

2025

Vol,  
116

# 府レクだより

京都府レクリエーション・ニュース

秋  
号



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。



〒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年度レクリエーション運動普及振興功労者表彰受賞

柏分千晶 様 (綾部市レクリエーション協会)

西村元宏 様 (舞鶴市レクリエーション協会)

「全国レクリエーション大会inあいち」総合開会式の中で、表彰式が執り行われました。  
おめでとうございます！

令和7年度スポーツ振興くじ (toto) 助成事業

## 「スポレクEXPO」 ～第21回レクリエーション大会in京都～

参加費無料

事前申し込み  
不要



どなたでも気軽に楽しむことのできるあそび（スポレク）が体験できます！  
たくさんのご参加をおまちしております

日時 11月29日 (土) 10:00～15:00 時間内出入り自由

場所 京都府立伏見港公園



### 実施予定種目

ドッヂビー、スポーツチャンバラ、ボッチャ、ラダーゲッター、  
ディスクリバース、ペタンク、モルック、クップ、忍者ランド など

※安全に体験するため、体育館シューズをご持参ください



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

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

## 「健康体操教室」へのおさそい

レクリエーション協会がお届けする「健康体操教室」は、楽しみながらカラダを動かすことができるので、運動は苦手…体力もないし…という方も安心してご参加いただけます！

今回のテーマは「**脳トレ×運動**」

椅子に座ってできる軽い運動や脳トレで、頭もカラダもすっきり！笑顔いっぱいの時間を一緒に過ごしましょう。

**日 時** 12月7日（日）10:00～12:00

**場 所** 京都医健専門学校第1校舎3階スタジオ

**講 師** 川崎達也 先生（健康運動指導士）

**参加費** 一般 800円 レク有資格者 500円 **持ち物** 上履き 飲み物

**申込み** 京都府レクリエーション協会までご連絡ください。



## 「レク力向上委員会」でスキルアップを目指しましょう！

公益財団法人日本レクリエーション協会が実施する「レク力向上委員会」では、各回様々なテーマでレク支援について学習します。

Zoomでのオンライン開催なので、どこからでも参加できます。

11/20（木）19時～20時半 ライブ配信

### 「男性に効果を実感してもらいやすいレク支援について考える」

男性にも、健康づくりなどの教室に積極的に参加してもらえるよう、主体的に参加してもらいやすい活動や効果の伝え方、言葉のかけかたやかかわり方について考えます。

現場で支援を実践している公認指導者の事例をもとに、男性の参加意欲を促進する支援の方法について考えましょう。

1/15（木）19時～20時半 ライブ配信

### 「子ども同士をつなぐレク支援について考える」

遊びをとおした子どもたちの豊かな人間形成について考えます。

集団の中で自分の思いを伝えたり、喜びや悔しさを体験したりすることで、他者との協力や思いやりの心を育み、良好な集団をつくっていくための支援について、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。

**参加費** 1,100円／回

**申込み** 日本レクリエーション協会事業部まで、メールまたは専用フォームからお申込みいただくとともに、参加費を振り込む。

詳しくは、HPをチェックしてください。

[https://mem.recreation.or.jp/improve\\_committee/](https://mem.recreation.or.jp/improve_committee/)



レク力向上委員会HP

スポーツは苦手で…という方にもおススメ！

下肢の筋力向上や下肢の可動域の維持に効果的！

## 椅子サッカー

遊ぶ人数 8名から 所要時間 15分程度

用 具 変形ボール（ラグビーボールなど）



### ルール

- ①チームごとに向かい合って横一列に並んで座る。
- ②ゴールの方向を決める。ゴールは椅子を置いたり、地面に線を引く（テープ）だけでもよい。
- ③ボールを足で蹴り合いながら3分間でどちらが多くゴールできるかを競う。

