

2025

Vol,  
115

## 府レクだより

京都府レクリエーション・ニュース

夏号



スポーツくじ



本紙は、スポーツ振興くじの助成金を受けて発行しています。



Sport in Life

〒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  
Email: info@kyoto-rec.net  
URL: http://www.kyoto-rec.net

発行: 特定非営利活動法人京都府レクリエーション協会  
編集: 広報委員会

## 令和7年度課程認定校交流会を開催しました！

令和7年6月7日（土）京都先端科学大学体育館

京都府内の学校でレクリエーションを学び、レクリエーション・インストラクターを目指す学生たちの交流会を行いました。今年度は、レクリエーション的ミニ運動会として、アイスブレイキングゲームからチャレンジ・ザ・ゲーム、玉を入れられたチームが負けとなる玉入れ、借り物競争、綱引きを行い、学生同士の交流を図りました。

最初の進化ゲームで緊張がほぐれたので、最後まで楽しかった！

初めて会う人と楽しくできるか不安だったけど、レクを通じて仲良くなれて嬉しかった

学生スタッフの人たちが、大きな声でテキパキ運営する姿を見てすごいな～と感じた。これからレクリエーションを学びながら、自分も成長したいと感じた。

レクリエーションがあれば、初対面の人とも仲良くなりやすいけど、もっとコミュニケーションスキルをつけたいと思った。



## 令和7年度会員活動支援事業が決定しました。

京都府レクリエーション協会では、会員の皆様の活発な活動を支援することで、レクリエーションの普及振興に努めています。

申請者名	事業名	交付額
団体 京都市レクリエーション協会	災害時に活かせるレクリエーション活動を考える勉強会	3万円
団体 京都府ペタンク・ブール連盟	ペタンク体験会	3万円
個人 レクリエーション・コーディネーター 山本満佐子	書の作品発表会	3万円

※ 8月12日（火）～ 15日（金）夏季休暇をいただきます

特定非営利活動法人京都府レクリエーション協会 平日火～金曜日 10:00～17:00

Twitter: [https://twitter.com/kyoto\\_rec](https://twitter.com/kyoto_rec) Instagram: <https://www.instagram.com/kyoto.rec26/>

今年度より、  
新たな仲間が加わりました！

## レクリエーション協会宇治



このたび、京都府レクリエーション協会や城陽市レクリエーション協会の皆さんに協力していただき、「レクリエーション協会宇治」を新たに立ち上げ、団体正会員として加入いたしました。これから皆さんと一緒に、楽しい活動やイベントを企画し、多くの笑顔があふれる活動をしていきたいと思っています。

レクリエーションを通じて、宇治市民の皆さんが、日々の疲れを忘れてリラックスできたり、心もカラダも元気になれたり、また、人と人との交流が生まれて地域が活性化するような活動を目指します。

私たちの活動は、スポーツレクリエーション、イベント、ワークショップ、文化活動など、さまざまな分野を予定しています。どの活動も、地域のみなさんが参加し、楽しんでくださることを願っています。

そこで、一緒に活動してくださる方がおられましたら、是非、お気軽にご連絡ください。ご自身のペースで参加していただけるととても嬉しいです。私たちと一緒に、楽しく、素敵なレクリエーションライフを送りましょう！

レクリエーション協会宇治をどうぞよろしくお願いいたします！

レクリエーション協会宇治 会長 山本満佐子  
連絡先：090-3676-5573（事務局担当：山本ゆみ子）

### 実施・参加を予定している事業

7月26日（土）	わくわくフェア “なんちゃってモルック”	宇治市生涯学習センター
10月13日（月祝）	スポーツまつり	山城総合運動公園太陽が丘
10月26日（日）	京都府民総合体育大会オープニングフェスティバル	山城総合運動公園太陽が丘
11月15日（土）	モルック体験会	茶づな芝生広場
11月29日（土）	スポレクEXPO	京都府立伏見港公園

## 「健康スポレクひろば」が始まっています

楽しみながら、元気で毎日を過ごすために「健康スポレクひろば」では、無理なく体を動かすことのできるスポーツ・レクリエーション活動を行います。運動が苦手な方でも楽しく参加していただけますので、お気軽にご参加ください。

