

府レクだより

秋号

〒601-8047

京都市南区東九条下殿田町70

京都府スポーツセンター内

TEL&FAX:075-634-7584

E-mail: info@kyoto-rec.net

URL: http://www.kyoto-rec.net



Sport in Life

発行/京都府レクリエーション協会

編集/広報委員会

2021 Vol,100

第18回

レクリエーション大会 in 京都

～ チャレンジ! エンジョイ! ニュースポーツ ～

誰もが気軽に楽しむことのできるスポーツ・レクリエーション種目の体験イベントです。
制限される生活での運動不足やストレスを解消しましょう!

日時 令和3年11月27日(土) 10:00～15:00

会場 京都府立伏見港公園体育館 伏見区葭島金井戸町
京阪「中書島駅」南改札口下車徒歩3分)

予定種目一例

フライングディスク (ドッジビーやストラックアウト) / ラダーゲッター
チャレンジ・ザ・ゲーム (キャッチング・ザ・スティックやネットパスラリー等)

その他にも、
様々な種目を
用意しています。

参加費 無料 **持ち物** 上履き (安全に体験するためにご持参ください)

※手指の消毒やマスクの着用等、感染症対策にご協力ください。

※今後の社会状況によっては、中止する場合があります。参加を希望される方は、開催の有無を事前にご確認ください。



主催: 京都府レクリエーション協会 共催: 京都府

後援: 京都府教育委員会 京都市教育委員会 (公財) 京都府スポーツ協会 京都新聞



Twitterもチェック!

#京都府レクリエーション協会 または @kyoto_rec で検索!

<https://www.facebook.com/kyorec>

または、 京都府レクリエーション協会 で検索!

京都府レクリエーション協会 火曜日～金曜日 10:00～17:00 (土・日・月・祝日休み)

ヨーロッパ生まれの パラリンピック正式種目

「ボッチャ」

今回は、パラリンピック正式種目でもある“ボッチャ”をご紹介します。
この夏、「東京2020オリンピック・パラリンピック」が開催され、選手たちの活躍をご覧になった方も多いと思います。

ボッチャは、ヨーロッパで生まれた重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案されたスポーツです。ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのカラーボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。
障がいによりボールを投げることができなくても、勾配具（ランプ）を使い、自分の意思を競技アシスタントに伝えることができれば参加できます。



ルールがシンプルで理解しやすく気軽にプレーすることができ、年齢や性別、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に楽しめるスポーツです。正確なコントロールと絶妙な力加減、臨機応変な戦術がポイントとなり、奥が深く夢中になって楽しめます。

◀ レク・インストラクター養成講習会でのボッチャ体験の様子



全国一斉

「あそびの日」キャンペーン2021 ～すべてはみんなの笑顔のために2021～

キャンペーン期間

令和3年9月17日(金)～11月14日(日)
<https://asobi.recreation.jp/>

今年も「あそびの日」が始まっています！自宅から参加できるオンラインイベント「おうちで60秒チャレンジ」も開催していますので、是非ホームページをチェックしてみてください。



※「あそびの日」は、あそびやスポーツ、野外活動、文化活動などのさまざまな活動を通じて、年齢や障害の有無にかかわらず、人と人とのつながりと笑顔を広める取り組みです。

簡単！おうちでできる、 運動プログラムのご紹介

自宅にいながら、ご自身のペースで運動を続けられる「おうちでできる、簡単！運動プログラム」第2弾のご紹介です。今回は、「おうちで簡単！エアロ運動」

短時間で気軽に行えますので、一緒に健康生活を送りましょう。



<https://youtu.be/NqZ-y-vj2gl>

(協力：京都医健専門学校スポーツインストラクターコース)

スポーツ・
レクリエーション
イベントに参加したい

健康維持のために
スポーツを始めたい

どんなスポーツ・
レクリエーション種目
があるのか知りたい

という方に 便利なサイトができました！

「ケンスポコム」は、国民の健康づくりを応援する目的で、スポーツ・レクリエーション活動を推進する団体が協力して配信する健康スポーツ情報サービスです。全国のスポーツ・レクリエーションに関するイベントや教室といった健康スポーツの情報を随時提供。その他、健康スポーツに関するコラムや動画といった参考になる情報が満載です。



健康スポーツライフ応援サイト「ケンスポコム」
https://kenko.sportscom.jp

ご好評につき、**先着 50名様** に追加プレゼント決定！

オンライン・レクリエーションガイドブック

「オンライン・アイスブレイキング・ゲームはじめの一步」

春号にて募集しましたオンライン・レクリエーションガイドブック「オンライン・アイスブレイキング・ゲームはじめの一步」のプレゼント企画ですが、大変ご好評をいただき、このたび50名の方に追加でプレゼントさせていただくことになりました。

昨今のコロナ禍において、私たちは新しい生活様式での暮らしが求められており、これまでのレクリエーション活動を行うことが難しくなっています。一方で、外出自粛等の影響により運動不足やストレス、体調不安の声も多く聞かれるようになってきました。

このような状況の中、心を元気にするレクリエーションは大きな意味を持っています。

この冊子が、新たなレクリエーション支援の方法を考えるレクリエーション支援者のみなさんの「はじめの一步」になることを期待しています。

オンライン・レクリエーションガイドブック「オンライン・アイスブレイキング・ゲームはじめの一步」（中井 聖※ 編著）

※当協会理事、大阪電気通信大学医療健康科学部教授、レクリエーション・コーディネーター

掲載内容一部例

- なぜ、オンラインでレクリエーションなの？ ●レク活動にウェブ会議システムを活用しよう！ ●アイスブレイキング・ゲームの肝心かなめ
- 紹介ゲーム オンラインでダルマさん オンラインでリズムリモートタッチ オンラインで熊が出た オンラインでリーダーを探せ ほか



