

# 府レクだより 夏号

〒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,95



発行/京都府レクリエーション協会

編集/広報委員会

### 第24回京都府レクリエーション協会表彰式を執り行いました。

#### 功労賞

- 栢分 千晶氏 (綾部市レクリエーション協会)
- 西村 元宏氏 (舞鶴市レクリエーション協会)
- 服部 晃佳氏 (一般社団法人茶道裏千家淡交会総本部)
- 日紫喜 俊暁氏 (舞鶴市レクリエーション協会)



6月20日(土) 京都テルサにて、「第24回京都府レクリエーション協会表彰式」を執り行いました。新型コロナウイルス感染拡大防止策により、時間を短縮して行いましたが関係者の皆様と共に、お祝いすることができました。受賞者の皆様、おめでとうございます。今後、益々のご活躍を期待しております。



### 令和2年度レクリエーション有資格者・加盟団体活動助成事業が決定しました。

京都府レクリエーション協会は、本事業を通してレクリエーション公認指導者及び加盟団体の活発な活動を支援しています。

団体名・公認指導者名	助成事業	助成額
かめおか遊友ネットワーク	第33回手作りワークショップ	3万円
公益社団法人日本3B体操協会京都府支部	3B体操で楽しく健康づくり	2万円
公益財団法人城陽市民余暇活動センター	初めての卓球教室	3万円
長寿苑リズムダンスサークル	長寿苑文化祭	1万円
レクリエーション・コーディネーター 中井 聖	オンライン・アイスブレイキング・ゲームに関する情報発信	3万円

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)

8月13日～17日は、夏季休暇のため事務局業務を休ませていただきます。

# 今こそ“心を元気にする”レクリエーションを!

現在、新型コロナウイルス感染拡大を受け、多くの事業が中止となる等、これまでのレクリエーション活動を行うことが難しくなっています。一方で、外出自粛等の影響により運動不足やストレス、体調不安の声も多く聞こえるようになってきました。レクリエーションは、環境や対象に応じて幅広くアレンジできる活動です。こんな今だからこそ、“心を元気にする”レクリエーションで毎日を健やかに過ごしましょう。

おうちでできるレクリエーション活動を多数、紹介しています。

こんな今だからこそ

レクぽで発信!

おうちの中で楽しめる  
運動・あそび

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

運動不足やストレスの解消に!みなさんも一緒にチャレンジしましょう!

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」で投稿しよう

## おすすめレクリエーショングッズ マンカラ

アフリカや中近東、東南アジアにかけて古くから遊ばれている伝統的な卓上ゲームです。遊び方は全世界で百種類以上!ルールは簡単で子どもから大人まで楽しめます。奥が深いゲームなのでハマること間違いなし!!



※公益財団法人日本レクリエーション協会「レクリエーションカタログ」で検索!  
<https://shop.recreation.jp/>  
※レクリエーションカタログ(冊子)も用意しています。ご希望の方は、京都府レクリエーション協会へご連絡ください。

## レクリエーション指導者を目指そう!

京都府レクリエーション協会では、人々の心を元気にするレクリエーション指導者を養成します。これからのレクリエーションを一緒に学びましょう。

「令和2年度レクリエーション・インストラクター養成講習会」 全7回  
令和2年9月27日(日)～令和3年2月7日(日)  
会場 京都市下京青少年活動センター、城陽市民体育館



「集団をリードし、一体感を生み出し、楽しい時間を演出する力」「個人や集団のコミュニケーションを促進する力」「対象者や支援の目的に合わせたプログラムを企画・展開する力」等を身につけます。詳しくは、京都府レクリエーション協会へお気軽にお問い合わせください。

### 安全にレクリエーションを楽しむために

京都府レクリエーション協会は、新型コロナウイルス感染拡大防止対策を行います。

- ✓ マスクの着用
- ✓ 3密の回避
- ✓ 手洗い・手指消毒
- ✓ 参加者の把握

※事業参加当日、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ご辞退いただきますようご協力ください。

#### 【感染予防のための参加辞退要件】

- \* 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

### 暑くなる日は要注意! 熱中症予防も心がけましょう。

こまめな水分・塩分の補給、休憩の確保、風通しの良い服装や着帽、屋内では空調の使用等を行いましょう。マスクを着用したまま運動・スポーツをすると、水分補給を忘れていたり、体温が下がりにくいことがありますので注意してください。また、マスクをしていつも通りの運動・スポーツをすると、運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなど調整をしてください。息苦しさを感じた時はすぐに外すことや休憩を取る等、無理をしないでください。

