

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

2020 Vol,96



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

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2年11月28日(土) 10:00～15:00

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

参加費
無
料

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。

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ので、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 公益財団法人京都市スポーツ協会

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

フェイスブックでも、京都府レクリエーション協会をチェック!
たくさんの仲間とつながり、レクリエーションを楽しみましょう

<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)

オンラインでのレクリエーションにチャレンジ!



昨今のコロナ禍で、私たちには新しい生活様式での暮らしが求められています。私たちが支援するレクリエーション活動の多くは、同じ空間に多くの人数が集まって、近寄りたり接したりして行われています(図1の(a))。感染症対策としてソーシャルディスタンス(社会的距離)を取って行ったとしても、大声で会話することになってしまい、飛沫での感染の恐れも拭えません。

最近、ZoomやGoogle Meetなどのウェブ会議システム(ビデオ会議アプリとも)を利用して、テレビ番組にオンラインで出演したり、オンラインで飲み会(いわゆるZoom飲み会)を行って交友を図ったりすることがよく見受けられます。ウェブ会議システムは、異なる場所からアクセスしている多数の会議参加者を1つの画面に一齐表示する機能を持っています。Zoomのギャラリービュー、Meetのタイル表示とともに、1つの画面に最大49名の会議参加者を一齐表示することができます^{注)}。この機能を用いることで、支援者と対象者が同じ場所にいなくても、PCやスマホを使ってインターネットを介してオンラインで対象者の方とつながり、私たち支援者から「こころ」を元気づける活動が提供できるのではないのでしょうか。

大阪電気通信大学中井研究室、京都文教短期大学田中ゼミ、京都先端科学大学レクリエーション研究会では、私たちがよく行うアイスブレーキング・ゲームをオンラインで行えるようアレンジに取り組んでいます。今回は、導入段階のアイスブレーキング・ゲームのオンラインでの実施のポイントをご紹介します。

導入段階で行われる「グー・パー」や「あと出しジャンケン」、「ダルマさん」など、1人の支援者が多数の対象者に対して一齐に指示して行うゲームは、対象者が同じ場所にいる(図1の(b))、それぞれ違う場所にいる(図1の(c))、オンラインでの実施が可能です。まず準備として、対象者の反応が分かるように、支援者、対象者ともウェブ会議システムのマイクとカメラは常にオンにしておきます。スマホやタブレットを使っている方は、「横持ち」にして幅広画面で映るようにしてもらいます。そして、立ち位置を調節してもらい、全員が同じ大きさで映るようにします(図2)。こうすることで、一齐表示の画面上で全員が同じポーズをしたり、全員でポーズを合わせて1つのものを表現したりして、オンラインであっても対象者に一体感を感じてもらうことができます。

ゲーム中、支援者はいつもより動作をゆっくりと、ハッキリと行います。また、一齐表示される対象者をよく観察して、その反応をキャッチして各対象者に声かけしていくことや、対象者の出来具合を確認しながら進めることが重要です。ウェブ会議システムには、発言している人の画面を枠で囲んで表示したり、特定の人を固定して表示させたりする機能があります。これらの機能を使えば、特定の対象者にスポットライトを当てて、他の対象者の注目を集めることもできます。これらの配慮は、対象者の「できた」という感覚や支援者に対する安心感につながります。そして、各ゲームそのものが持っている楽しさや、対象者の同時発声・同時動作をうまく引き出すことができれば、支援者、対象者が同じ場所にいなくても、オンラインで集団としての一体感を感じてもらうことができます。そのためには、私たち支援者のオンラインを活用する腕前を上げることが必要でしょう。

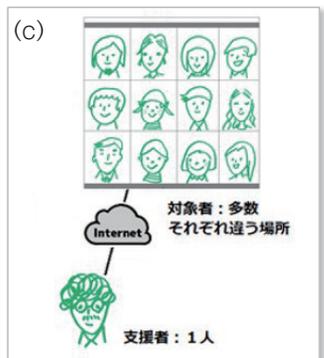
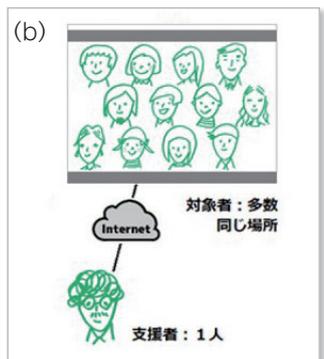
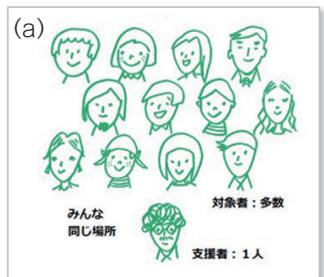


図1



図2



みなさんもオンラインでのレクリエーションに取り組んでみませんか。With コロナ時代の新しいレクリエーション活動の創造のために、一緒に経験を積み重ねていきましょう!



