

## とれくニュース

スポーツくじ  
BIG

一般社団法人 東京都レクリエーション協会

とれくニュースは、スポーツ振興くじ助成で発行しています。

## お見舞い

令和2年7月豪雨で被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。  
皆様の安全と一日も早い被災地の復旧・復興をお祈りいたします。

## 夢をつなげる2021年に



## CONTENTS

- 2-3 2020年秋から冬に向けて「がんばって」活動している団体
- 4-5 with コロナ・おうち体操
- 6 レクの現場から with コロナ 動き出したレク活動 / とっておきのレク財紹介
- 7 開催を予定している事業 / レクリエーション・インストラクター資格取得者紹介
- 8 全国レクリエーション大会中止のお知らせ /  
(一社)東京都レクリエーション協会主催 令和2年度 開催を予定している事業



# 2020年 秋から冬に向けて「がんばって」活動している団体

私たちコロナに負けず がんばってます！

## 日野社会教育センターの森のようちえん&冒険学校

公益財団法人社会教育協会日野社会教育センター元館長  
NPO 法人森のようちえん全国ネットワーク連盟監事  
中能 孝則

日野社会教育センターでは1969年の開館以来、幼児、青少年を対象にした、自然の持つ神秘さや不思議さに目を見はる感性(センス・オブ・ワンダー)を育む野外活動に積極的に取り組んで50年になります。

幼児は近隣自然公園の水路散策やハイキングが日常的に行われ、時には五日市方面に泊りがけで出かけることもありました。そして、青少年は中央線や青梅線沿線の自然を舞台に毎週のように活動し、宿泊を伴う最初の活動は八ヶ岳の清里高原で行われました。やがて、当センターが主催する野外活動は質・量ともにニーズが高まり、北は北海道から南は鹿児島・甕島、そして沖縄へと広がっていきました。

そして、当センターは1993年よりデンマークを訪問し、高齢者福祉視察を始めましたが、その活動の一環として幼稚園や保育園も訪問し、自然保育園や森のようちえんの活動にも同行させてもらうようになりました。(森のようちえん活動は65年前にデンマークで始まりました。)



改めて自然との共生を育む活動を広げていく必要性を感じる中で、私たちが今まで取り組んできた活動に自信を持つとともに、この経験をフルに活かすために、改めて幼児と子どもを対象にした野外活動を「森のようちえん&森の冒険学校」と位置づけて定期的な活動としてスタートすることにしました。そしてこの活動を、社会の閉塞感や行き詰まりと同時に、人間活動と自然とのかい離が危惧される中であって、自然をよりどころに、そこから抜け出そうとするひとつの教育的な試みとしてすすめていきたいと考えて取り組んでいます。

その基本的な願いとして、「森のようちえん&森の冒険学校」においてこの活動に参加する子ども達に「感じる心」「行動する力」が生まれ、「感性」が磨かれるような自然体験活動を行います。子ども達の力を信じ、自分自身の力で感性や本能、多角的な視点や考えを身に付けられるような活動づくりをめざすと共に、学びと試みを常に実践するようにしています。

その結果、自分たちの遊びを見つけ出して飽きることなく遊び続け、自然に親しむ心が養われ、お互いの遊びを尊重し合う心が芽吹いてきたり、自己中心的な遊びから共同して遊び、社会性やお互いの思いを伝えあうコミュニケーションの力を身に付け、自分の限界を発見し、再び挑戦する心と体を育む等、様々な力を身に付けているように感じます。

私たちが森のようちえん活動を始めた10年前は、全国に150前後であったこの団体も今では、300団体に増えてきました。まさに全国的にその必要性が認められ、求められるようになってきたと思います。一方、野外活動にはケガをするなどのリスクもあり、時として保護者が過敏になりすぎ、責任問題に発展することもあるようです。

