

府レクだより

新春号

〒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



発行/京都府レクリエーション協会

編集/広報委員会

こんな今だからこそ、レクリエーションの力を信じ、様々なアイデアとチャレンジで心と体の元気づくりを支援します。レクリエーションによって笑顔の輪が広がりますように。

レクリエーションの「新しいカタチ」勉強中!

人と人との距離の確保



●手を広げて行うレク



●その場でできるレク

大きな声を出さない



●拍手や手拍子 ●声を出さないレク

接触を避ける



●向かい合わないレク



●一人でできるレク

皆さんの「新しいカタチ」を教えてください!

新しいアイデアや工夫を京都府レクリエーション協会へお知らせください。勉強会へのお問い合わせもお待ちしております。



令和2年12月26日(土)～令和3年1月4日(月)は、冬期休暇のため事務局業務を休ませていただきます。



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)

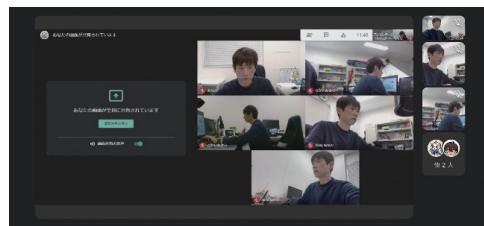
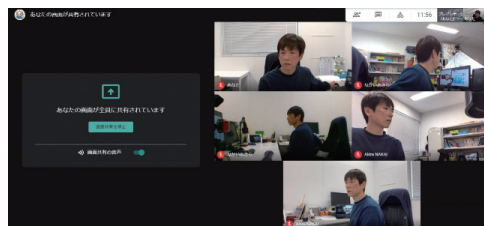
オンラインでのレクリエーションにチャレンジ! ②

オンラインでほっぺさわり番号送り

対面でのほっぺさわり番号送りは、対象者が円になって座り、自分のほっぺの左右どちらかを触り、触った側にいる人に番号を送っていくゲームです（詳しくは『基本のアイスブレイキング・ゲーム』32～33ページ参照）。番号の発声と動作を同時に行う難しさがこのゲームの楽しさです。これをオンラインでやってみましょう！

事前準備

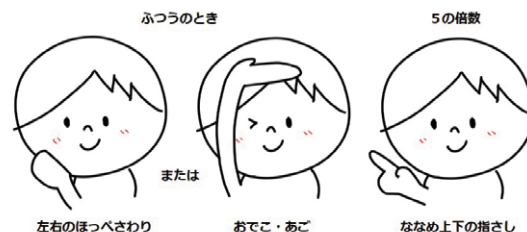
オンラインでゲームをしようすると、支援者、対象者の全員がPC、タブレット、スマホなどでインターネットを介してお互いにつながる必要があります。まず、Google Meetの同じミーティングに全員で参加します。このままでは、話している人だけが表示されたり、参加者の表示位置が変わったりします。支援者のPCでの表示をタイル表示に変更して、画面共有機能で全員が映った画面を送信することで、全員決まった順序に並んでお互いを見合うことができます。



表示例（上：PC、下：スマホ）
※左右が逆になって表示されることに注意

ゲームの進め方

- ①参加人数は9人（3行3列）以上が望ましいです。並び順の確認のため、左上の人から声だけで番号を回してみよう。
- ②画面上で自分の動きは鏡のように左右が逆転して表示されます。「まず右のほっぺを触ってみましょう。画面で自分はどちらのほっぺをさわっていますか？」と確認しましょう。「自分の動きと画面表示の左右の違いにとまどう」ことも、このゲームの楽しさとなります。
- ③練習として、支援者が指示した順番に全員で番号を送ってみましょう。
- ④スタートの人を決めます。その人が「1」と言いながら右のほっぺをさわると右隣りの人、左のほっぺをさわると左隣りの人、おでこをさわると真上の人、あごをさわると真下の人に次の番号が送ります。
- ⑤番号を送られた人は、上下左右のいずれかの人に番号を送ります。画面の端にいる人は、自分より内側にいる人に次の番号を送ります。
- ⑥「5の倍数」に当たった人は、斜め上または斜め下を指さして番号を送ります。
- ⑦全員で区切りのよい数字を目指しましょう（例：9人なら20、16人なら30くらい）。
- ⑧次の人が数字を言わなかったり、途中でつかえたりしたらアウトです。間違った人がいたら、全員で「カーン♪」と言って指摘しましょう。