注) 各ウェブ会議システムとも、スマホ、タブレット、PCなど使用端末で画面表示や利用可能な機能が異なります。各サービスのアプリや機能は随時更新されていますので、最新の情報をご確認ください。

「(公財) 城陽市民余暇活動センター」は、元気に活動しています!

コロナから解放される瞬間!

当運動公園では感染拡大防止対策を施しながら、スポーツ教室を開催しています。せめて、教室時間中は“コロナ”から解放されて楽しい時間を過ごして欲しいと思っています。



リモートでは味わえないスポーツ!

同じコートに立っている臨場感。嬉しい時に手を取り合い相手の熱を感じたり、肩を叩いて仲間を慰めたり、そんな体感を大切にするのがスポーツです。だから今は、グット我慢の時期。スポーツで培った忍耐力で乗りきろう。

誰かが言っていました「できないことを数えずに、できることを数えよう。」

緑豊かな城陽へ一度お越しください。

- *小学生向けのすやまエコベースクラブ
城陽生まれの人と環境にやさしい「超軟式ベースボール」です。
10月17日・12月19日・1月16日・2月20日
16:00~17:30 無料 ※3日前までに申し込み
- *女性のためのスポーツ・レクリエーション教室Ⅳ
女性の運動不足解消のためのプログラムです。
10月30日~12月4日 毎金曜日
10:00~11:30 1,800円

鴻ノ巣山運動公園・
(公財) 城陽市民余暇活動センター
京都府城陽市寺田奥山1番地
0774-55-6222

スポーツ庁 令和2年度第2次補正予算事業 「スポーツ活動継続サポート事業」

新型コロナウイルス感染拡大の影響により活動自粛を余儀なくされたスポーツ関係団体や個人事業主が実施する、感染対策をとりつつ活動の再開・継続を行うための積極的取組に対して支援することを通じ、スポーツの振興を図ることを目的とした事業です。スポーツ・レクリエーション事業も対象ですので、希望する方は公益財団法人日本スポーツ協会ホームページをご確認ください。

【申請締切10月31日(土) 必着】
公益財団法人日本スポーツ協会HP
(<https://www.japan-sports.or.jp/tabid1281.html>)

公益財団法人日本レクリエーション協会

こんな今だからこそ、レクリエーションで元気になるプログラムを紹介しています。

こんな今だからこそ
レクぽで発信!
おうちで60秒チャレンジ
親子や兄弟のチャレンジを(おうちで60)で挑戦しよう

こんな今だからこそ
レクぽで発信!
誰でも楽しめるタクスポ
自宅で気軽に体を動かすプログラム

こんな今だからこそ
レクぽで発信!
おうちの中で楽しめる運動・あそび

事業のご案内

※10月11日(日)に開催予定であった「ワールドマスターズゲームズ2021関西アルティメットブレ大会」は、中止となりました。

チャレンジ・ザ・ゲーム編

～スポーツ・イン・ライフを推進する「元気アップ教室」～

日時 令和2年12月13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)

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。

- ◆参加費 無料
- ◆持ち物 体育館シューズ



申込み

京都府レクリエーション協会へ下記を、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」

主催 京都府レクリエーション協会

共催 公益財団法人日本レクリエーション協会

新型コロナウイルス 感染拡大予防について

※手指の消毒・マスクの着用等、感染症対策にご協力ください。

※以下の項目に該当するものが1つでもある場合には、参加をお控えください。

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等の倦怠感
- 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合

レクリエーション活動に関する お便りや、ご意見・ご感想を お寄せください!

京都府レクリエーション協会では、皆様からのレクリエーション活動に関するお便りやご意見・ご感想をお待ちしております。日頃の活動の様子やレクリエーションに対する想い・得意なあそびなど、お気軽にお寄せください。