命にかかわるようなケガをしないようする。リスクマネジメントをしっかりと身につけた指導者を育成し、保護者の皆さんには「ケガと弁当は自分持ち」の精神を理解してもらい、これからも親と指導者が一緒になって、子どもたちの野外活動に積極的に取り組んでほしいものです。

## 母子支援施設の地域交流スペースを拠点 ポルテホール「Adachi ちゃりネット」

ポルテホール連絡協議会 運営代表 大山 光子

この7月、ポルテホール連絡協議会が発足しました。昨年、母子支援施設の地域交流スペースを拠点に足立区のネットワークができないかと、居場所・学習支援・子ども食堂・パントリー事業・若者サポートステーション等が集まり「ポルテ広場」が動き出していました。しかしコロナ禍から「スティホーム」「ソーシャルディスタンス」と、人と人の距離をとること。ウイルスが命をとること。『不安』の二文字が今までの日常生活と楽しさづくりの感覚を一変しました。

人が生きていくとき、生活をしていくとき『不安』という二文字が大きな衝撃を残し、気力を奪っていきまします。朝起きた時の明るく笑顔の出発は、寝床で大きく気持ちの良い伸びができた時。「おはよう!」と声かけ合う環境に自分がいられる時。きつと一歩前に進みだす勇気が持てるのではと自転車ですり足立区中を走り回る足立区人パワーを失うことなくコロナウイルス感染対応をしながら、日々の自分ライフを楽しみ、積み重ねられるように「Adachiちゃりネット」のWebが足立区の様々の方々の知恵と行動をつなぎ、笑い音楽と生活情報、緊急情報、スティホーム期間の体力維持への運動・レク情報を家族みんなでできるように発信しました。いそいでの発信で中途半端な出来栄ですが、みんなが「不安」に押しつぶされそうになっているときに「なんだ、これ!」の意外感、足立区人に「やれることある。」と思わせる効果を産んだようです。

こんな状況下でも、「やれることはある。」「日常を失わない。」意識から、足立区の世代を超えた人脈と活動がつながり始めました。公共の機関の動きが止まってしまっても、日常を支え合うことに理解のある、そしてウイルス感染予防も工夫することのできる環境を作れば良いだけの事。ということからコロナ禍の中でもこのポルテホールでの子どもたちへの活動支援は継続しています。直接ホールに来る人、またWEBを通して参加する人、参加の方法は活動内容によっていろいろな形をとってコロナ禍でも継続しています。

ポルテあすなろの地域交流スペースの他愛無い拠点づくりが足立区のネットワークづくりにまで動き出し、困難家庭・困窮家庭への理解と対処のできる拠点にまで発展しています。民間と専門資格者、行政が自然なつながりかたをし始めました。何がおきても適切な情報を共有できる環境を整えながら、支えあいの暮らしが誰にとっても心豊かな生活を継続していくことになるよう、このネットワークを大事に育てながら、みんなで生きていきたいです。

子ども食堂 学習支援 レク支援者の皆様ぜひぜひ「ポルテ広場」の運営にご協力いただけることを楽しみにしています。

「Adachiちゃりネット」Web <https://sites.google.com/view/adachi-charinet>

## スポーツウエルネス吹矢

### 吹矢でつながろう～初の試みに全国から参加 第1回『お家 de 吹矢』テレ競技会

緊急事態宣言が発令され「STAY HOME」が叫ばれる中、全国の吹矢仲間との一体感を生み出し、会員間のコミュニケーションを図ることを目的に、初の試みとなる『お家 de 吹矢』テレ競技会を5月1日から10日まで開催しました。

本競技会は、参加者(競技者)が自宅を設定可能な距離でレーンを作成し、6ラウンドを実施して、その合計点でクラス(6m~10m)ごとに順位を決定します。(同一距離で同点が発生した場合は、段級位の低い方を上位とします)。競技の結果は、スマホ等で撮影した写真を報告することで、時間的かつ矢の状態を確認し、公平な競技会ができることから、このような実施方法を取りました。第1回には全国から65人が参加し、普段の緊張感と異なる環境で各自が腕前を競いました。各クラスの優勝、準優勝、3位入賞者には、7月から発売の新しい矢を贈呈します。