ポイント

- ・オンラインでは、支援者は普段よりもゆっくり話すように心がけましょう。
- ・画面では動きが小さいと分かりにくいので、オーバーアクションで動いて、1つずつ動きを確認して進めましょう。
- ・慣れてきたら、必ず全員1回は回ってくるように進めたり、5の倍数の動きをアレンジしてもおもしろいです。

執筆 中井 聖（大阪電気通信大学、レクリエーション・コーディネーター）
吉中 康子（京都先端科学大学、準中級レクリエーション・インストラクター）
田中 真紀（京都文教短期大学、準中級レクリエーション・インストラクター）

ワールドマスタースゲームズ2021関西 延期

2021年5月に開催を予定されていた「ワールドマスタースゲームズ2021関西」は、1年延期（2022年の開催）となりました。延期後の開催日程に関しては、今後調整され、発表されます。また、延期に伴う参加者への対応は右記の通りです。

- ・既エントリー者の出場枠は確保する。
- ・延期に伴う参加者の年齢区分の変更に関しては、各国際競技連盟（International Sport Federation）の方針に従う。
- ・開催方針の発表を受け、既エントリー者がキャンセルする場合、手数料5%を控除した額を返金する。

今こそ、注目！「エコロベース」

エコロベースは、“人と環境にやさしく”を基本理念として開発された城陽生まれのニュースポーツです。野球のルールを簡素化した超軟式野球。屋外で接触無くできるので、誰もが安心して楽しめます。ペットボトルや竹を再利用した用具を使うので、環境保全への意識を高めることもできます。



安全にスポーツを楽しみながら、心も体も元気に過ごしましょう！

興味のある方は… **NPO法人 日本エコロベース普及協会 (090-9695-1447) へ**

公益財団法人日本レクリエーション協会 令和2年度レクリエーション運動 普及振興功労者

井関 悟 氏 (綾部市レクリエーション協会)
山本 満佐子氏 (京都医健専門学校)

おめでとうございます！
今後、益々のお力添えをよろしくお願いします。

「レクぼ」がリニューアルされました！

公益財団法人日本レクリエーション協会が運営するポータルサイト「レクぼ」が、リニューアルされました。興味関心のあるコンテンツへ画面遷移しやすいようユーザビリティの向上を図るとともに、新たに動画をメニューに加え、公認指導者が活躍するレクの現場や、遊びの進め方などを動画で紹介しています。

会員登録することで閲覧できるコンテンツが増えますので、登録を済ませていない方はぜひとも会員登録をお勧めします。

全国どこでも 自宅にしながら「オンラインde健康体操」

参加無料

今なお制限される生活が続いている中、運動不足になったり、ストレスを溜めてしまったりしていませんか？
今、ウィルスに対する不安や恐れ、行動を制限されること等による“コロナ疲れ”が課題となっています。
そんな課題を少しでも解消するために「オンラインde健康体操」を行います。全国どこからでも気軽に参加できますので、是非、お試しください♪

内容 Part ① **「昼1畳分のスペースでできる！かんたんリズム運動」** 約15分
自宅でもどこでも手軽にできる有酸素運動のメニューを紹介します♪
<https://youtu.be/pZ0ZilalSNE>



Part ② **「コロナに負けない！“貯筋”トレーニング」** 約20分
今こそ“強化したい”筋肉に対して、椅子を使ったトレーニングを中心に紹介します♪
【下半身編】→<https://youtu.be/HQ1s4v1ZEvl>
【上半身編】→<https://youtu.be/IVUA9QCen8>
【体幹編】→<https://youtu.be/8L0MIq8GLDs>