第1回6月1日（日） 終了

はじめまして！レクリエーションゲームで楽しい朝を過ごしましょう

第2回6月22日（日） 終了

頭とカラダを使ってゴールイン！ディスクゴルフ&クッブ

第3回9月7日（日） 9時～12時半 京都市北区待鳳小学校  
のびのびリラックスフローヨガ～転ばないカラダづくり～

第4回10月5日（日） 9時～12時半 京都市北区待鳳小学校  
脳トレ×体操で元気アップ！&ニュースポーツ体験

第5回11月2日（日） 9時～12時半 大宮交通公園  
グループでゲームやクイズに挑戦！ウォークラリー

参加費 100円／回 持ち物 体育館で行う回は体育館シューズ、飲み物、運動に適した服装

申込み 京都スポーツレクリエーションクラブ 090-1028-3269（担当：藤原）





## 幼児、高齢者におすすめ

# 「新聞棒でサッサッサ」

足もとの輪の中に入っているボールを、棒を使って1個ずつ輪の外へ出すゲームです。目と手の協調性、上肢の筋力増強・維持、手指の巧緻性を引き出します。

### 用意するもの

- ・新聞棒（新聞紙を丸めて作った棒）
- ・直径30cmくらいの輪（ひも、毛糸、ゴムなど）
- ・ボール（サイズ、柔らかさ、色などの違うもの人数分）

### 遊び方

- ①輪を、参加者の足元に置く。
- ②輪の中に、ボールを数個入れる。
- ③新聞棒を参加者に1本ずつ配布する。
- ④リーダーの合図で、指示されたボールを輪の中から新聞棒を使って輪の外へ出す。



### アレンジや楽しさの工夫

- ・ボールの数を増やしたり、輪を大きくしたり、指示する内容に工夫すると難易度を調整できます。
- ・足元ばかりを見るので前傾姿勢になりがちです。しっかり足の裏を、床に着けるように促しましょう。
- ・棒を振っても隣の方に当たらないようスペースをとりましょう。

## 紙コップでお月見うさぎ

**用意するもの** 紙コップ、折り紙(赤) 1枚、はさみ、カッター

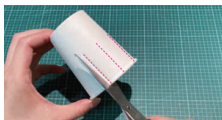
### 作り方



①カッターで図のように3cm程度の切り込みを入れます。



②切り込みの中央部をはさみで切ります。同様の切り込みをもう一箇所つくり、4本の足を完成させます。



③脚の裏側に耳をつくります。コップの飲み口側から底に向かって縦3本の切れ目を入れ、最後に耳が三角になるよう形を整えます。



⑤最後に紙コップを重ね入れて補強したら出来上がり！背景はお団子とお月様を描き、色を塗ったり、折り紙を貼ったり、ちぎり絵にしたり、自由な感性で作品をつくります。



④赤い折り紙を耳に貼り付け、貼り付け終わったら耳を立てます。さらに お好みに合わせて、コップの底にうさぎの顔を描きます。



耳の大きさや顔を変えれば色々な生き物をつくれます。

## レク力向上委員会で、スキルアップを目指そう！

日本レクリエーション協会が、公認指導者の皆様と共に学び合う「レク力向上委員会」を開催されています。レクリエーションの魅力を再確認したい方、スキルを高めたい方、レクリエーション支援の知見を広めたい方、実践力を高めたい方など、たくさんの公認指導者のみなさんと学びを深める機会となる研修会です。ぜひ、ご参加ください。

第2回 8月27日(水) 19時～ 20時半 ※ライブ配信 (zoom) 「発達が緩やかな子どもへのレク支援を考える」

対人関係が苦手、こだわりが強い、ことばが出にくい、落ち着きがないなど、発達が緩やかな子どもたちを支援の対象としたレクリエーション支援について考えます。発達が緩やかな子どもたちの理解や、支援において大切なことを踏まえ、現場で支援を実践している公認指導者の事例紹介をもとに考えましょう。

## 第79回全国レクリエーション大会inあいち

～愛を育み 知を集め 笑顔と会話で 広がるレクの輪～

8月5日  
参加申し込み  
受付スタート！

今年は、愛知県名古屋市を中心に開催されます。スポーツ・レクリエーション交流大会、研究フォーラムでの研究・実践発表、様々なレク体験ひろば等、レクリエーション三昧の3日間です。愛知県でお会いしましょう。