### 【総評】『お家 de 吹矢』テレ競技会を終えて

副理事長 志賀 賢治

新型コロナウイルス感染症という世界的な未曾有の危機に直面し、私たちは練習も大会もほとんどの行事ができなくなりました。この最中、大阪府の石戸 隆・左衣里夫妻が『お家 de 吹矢』として、自宅でゲーム性を持った競技を開催されているのをフェイスブックで知りました。早速競技部で実施要項をまとめ、全国の皆さんにご案内いたしました。岩手県、山形県、首都圏、関西圏から広島県、福岡県まで、またジュニア会員、障がい者会員まで、幅広くご参加いただきました。初めての試みながら、多くの方々にご参加いただき感謝しております。

新型コロナウイルスの終息まで今しばらく細心の注意をし、再び健康な心身でスポーツウエルネス吹矢に取り組みましょう。

一般社団法人 日本スポーツウエルネス吹矢協会 ※吹矢の絆 第219・220号(2020年6月20日発行)より引用





## 自宅でできる簡単なフレイル予防

湯川恵子先生監修

### ～ひとりでも続けてやってみましょう～



室内でできる簡単な運動(椅子に腰掛けて)

～両足をしっかり床につけ、背もたれに寄りかからないように、椅子に座ります～

\*両手を上に上げながら鼻から息を吸う。  
両手をゆっくり降ろしながら口から息を吐く。  
深呼吸



\*両手を前に伸ばす。 両手を上に上げ伸びる。 両手を横に広げる。



\*肘の曲げ伸ばし  
肘を曲げて胸の前でグー、  
肘を伸ばしてパー。



\*体側伸ばし  
片手で椅子を持ち、もう片  
手は耳の横に上げ、斜め  
上の方に伸び、体側を伸ば  
す。反対の方も行う。



\*背中伸ばし  
両手を組んで、息を吐きながら前に伸ばす。  
目線は自分のおへそを見る感じ。



\*胸伸ばし(椅子に浅く座る)  
両手で椅子の背も  
たれをつかみ、胸を  
ゆっくりと前につき  
だす。(そのまま10  
かぞえる)

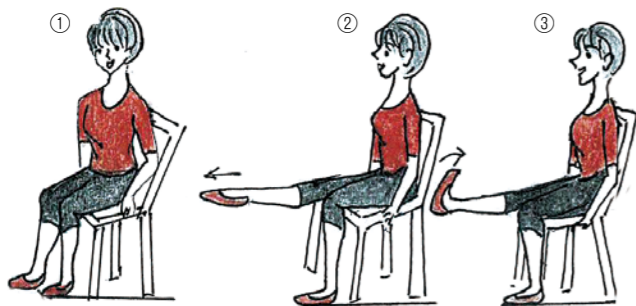


\*つま先かかと  
両手は椅子の脇を持って座る。  
かかとは床につけ、つま先をゆっく  
り上に上げる、下ろすを繰り返す。  
・つま先上げ下ろし 10回  
・かかとの上げ下ろし 10回  
「い～ち! に～い! と  
声を出して  
(声を出すことで息を  
吐くことができます)



\*膝伸ばしで下半身を鍛える。(太ももの裏側を伸ばします。)

- ・椅子に座り背筋を伸ばす。①
- ・片方の膝をゆっくり前に伸ばす。②
- ・膝が伸びたら、つま先を上に向けて。③
- ・ゆっくり下ろし、元の姿勢に戻る。①



\*片足上げ、下ろし(大腰筋とお腹を鍛えます)  
・息を吐きながら、お腹を引っ込める。(背骨に向  
かって、おへそをギュッと押し込めるような感じ)  
・ゆっくりともともどす。5~10回  
無理しないように!!

