

# 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

## 2022 Vol,104



発行/京都府レクリエーション協会

編集/広報委員会

令和4年度 スポーツ振興くじ (toto) 助成事業

## スポレクEXPO ~ 第18回レクリエーション大会 in 京都 ~

年齢や性別、障がいの有無にかかわらず、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開催します！  
めずらしい、たくさんの“あそび”を準備して、皆さんのご参加をお待ちしています！



**日時** 令和4年11月26日(土) 10:00~15:00 ※時間内、出入り自由

**会場** 京都府立伏見港公園 体育館・スポーツ広場・芝生園地  
(京阪「中書島駅」南改札口より徒歩3分)

**参加費** 無料 当日参加OK



- ★安全に体験するため、上履きをご持参ください。
- ★マスクの着用、手指の消毒等、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。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。

### 予定種目

チャレンジ・ザ・ゲーム、ラダーゲッター、ドッジビー、ディスクゲッター9、アキュラシー、ポッチャ、パンポン、ワナゲ、バスケットボール、ペタンク、クップ、モルック、ビーンボウリング、ディスクゴルフ、キックターゲット  
その他にも、楽しいコーナーを準備しています。



主催 京都府レクリエーション協会 公益財団法人日本レクリエーション協会 共催 京都府  
協力 京都府レクリエーション協会加盟団体 課程認定校 伏見港スポーツパークパートナーズ  
後援 京都市 京都府教育委員会 京都市教育委員会 公益財団法人京都府スポーツ協会 公益財団法人京都市スポーツ協会 京都新聞

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)

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

今すぐできる

# “おうちで60秒チャレンジ”

「おうちで60秒チャレンジ」は、自宅で、家族でできるレクリエーション活動（からだを動かすあそび）です。

外出の自粛や休校による自宅待機が続く中、運動不足やストレスなどの課題に対応する取り組みとしてスタートしました。

## コンセプト

「身近な物を使う！」「適度な運動量がある！」  
「あそび方はシンプル！」「夢中になれる！」  
「見ていて楽しい！」

★新聞紙スティックを倒さないようにすばやくキャッチしたり、新聞紙リングでペットボトルをゲットしたり、目隠しをして60秒ピッタリを目指したり。家の中で、家族で協力しながらチャレンジできるものばかりです。是非、みなさんも一緒にチャレンジしましょう！

//////// 詳しい遊び方は、日本レクリエーション協会ホームページをチェック！ //////////

## 「おうちで60秒チャレンジ」の動画を投稿しよう！

「おうちで60秒チャレンジ」の様子を撮影して、動画をTwitterに投稿してみませんか。日本レクリエーション協会公式アカウントが、みなさんの投稿をリツイートしていただきます。リツイートされた最新情報は、随時日本レクリエーション協会ホームページ上で更新されますので、楽しんでいる様子や好記録の様子などが全国の方々と共有できます。

ハッシュタグ「#おうちで60」と「#スポーツインライフ」をつけて、投稿しましょう！



全国一斉

## 「あそびの日」キャンペーン2022

“あつまり、ともに、つながる”

キャンペーン期間

9月17日～11月13日

<https://asobi.recreation.jp/>

「あそびの日」は、あそびやスポーツ、野外活動、文化活動などのさまざまな活動を通じて、年齢や障がいの有無にかかわらず、人と人とのつながりと笑顔を広める取り組みです。

ウォークラリーなどの地域や街を楽しむ活動、伝承遊びなど世代間交流を楽しむ活動、ニュースポーツなどで障がいを持つ人と交流する、親子や子ども同士で遊ぶ、大勢の仲間と遊ぶ活動等々、みなさんの団体、地域組織、指導者グループの活動が対象です。

是非、参画ください！



## 公益財団法人日本レクリエーション協会 レクリエーション運動普及振興功労者表彰



京都府から2名が受賞されました。おめでとうございます！

伊集院 馨氏（公益財団法人城陽市民余暇活動センター）

田中 実氏（京都府スポーツチャンバラ協会）

「第76回全国レクリエーション大会2022ひょうご」総合開会式の中で、表彰式が行われました。

## 京都府レクリエーション協会、 インスタ始めました！

レクリエーションに関する情報を発信していますので、是非チェックしてみてください。フォローもお願いします。「kyoto.rec26」で検索！

[kyoto.rec26](https://kyoto.rec26)