## 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

事業名	格闘系エクササイズ	エアロビクス教室Ⅱ	小学生このすやまエコロベスクラブ
開催日	9月3日(水)～11月19日(水)	9月4日(木)～11月20日(木)	9月13日(土)・10月4日(土)・11月1日(土)
時 間	10:00～11:00	10:00～11:00	14:00～15:00
会 場	文化パルク城陽 ふれあいホール	文化パルク城陽 ふれあいホール	鴻ノ巣山運動公園 野球場
内 容	体脂肪の燃焼を目的とし、普段行わないような動きや筋肉を使う事でストレス発散を促す。音楽のリズムに合わせて格闘技で使用するような技の型をベースに楽しく動いていく。	体脂肪の燃焼を目的とし、気軽に自分のペースでシェイプアップに取り組む。初めての方や初級者を対象とした内容でかんたんなステップや動きが主となる。	城陽生まれの「エコロベス」ベースボールが基本になっているスポーツです。ボールを打ったり、投げたり、キャッチしたりはほとんど同じですが、ボールはスポンジボールなので、気軽に楽しんでもらえます。
参加費	4,000円	4,000円	無料
申込み	城陽市民余暇活動センター 担当者名：西村 電話番号：0774-55-6222		
事業名	はらっぱ星空観望会	カヤネズミを守ろう！	大空へ紙飛行機を飛ばそう！
開催日	8月2日(土)、9月6日(土)、10月4日(土)、11月1日(土)	9月20日(土)、10月18日(土)	10月19日(日)
時 間	集合18:30～解散20:30	集合13:30～解散15:30	集合10:00～解散12:00
会 場	城陽五里五里の丘（京都府立木津川運動公園）		
内 容	はらっぱの上、空一面に広がる星空を観察しましょう。望遠鏡を使って夜空の星を観察したり、スマホで月の撮影もできます。条件が合えば金星や星団も観ることができるともかもしれません。曇りなどの星の観察ができない場合は中止になります。小学生以下は保護者同伴	園内に住む日本一小さなネズミ「カヤネズミ」の調査やすみかのオギ原保護などをおこないます。年間に2回参加いただいた方には記念品をお渡ししています。雨天の場合は翌日に延期します。	城陽五里五里の丘といえば紙飛行機！びっくりするほどよく飛ぶ紙飛行機を折って大空高く飛ばしてみよう。（雨天時は室内で飛ばします）小学生以上対象、小学生は保護者同伴
参加費	中学生以上200円、小学生100円、幼児無料、定員40名	参加無料、定員40名	1人200円 定員30名
申込み	京都府立木津川運動公園（城陽五里五里の丘） HP：https://fmpark.com 電話番号：0774-66-6022		

事業名	バーベキューナイト
開催日	9月6日(土)、13日(土)、27日(土)、10月11日(土)、18日(土)
時 間	18:00～21:00
会 場	城陽五里五里の丘（京都府立木津川運動公園）
内 容	五里五里の丘で日時限定の夜のバーベキューができます。バーベキューコンロの準備や火起こしは不要、ゴミも引き取りますので、手軽に屋外でのバーベキューを体験できます。食材は各自で自由にお持ち込みください。
参加費	中学生以上1,000円、小学生800円、未就学児無料、備品代セット料金1グループ2,000円
申込み	公益財団法人青少年野外活動総合センター 友愛の丘 HP：https://yuai-no-oka.com/ 電話番号：0774-53-3566
事業名	●▲「スポレクEXPO ～第21回レクリエーション大会in京都～」
開催日	11月29日(土)
時 間	10:00～15:00
会 場	京都府立伏見港公園
内 容	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を行います。たくさんのスポレクを体験することができますので、是非、遊びに来てください。
参加費	参加費：無料 安全に楽しんでいただくため、体育館シューズをご持参ください。
申込み	京都府レクリエーション協会

これからももっと、  
私はスポーツを楽しむんだ。

卓球歴24年。バスケ歴1日。

卓球の200倍もの重さがあるボールは、  
なかなか言うことを聞いてくれない。

それでも、体を動かすだけで気持ちがいい。  
初対面でもあっという間に仲間になれる。  
競技人生での楽しさとは違う、  
スポーツの楽しさに出会えた。



スポーツを極める人も、楽しむ人も、  
すべての人のために、  
スポーツくじの収益は使われています。

**スポーツくじ**   

スポーツくじは、スポーツと人を育てる仕組み。



京都府

## 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