\*片足上げ  
・お腹を引っ込めて、  
片足上げ、下ろし 5~10回  
ゆっくりに上げ下ろし。  
反対の足も同じように!!



▶他に、横になって行う運動があります。

## おうち de 体操

### ～エイエイオー～

高尾都茂子先生監修



#### <腰周りの運動>



#### <足の運動>



#### <肩回りの運動>



▶他に、上体の運動があります。



## with コロナ 動き出したレク活動

ここに来るのが楽しいと笑顔がいっぱい

社会福祉法人 友遊の家 ケアセンター責任者 篠野 恵太

友遊ケアセンターは、東京都日野市西平山地区の浅川に面したところがあり、毎日25名を超える利用者の方がいらっしゃいます。

基本理念の一つは、「住み慣れた我が家（地域）で暮らし続けたい」という利用者の思いに応えることを目指しています。友遊ケアセンターでは、「毎日笑顔が絶えないような雰囲気づくりはどのようにしたらいいのだろう」と、介護スタッフ一同知恵を絞り合せて取り組んでいます。

なかでも地域のボランティアの方々にご協力いただいているレクリエーション活動は、歌声サロン、歌謡ショー、マジック、ギター演奏、ハーモニカ、アコーディオン、リコーダー、クラフト活動、書道等々、利用者の皆さんにとっても喜んでいただいています。

ボランティアの皆さんには、利用者の思いや人格を最大限に尊重するために、可能な限り利用者に合わせて内容で寄り添っていただいています。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、3月からはレクリエーションの活動も自粛していましたが、利用者の家族からは「ステイホームをしていたが、チョットしたことでも大きな声を出すなど、双方にストレスが溜まっているので、これからはデイサービスに通わせたい」。また、利用者からは、「楽しみがなくなったね」「レクリエーションはいつから始まるの」などの要望が沢山あり、利用者のご家庭のご理解をいただいたうえで、独自のマニュアルに従い消毒などをこまめに行いながら、地域のボランティアの皆さんにもご了解をいただきながら6月より徐々に再開しています。

利用者の中には認知症の方もいらっしゃいますが、昭和の歌謡曲を歌う時には、「この人本当に認知症なのだろうか」と思うほど、活き活きとしていらっしゃいます。また、出演していただくボランティアの方が歌の背景などについて話をされると、「そうそうあの時は大変だったのよ、お父さんと良く頑張ったのよね」「世の中の人みんなが苦労した時期だよ」等々、まるでその時にタイムスリップしたかの様に語り始め、時には涙を流される方もいらっしゃいます。

ここに来るまでは家族とのふれあいしかなかったものが、職員とのふれあいが加わり、そしてボランティアの皆さんとの出会いは、心の通い合う新しい人間関係も生み出されるなど、これまでにはなかった心の豊かさに気づかされるのが時々あり、改めてレクリエーション活動の持つ意味は大きいと実感しています。

地域には様々な特技を持たれている方も少なくないと思いますので、ともに楽しむことを基本にいただき、お近くのデイサービスや高齢者の集いなどに積極的に出かけいただければ幸いです。

皆さんの出番を心からお待ちしています。



## とっておきのレク財紹介 マスク作成 (湯川恵子先生監修)

布マスクの作り方(立体型) ●材料：手ぬぐい、ゴム

1 型紙を作ります。

▶型紙はホームページをご覧ください。

2 布にアイロンをかけて、二重にして折り、型紙を載せて、印をつけて縫いしろをとり、ハサミで切り取る。

表布、裏布共それぞれ行う。(各2枚できる)