### アレンジや楽しさの工夫

- ・ボールの数を増やしたり、ボールの種類を変えても楽しめます。
- ・足でなく、棒を持って行うと上半身のトレーニングに効果的です。

## 毛糸でつくる卓上クリスマスツリー



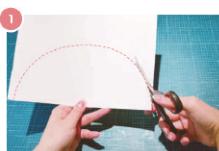
材料は100円均一でそろお手軽クリスマスツリーです。

糸を巻き付ける作業が指先のトレーニングにもおススメです。

材料 レース糸、色画用紙、ラップ、ストーンシール

道具 コンパス、テープ、木工用ボンド、クリップ、ハサミ、ピンセット、ハケ

### 作り方



①コンパスを使って色画用紙に半円を描き、カットします。



②円錐形をつくり、テープでしっかりとめます。



③ラップで隙間なく包みます。



④水2:木工用ボンド1の割合でしっかりと混ぜてのりをつくります。



⑤レース糸をまんべんなく巻きつけ、全体に巻きつけたら、クリップで仮止めします（巻きにくい場合は先にラップにのりを塗ると巻きやすいです）。

キャンドルライトを  
中に入れて  
灯しましょう♪



⑥レース糸全体にのりを染み込ませるようにしっかりと塗り、終わったら乾燥させます。



⑦しっかりと乾燥させたら、色画用紙を抜き取り、続いてラップも慎重に抜き取ります。



⑧最後にお好みのストーンシールでデコレーションしたら出来上がり。

## レクリエーション活動へのお誘い

京都府レクリエーション協会は、府民ひとりひとりの心の元気づくり、笑顔づくりのために様々な活動を行っております。

趣旨にご賛同いただけます方は、是非一緒に活動しましょう！

活動分野や活動頻度は、ご自身で選んでいただけます。

興味のある方は、京都府レクリエーション協会事務局へご連絡ください。



### 活動内容一例

レクリエーションの指導  
(レクリエーション公認指導者に限る)

レクリエーションイベントの  
運営スタッフ

レクリエーション情報の  
発信

## 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	健康スポレクひろば	●▲モルック体験会
開催日	11月2日(日)	11月15日(土)
時 間	9:00~12:30	10:00~12:00
会 場	大宮交通公園	宇治市歴史公園茶づな
内 容	大宮交通公園をスタートに簡単ウォーカリーを行います。コマ地図を手に、クイズやゲームを楽しみながらウォーキングを楽しみましょう	モルックの体験イベントです。
参加費	100円	無料
申込み	京都スポーツ・レクリエーションクラブ 090-1028-3269 (藤原)	レクリエーション協会宇治 090-3676-5573 (山本)
事業名	▲熱気球フェスタ2025	フォローアップ研修会
開催日	11月16日(日)	12月6日(土)
時 間	9:30~15:00	10:00~16:00
会 場	城陽五里五里の丘 (京都府立木津川運動公園)	城陽五里五里の丘 (京都府立木津川運動公園) 公園センター棟
内 容	熱気球に乗って空から公園の成長した再生の森を眺めましょう。 気球の他にも公園の魅力とお楽しみのコーナーがいっぱい!	体操やゲームによるアイスブレーキングの実際、自然とふれ合うネイチャーゲームの実際、クラフトレクリエーションの実際
参加費	無料	2,000円 (資料・材料・昼食代等を含みます) 当日徴収
申込み	京都府立木津川運動公園 (城陽五里五里の丘) 0774-66-6022	城陽市レクリエーション協会 Tel: 0774-54-7232 Fax: 0774-54-7236
事業名	ペタンク体験会	
開催日	12月7日(日)	
時 間	9:00~12:00	
会 場	京都御苑ゲートボール場②	
内 容	年齢や体力に関わらず楽しむことのできるペタンクの体験会です。初めての方も安心してご参加いただけます。	
参加費	無料	
申込み	京都府ペタンク・ブル連盟 075-692-3489	
事業名	健康体操教室	
開催日	12月21日(日)	
時 間	10:00~12:00	
会 場	京都医健専門学校第1校舎3階スタジオ	
内 容	楽しく筋トレ! やさしい筋トレで足腰を鍛え、転倒予防や体力維持につなげましょう。元気に新しい年を迎えましょう!	
参加費	一般800円 レク有資格者500円	
申込み	京都府レクリエーション協会 075-634-7584	

## 介護福祉士(国家資格)養成校

京都学園

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

宇治市小倉町春日森 25番地

京都福祉専門学校

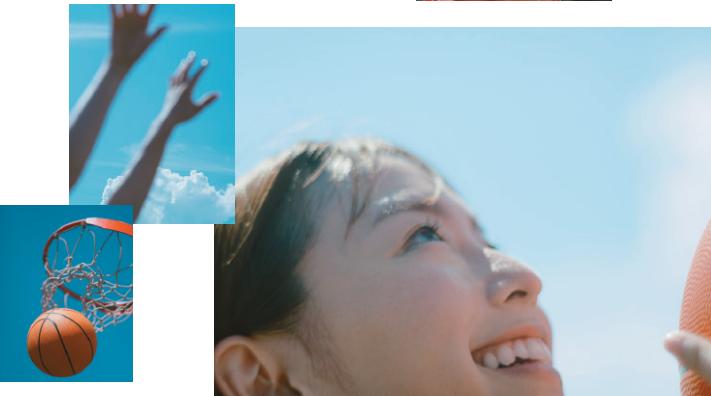
☎ 0774-21-7088

19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。運営・販売:独立行政法人日本スポーツ振興センター

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。

スポーツくじは、スポーツと人を育てる仕組み。