検索

ストレスや運動不足の解消に！高齢者施設や地域のサロン活動に！

## 11月のテーマは “ボディメイク&ケア” 「健康体操教室」

体を支える筋肉トレーニングで全身をしっかり刺激し、代謝を高めていきます。また、体にたまりやすい老廃物を流し、排出していきます。

自宅でできる簡単な種目を中心に行いますので、寒くなる冬を前に一緒に体の準備をしましょう！皆様のご参加をお待ちしています。

**日時** 令和4年11月5日(土) 10:00~12:00

**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)

**会場** 京都医健専門学校 3F スタジオ  
(中京区三条町室町西入衣棚51-2 地下鉄「烏丸御池」駅より西へ徒歩約5分)  
※お車でのご越しの方は、近隣のコインパーキングをご利用ください。

**定員** 15名 (先着順)

**参加費** 一般 800円、日本レク協会公認指導者・学生 500円

**持ち物** 室内シューズ、タオル、水分補給ができるもの  
(水・スポーツドリンク等)

**申込み** 京都府レクリエーション協会へ、以下をご連絡ください。  
「氏名、電話番号、一般・公認指導者・学生」TEL、FAX、Email可

**主催** 京都府レクリエーション協会 **共催** 京都医健専門学校



「ワールドマスターズゲームズ関西」公式種目

## アルティメット無料体験会

**開催日** 令和4年11月19日(土)、12月18日(土)、  
令和5年1月21日(土)、2月18日(土)、  
3月19日(日)

**時間** 10:00~15:00

**会場** 山城総合運動公園太陽が丘 球技場A

**当日の内容**

- ◆アルティメット種目を知ろう
- ◆基礎技術の体験
  - ・ディスクを投げてみよう！
  - ・ディスクをキャッチしてみよう！
- ◆模擬ゲームの体験



**参加費** 無料

**事前申し込み** 不要  
※事業実施時間内であれば、いつでも参加OK！

**お一人から参加していただけます。**

動きやすい服装でお越しください。感染症対策にご協力ください。

「ワールドマスターズゲームズ関西」の公式種目でもある“アルティメット”の無料体験会を実施します。

“アルティメット”って何？という方、大歓迎！ルール  
の説明や基本的な動作から体験していきます。広いグラ  
ンドで思いっきり楽しく体を動かしましょう！

**アルティメットとは？**

プラスチックのディスクをパスしながら運び、エンド  
ゾーン内でパスをキャッチすると得点(1点)となる種  
目です。球技にはないディスクの優れた飛行特性を最大  
限に活かす技とあらゆる体力要素を必要とすること、スピ  
リット・オブ・ザ・ゲームというフェアプレーの基本  
理念に基づいたセルフジャッジを採用していることから、  
「Ultimate(究極)」という名前がつけられました。

また、身体接触を禁じているためチームスポーツでは  
珍しい「ミックス(男女混合)部門」があることも特色  
の一つです。フライングディスクは、マスター世代になっ  
ても継続して楽しめるスポーツとして5大陸86カ国に普  
及しているIOCとIPCの承認競技です。

**主催・問合せ** 京都府フライングディスク協会 090-3728-7494 (担当: 栗山)

# 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  
 ※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。※マスクの着用や体調管理チェック等、主催者が行う感染症対策にご協力ください。

事業名	バドミントンクラブ	小学生こうのすやまエコロベースクラブ	●カヤネズミ(京都府準絶滅危惧種)を守ろう!	エアロビクス教室《Ⅱ》夜間の部
開催日	10月6日～12月15日 1月12日～26日	10月15日・11月19日 12月17日・1月21日	10月22日(土)	10月20日～12月22日 毎木曜日 全8回(10/27・11/3休み)
時間	9:30～13:00	第3土曜日 16:00～17:15	集合13:20～解散15:30	19:30～20:30
会場	城陽市民体育館競技場		京都府立木津川運動公園 「城陽五里五里の丘」	城陽市民体育館格技場
内容	バドミントンコートの開放します。お友達、ご家族で参加ください。	基本はベースボールです。投げる・打つ・走るを体験しよう。	日本一ちいさなネズミ「カヤネズミ」を保護する活動です。梶 佐代子先生のご指導の下、調査やすみかの観察、オキ原保護などをおこないます。持ち物：動きやすい服とクツ、軍手、帽子、飲み物、タオル、自己体調管理チェックリスト	初級・中級者の方を対象とした内容です。
参加費	1回 500円	無料	無料 要予約	3,600円
申込み	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 「城陽五里五里の丘」0774-66-6022	公益財団法人城陽市民余暇活動センター 0774-55-6222
事業名	●▲女性のためのスポーツレクリエーション教室《Ⅳ》	▲熱気球フェスタ2022	●▲ペタンク体験会	●▲ペタリンピック
開催日	11月4日～12月9日 毎金曜日 全6回	11月5日(土)・6日(日)	11月6日(日)	11月19日(土)
時間	10:00～11:30	土:8:00～15:00 日:9:30～15:00	8:30～12:00	
会場	城陽市民体育館競技場	京都府立木津川運動公園 「城陽五里五里の丘」	京都御苑ゲートボール場	
内容	楽しく体を動かしましょう。	3年ぶりの開催です。上空15mまで上がる熱気球乗船(6日のみ)を行います。その他にも、飲食やクラフトなど様々なブースが出店するはらっぱマルシェ、ステージ発表などの催しです。	ペタンクのボールに慣れてもらうために遊びを入れながら投球練習をした後、ゲームを行います。持ち物：運動に適した服装、ボールを拭くハンドタオル	ペタンクのボールで5種類のゲームを実施し、最後にペタンクの試合を行います。定員32名(先着順) 持ち物：運動に適した服装、ボールを拭くハンドタオル
参加費	1,800円	一部有料	無料	500円
申込み	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 「城陽五里五里の丘」0774-66-6022	京都府ペタンク・ブル連盟 090-3039-6385 (後田)	

事業名	こま凧を作って遊ぼう!!
開催日	12/4(日)、24(土)、 1/7(土)、8(日)、9(月・祝)
時間	14:00～15:30
会場	京都府立木津川運動公園「城陽五里五里の丘」
内容	誰でも簡単に遊べる昔ながらのこま凧を工夫しながら作ろう!13:50までに受付。各日15組。持ち物：マスク、自己体調管理チェックリスト
参加費	1枚 600円 要予約
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
事業名	▲新春! 凧揚げの日
実施日	1月15日(日)
時間	10:00～14:30
会場	京都府立木津川運動公園「城陽五里五里の丘」
内容	広いはらっぱで、みんなで凧揚げ! 高い木や電線のない自由な大空を楽しめます。凧の持ち込み大歓迎。凧の工作や販売もしています。
参加費	一部有料 予約不可
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



**京都福祉**

## 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