3 表布を中表にして縫い合わせる。裏布も同じように縫う。アイロンをかける。丸く縫ったところに切り込みを入れる。縫ったところを切り落とさないように。

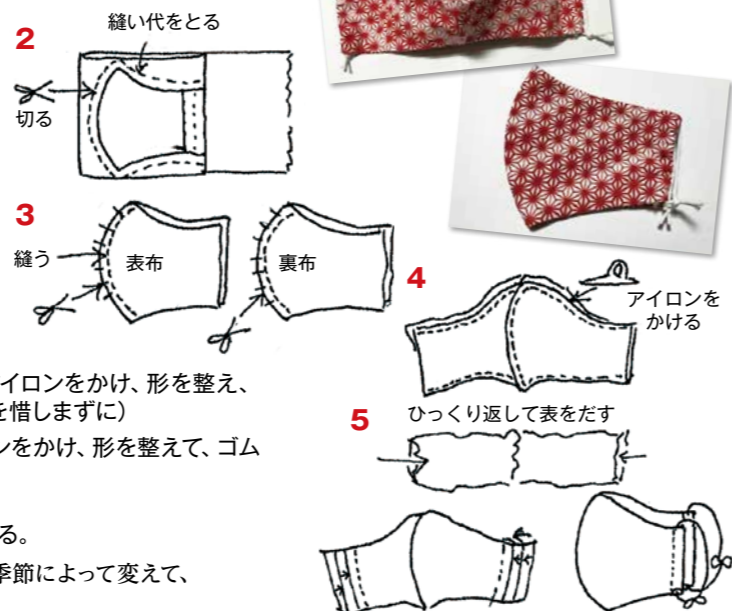
4 表になる方を中にして、表布、裏布の中心を合わせて縫う。アイロンで印を付けておくとやりやすい。片方縫ったら、アイロンをかけ、形を整え、次縫うところもアイロンで印をつけるとやりやすい。(手間を惜しまずに)

5 両方縫ったら、片方から中に手を入れひっくり返し、アイロンをかけ、形を整えて、ゴムを通すところを縫う。

ゴムを通して自分に合わせて結ぶ。

※ゴムの長さは、25センチ～30センチ位 使う人に合わせる。

●今回、材料は手ぬぐいを使用しましたが、ガーゼ、晒、木綿など季節によって変えて、自分の好きな柄で作って、楽しんでください。



## 開催を予定している事業 (駒沢オリンピック公園総合運動場・屋内球技場)

■運動不足解消のためのニュースポーツ見本市 (自由参加・申込不要)

令和2年10月11日(日)

■ジュニア指導のための指導者講習会

令和2年11月28日(土)

■女性のためのレクリエーション体操

令和2年11月21日(土)

■シニアのためのニュースポーツ体験セミナー

令和2年11月23日(月・祝)

10月1日(木)申込開始

▶詳細・申込は **スマイルスポーツ事業センター** へ

●インターネット <https://smilesports.jp/>

もしくは **スマイルスポーツ** 検索

●電話での申込み

フリーダイヤル **0120-612-001**

携帯電話・PHSからは **03-6380-4243**

(受付時間/平日10:00~17:00)



※新型コロナウイルス(COVID-19)の感染拡大防止のため、掲載事業を中止する可能性があります。最新情報はホームページに随時更新してまいりますのでご確認ください。

## レクリエーション・インストラクター資格取得者紹介

■2019年度 レクリエーション・インストラクター資格取得者 矢野 里美



私は普段舞台の現場で活動している演劇人です。一見レクリエーションとはかけ離れている様に見えますが、私が舞台の魅力を知ったのは、小学生の頃に見た地元ボランティアの方々の催し物がきっかけでした。

近年、学生向けの体験教室を開く機会があり、子供たちと接することが多くなりました。福祉や教育現場のノウハウの無い私たちにとって、子供たちと一緒に何かをするということはとても大変でした。演劇は大勢で一つの作品を作り上げるので、全員の関心が作品に向かないと良い物はできません。

そんな時にレクリエーションはとても有効でした。レクリエーション活動を行う前と後では、子供たちの雰囲気もかなり変わり、とても楽しそうで、指導しているこちら側まで心が弾んでいくのを感じます。その結果集団としての団結力も高まり、とても良い舞台を作ることができました。

資格取得をきっかけに教育や福祉の現場にも貢献したいと思うようになりました。資格講習の時の同期の皆さんともとても良い関係を築くことができ、それぞれの活動の情報を交換し合っています。そうして日々学びながら、今後は原点でもあるボランティアにも積極的に参加して、活動の場を広げていきたいと思っています。

■2020年度 レクリエーション・インストラクター資格取得者 北見 奈津子



はじめまして。6月に認定されたばかりの、レクリエーション・インストラクターです。キャンプの世界で、レクリエーションゲームに出会ってから苦節〇〇年…(涙)。資格証を手にして身の引き締まる思いです!