下半身編



上半身編



体幹編

Part ③ **「リラックスストレッチ」** 約15分
コロナ禍で凝り固まった筋肉を伸ばす方法を紹介します♪
<https://youtu.be/PvawK7OkHKk>



講師 和田 加成子 氏 (京都医健専門学校スポーツ科学科講師)

共催 京都医健専門学校

QRコードからも
ご覧いただけます♪



※動画配信（オンデマンド配信）ですので、ご自身のパソコン・タブレット・スマートフォン等でご視聴ください。
※動画は、全5本に分かれています。無理のないご自身のペースで参加してください。
※配信期間内（令和3年3月31日までを予定）であれば、いつでも、何度でも、視聴が可能です！
※動画情報をメールでご希望の方は、京都府レクリエーション協会（info@kyoto-rec.net）へご連絡ください。

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	幼児プレイパーク	バドミントンクラブ	こま凾をつくって遊ぼう！！
実施日	1月6日、11日、2月1日、3日、 3月1日、3月3日 ※要予約	1月7日～3月18日 毎週木曜日（2月11日休み）	1月10日、24日、2月7日 日曜日 ※要予約
時 間	10：00～12：00 出入自由	9：00～13：00	13：30～15：00
会 場	京都府立木津川運動公園「五里五里の丘」	城陽市民体育館競技場	京都府立木津川運動公園「五里五里の丘」
内 容	公園内で遊び道具（コマやボール、つみき） を使って自由に遊ぶことができる場です。 雨天時は屋内で行います。各日50名	バドミントンコートを開放します。 お友達、ご家族で参加ください。 楽しく体を動かしましょう。	誰でも簡単に遊べる昔ながらのこま凾 を工夫しながら作ろう！雨天は制作の み。各日15名13：20までに受付を。
参加費	無料	1回 500円	1枚 500円
申込先	京都府立木津川運動公園「五里五里の丘」 0774-66-6022	公益財団法人城陽市民余暇活動センター 0774-55-6222	京都府立木津川運動公園「五里五里の丘」 0774-66-6022
事業名	小学生こうのすやまエコロベスクラブ	新春！凾揚げの日	●▲軽スポーツ教室
実施日	1月16日（土）、2月20日（土）	1月17日（日）	2月5日～3月12日 毎週金曜日
時 間	16：00～17：30	10：00～15：00 出入自由	10：00～11：30
会 場	城陽市民体育館競技場	京都府立木津川運動公園「五里五里の丘」	城陽市民体育館競技場
内 容	城陽生まれのエコロベスを体験 しましょう。体育館シューズが必要 です。小学生対象	広いはらっぱでみんなで凾揚げ！高い木や電線 のない、自由な大空を楽しめます。凾の持参大 歓迎。凾の工作（10：00～11：00、13：00 ～14：00）や販売もしています。予約不可	女性のための運動不足解消を目的と したプログラムです。
参加費	無料	無料（一部、有料）	1,800円
申込先	公益財団法人城陽市民余暇活動センター 0774-55-6222	京都府立木津川運動公園「五里五里の丘」 0774-66-6022	公益財団法人城陽市民余暇活動センター 0774-55-6222

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策に伴い、事業の縮小・中止の可能性があります。参加される場合は、事前に必ずご確認ください。

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

アンケートにご協力ください。

アンケートへのご協力をお願いします。

以下の質問について、当協会事務局へFAX・Emailにてご回答ください。

1. 「府レクだより」発行の回数について
（※現在は、年間4回発行しています。）
多い ・ ちょうどよい ・ 少ない
2. 「府レクだより」に掲載してほしい記事はどんなものですか？
()
3. その他、お気づきのことがありましたらご記入ください。
()

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・ご感想も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思い、自慢の一品、得意な遊び等、お気軽にお寄せください。

京都府レクリエーション協会

TEL&FAX 075-634-7584 Email info@kyoto-rec.net



つなげています
スポーツへの想い

スポーツくじの収益は、
日本のスポーツを育てるために
使われています。

スポーツくじ