スポーツ・イン・ライフ「元気アップ教室」

チャレンジ・ザ・ゲーム編



チャレンジ・ザ・ゲームの特色やねらいを学習し、大会種目の体験と審判実務を行います。修了者は、「元気アップ・リーダー」（チャレンジ・ザ・ゲーム普及審判員）として、公益財団法人日本レクリエーション協会に登録されます。

日時 令和3年12月19日（日）13:00～16:00

会場 城陽市民体育館（城陽市寺田奥山1 鴻ノ巣山運動公園内）

参加費 500円（当日徴収）

持ち物 体育館シューズ、筆記用具

申込み 京都府レクリエーション協会へ氏名を、TEL/FAX/Emailにてお申し込みください。

「氏名・住所・電話番号・レクリエーション資格の有無」



※チャレンジ・ザ・ゲームとは、遊び感覚で身体を動かすことができるスポーツ・レクリエーションです。グループでの交流を楽しみながら記録に挑戦する種目ですので、運動が苦手な人にも取り組みやすいスポーツです。ボールやネット、スティックといった用具を使うユニークな種目がたくさんあり、体力や年齢に応じて自分に合った種目を選択することができのち魅力の一つです。

主催：（公財）日本レクリエーション協会、京都府レクリエーション協会

事業のご案内

※レクリエーション・インストラクター資格取得のための現場
実習対象事業です。●：事業参加 ▲：運営スタッフ参加

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、事業の縮小・中止の可能性がありますので参加される場合は、事前に必ずご確認ください。

事業名	バドミントンクラブ	小学生ここのすやま エコロベースクラブ	エアロビクス教室 夜間の部《Ⅱ》	●▲女性のためのスポーツ・ レクリエーション教室《Ⅳ》
開催日	10月7日～12月16日、 1月13日～27日 毎木曜日	10月16日・11月20日・ 1月15日 第3土曜日	10月28日～12月16日 毎木曜日	10月29日～12月3日 毎金曜日 全6回
時 間	9:00～13:00	16:00～17:15	19:30～20:30	10:00～11:30
会 場	城陽市民体育館競技場	城陽市民体育館競技場	城陽市民体育館前広場	城陽市民体育館競技場
内 容	バドミントンコートを開放して います。お友達、ご家族で参 加ください	城陽生まれの「エコロベース」 の体験。小学生対象。体育館 シューズが必要です。	初級・中級者を対象とした内 容です。音楽に乗って動きま しょう。18歳以上対象（定員 30名）	楽しく体を動かしましょう。 18歳以上の女性対象 （先着40名）
参加費	1回 500円	無料	3,600円	1,800円
申込み	公益財団法人 城陽市民余暇活動センター 0774-55-6222			
事業名	●▲ペタンク体験会	はらっぱ星空観望会	こま風をつくって遊ぼう!!	新春! 風揚げの日
開催日	11月21日(日)	10/16(土)、11/27(土)、 12/11(土)、1/8(土)	12/5(日)、1/9(日)、 1/30(日)	1月16日(日)
時 間	9:50受付～12:00 ※事業参加の場合は、集合8:10	18:30～20:30	14:00～15:30	13:30～15:30
会 場	京都御苑 ゲートボール場	京都府立木津川運動公園「城陽五里五里の丘」		
内 容	ペタンクについて紹介説明 ボールの投げ方 遊びを取り入れたペタンク練 習紹介 ミニゲーム	望遠鏡を使って秋から冬の星 の観察をします。スマホで月の 撮影もできます。悪条件中止。 18:20までに受付。定員毎日 30名 持ち物:マスク、チェッ クリスト(検温も)	誰でも簡単に遊べる昔ながら のこま風を工夫しながら作ろ う!雨天は製作のみ。 13:50までに受付。各日15組 持ち物:マスク、チェックリ スト(検温も)	広いはらっぱでみんなで風揚げ! 高い木や電線のない、自由な 大空を楽しめます。風の持込 大歓迎。風の工作や販売もし ています。
参加費	無料	中学生以上200円、小学生 100円、幼児無料※要予約	1枚500円 要予約	一部有料 予約不可
申込み	京都府ペタンク・プール連盟 090-3039-6385 (後田)	京都府立木津川運動公園「城陽五里五里の丘」 0774-66-6022		

〇レクリエーション・インストラクター養成講習会の開講 を延期します。

9月12日より開講予定であった「令和3年度レクリエーション・
インストラクター養成講習会」ですが、新型コロナウイルス感
染症の影響により、初回を10月17日に延期して開講します。

第1回	10月17日(日)	京都市下京青少年活動センター
第2回	11月14日(日)	京都市下京青少年活動センター
第3回	11月21日(日)	城陽市民体育館
第4回	12月18日(土)	城陽市民体育館
第5回	12月19日(日)	城陽市民体育館
第6回	1月16日(日)	京都市下京青少年活動センター
第7回	2月6日(日)	京都市下京青少年活動センター

〇事業中止のお知らせ

以下の事業は、新型コロナウイルス感染症の影響により、残
念ながら中止となりました。

- ・第75回全国レクリエーション大会2021 福島
- ・梅小路グリーンフェア秋
- ・第33回全国健康福祉祭ぎふ大会(ねんりんピック岐阜2021)
- ・京都府民総合体育大会オープニングフェスティバル

京都府立

介護福祉士(国家資格)養成校

豊かな教養と人間性
確かな知識と技術
京都福祉専門学校で
介護福祉士を目指そう。



文部科学大臣認定 職業実践専門課程
京都福祉専門学校

宇治市小倉町春日森 25 番地
 ☎0774-21-7088