高齢者福祉の現場で介護士をしておりますので、普段接している皆さんは豊富な人生経験を持つ大先輩であり、多少なりとも介護的な課題を持たれている方々です。インストラクターのスキルがプラスされたことで、介護者への視点が広がり、コミュニケーションが増え、いいケアに結びついているな、と感じることがあります。

また以前は、「楽しければよし」と力任せにレクリエーションを行っていた私ですが、体操、歌、ゲーム、何を行う時も、どうしたら温かなコミュニケーション、笑顔が生まれるかしら? 元気が増えたかな? など、講習会で学んだことが頭を駆け巡り試行錯誤しています。インストラクターにはなりましたが、まだまだ勉強の日々は続きそうです。

レクリエーションってスパイスのような存在だと思うのですが、皆さんはいかがですか? 人の集まりづらい世の中になっていますが、職場や地域に、インストラクターとしてレクリエーションの楽しさを伝えていけたらいいな、と思っています。

『Recreation is spice of life』



(一社)東京都レクリエーション協会主催  
令和2年度開催を予定している事業

## ■レクリエーション・インストラクター養成講習会

令和2年10月17日(土)～令和3年2月13日(土)9日間  
国立オリンピック記念青少年総合センター

## ■レクリエーション・サポーター研修

令和2年11月7日(土)  
国立オリンピック記念青少年総合センター

## ■第3回 レク・イントラ・フェス

令和2年12月5日(土)  
「誰でも楽しめるオンライン・レクリエーション」  
～詳細については9月中旬頃にホームページに掲載予定です～



●最新情報はホームページでご確認ください。

## 全国レクリエーション大会中止のお知らせ

「第74回 全国レクリエーション大会 2020 びょうご」は、新型コロナウイルス感染症の影響により本年度の開催は中止となりました。

つなげています  
スポーツへの想い

スポーツの収益は、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

www.toto-dream.com www.toto-growing.com  
①19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

## 令和2年度 定期総会のご報告

令和2年度定期総会は、新型コロナウイルス感染症拡大のため書面決議を行い、全員の同意を得て議案は承認されました。

- 第1号議案 平成31年度一般社団法人東京都レクリエーション協会事業報告の承認について
- 第2号議案 平成31年度一般社団法人東京都レクリエーション協会収支決算の承認について
- 第3号議案 平成31年度一般社団法人東京都レクリエーション協会監査報告について
- 第4号議案 令和2年度一般社団法人東京都レクリエーション協会役員変更の承認について

●詳しくは、ホームページをご覧ください。

スポーツくじ「とれくニュース」は、スポーツ振興くじ助成を受けて発行しています。

2020年度助成金交付(内定)額……………990,000円  
2019年度助成金交付額……………876,000円

東京都レクリエーション協会では、ホームページに色々な情報を掲載しています。ぜひ、ご覧ください。



<https://www.tokyo-rec.or.jp>

## 一般社団法人 東京都レクリエーション協会

〒160-0007 東京都新宿区荒木町13-4 住友不動産四谷ビル1階  
TEL:03-6380-4731 FAX:03-6380-4732  
(平日 9:00~17:00) ※2020年10月下旬に移転予定です。

## とれくニュース vol. 47

- 発行日 2020年8月31日
- 発行 一般社団法人 東京都レクリエーション協会 会長 並木 一夫
- 編集 一般社団法人 東京都レクリエーション協会 広報委員会

