…研修期間を短縮して開講!!

2024年度受講生募集

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	2024年6月9日(日)～2024年12月21日(土) (注)研修は11月で修了、12月21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	2024年1月9日(火)～5月31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) 〒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) 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)

2024年度 インストラクター養成講座 受講申込書

年 月 日

氏名	〒・住所	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願っています

令和6年 正月

会 長	古 井 久 和
副 会 長	佐 藤 晴 美
理 事 長	有 馬 義 孝
事務局長	松 元 一 人
事務局員	役 員 純 同
	得 丸 子



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](#)



きこのつぶやき

雑感 1 《新体制 レク・インストラクター養成講座》
遠方からの方やお仕事をされている方が受講しやすいようにと、受講期間を短縮したり、日曜日に4単位を集中して学習するなど、今年度大きく変わった「レク・インストラクター養成講座」ですが、新規受講生6名、継続受講生2名というちょっと嬉しい開催でした。全ての単位を修了した卒業予定者は3名。日程的に短時間で一気に修了の感はあったのですが、日曜日に欠席すると一度に4つの単位不足に陥り修了が難しくなります。

雑感 2 《事務局からの眺望》

窓の外は散策道と広場です。春は桜、初夏は紫陽花、秋は山茶花と木々の紅葉も楽しめます。時折ウオーキング中の人と目が合ったり…保育園児の賑やかな声や車座になっての昼食等の風景も見られます。いつぞやは仲事務局長が突っ走る猪を見たり…と。窓越しに季節の移ろいが感じられ、癒し満載です。でも、北向きのこの部屋の冬場はチョット辛い！

雑感 3 《建物の居住者》

県協会が入居しているこの建物には他に2団体が入っています。入口に「この建物は公園の管理事務所ではありません」との表示があるのですが、様々なミニ事件?に出くわします。一番多いのが「トイレを貸してください!」。建物の隣にちゃんとしたきれいなトイレが在るのですが、何故か?建物内に入ってきます。また、こんなことも…ウオーキング中に携帯電話を拾ったと届けられ…持ち主探しをしたり、マムシを捕まえたと持ってこられたりで対応に苦慮します。「玄関前の排水路に子猫が落ちています。助けてあげて」との依頼はお手上げ!…公園内には野良猫が住みついており、排水路の中は絶好の隠れ家?…私達はそこにははいりする子猫を、日常よく見かける光景ですので驚きませんが…

レク友倶楽部

最近思うこと…

最近、時代の波に乗れないことがたくさん出てきました。特にいろいろな手続きをする時に戸惑うことがたくさんあります。「パスワード」「ID番号」「ダウンロード」「ログイン」などなど…パスワード? 大文字、小文字? 少しのミスも見逃してくれません。極めつけ、お店から「請求書はこれから郵送するとお金をいただきます」などと言われて「QRコードを読み込んでください」とのこと。「請求書がこなければ払わなくてもいいかな」などと思ってしまう。バスが1日数本、日

曜日は運休というような地域に住んでいても電子化の波は押し寄せてきました。何もかもが電子決済になりつつある現代、ついていけない人はいったいどうすればいいのでしょうか? AIに取って変わられる仕事もたくさん出てきている現代にあって、レクリエーション活動はどうなるのだろうか? と、思ったりもします。

「楽しさをとおした心の元気づくり」、人と人の繋がりが希薄になっている今だからこそもっともっとレク活動を広めて行く必要があると感じます。