## 大会ボランティア 募集

# ワールドマスターズゲームズ2021関西

「ワールドマスターズゲームズ2021関西」を一緒に支えていただくボランティアの募集が始まりました。大会受付・競技受付、会場案内、式典イベント補助、総合案内、競技補助、語学対応など、幅広い場面で活躍できます。

## 大会の概要

ワールドマスターズゲームズは、概ね30歳以上なら誰でも参加できる世界最大級の生涯スポーツイベントです。

**開催時期** 2021年5月14日～5月30日(17日間)

**開催競技** 公式競技35競技59種目



- ・大会ホームページ <https://wmg2021.jp/>
  - ・京都府ホームページ [https://www.pref.kyoto.jp/kyoto\\_sports/news/wmg2021volunteer.html](https://www.pref.kyoto.jp/kyoto_sports/news/wmg2021volunteer.html)
- ※応募にあたっては、募集要項の内容を十分ご確認の上、お申し込みください。

## 中級レクリエーション・ インストラクター認定審査が 始まっています!

2018年よりスタートしたレクリエーション・インストラクタースキルアップ制度において「準中級レクリエーション・インストラクター資格」を保有する方、または専門資格を保有する一部のレクリエーション・インストラクターは、2020年6月の更新が完了すると中級審査を受けることができます。中級認定を希望される方は、公益財団法人日本レクリエーション協会へお申し込みください。

上級レク・インストラクター (レク支援者育成の講師を育成する能力がある)
準上級レク・インストラクター (レク支援の研修会などの講師ができる能力がある)
中級レク・インストラクター (レク支援の方法を教える能力がある)
準中級レク・インストラクター (2年以上の活動経験を持ち、仲間や同僚のレク支援をサポートする能力がある)
レク・インストラクター (理論・実技・実習を合わせて60時間修了)

スキルアップ

※レクリエーション・インストラクタースキルアップ制度は、経験を通して専門性を深めていることを社会に示すことのできる制度です。

## レクリエーション資格の更新手続きを 忘れていませんか?

6月はレクリエーション資格の更新月でした。更新手続きを完了された方には新しい資格証をお送りしていますので、有効期限をご確認ください。手続きをお忘れの方がおられましたら、京都府レクリエーション協会へご連絡ください。



下記の事業につきましては、新型コロナウイルス感染症の影響により、今年度の開催は中止されることになりました。

- ・10月3日・4日  
「梅小路グリーンフェア秋」
- ・10月25日  
「京都府民総合体育大会オープニングフェスティバル」
- ・10月31日～11月3日  
「第33回全国健康福祉祭りふ大会(ねんりんピック2020)」
- ・11月13日～15日  
「第74回全国レクリエーション大会2020ひょうご」

# 事業のご案内

※新型コロナウイルス感染症の影響による事業の縮小・中止の可能性があります。参加される場合は、事前にご確認ください。

事業名	<b>バドミントンクラブ</b>	<b>●女性のためのスポーツ レクリエーション教室《Ⅲ》</b>
実施日	9月3日～10月29日 毎週木曜日	9月11日～10月23日 毎週金曜日 ※10月9日は休み
時間	9:00～13:00	10:00～11:30
会場	城陽市民体育館競技場	城陽市民体育館競技場
内容	バドミントンコートを開放します。お友達、ご家族でご参加ください。	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	1回500円	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	
事業名	<b>小学生このすやま エコロベースクラブ</b>	<b>小学生ラグビースクール 2ndステージ</b>
実施日	9月19日・10月17日 土曜日	9月28日～11月16日 毎週月曜日 全8回
時間	16:00～17:30	18:00～19:30
会場	城陽市民体育館競技場	鴻ノ巣山運動公園多目的広場
内容	城陽生まれのエコロベースの体験。体育館シューズが必要です。	遊びからラグビーを初めてみましょう。ラグビーを学びながら楽しく体を動かしましょう。
参加費	無料	2,400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	

事業名	<b>3B体操教室</b>	<b>すきこ先生のすきよ体操</b>
開催日	毎月第2・3・4水曜日	毎週月曜日
時間	10:00～11:30	19:30～20:30
会場	紫明会館	
内容	音楽にあわせて楽しくからだを動かす3B体操の教室です。	(す) ストレッチ (き) 筋力トレーニング (よ) ヨガ の3つを音楽に合わせて行うオリジナルトレーニングです。
参加費	1回500円	1回500円
申込み	特定非営利活動法人 紫明倶楽部 075-411-4970	
事業名	<b>スポーツチャンバラ教室</b>	
開催日	毎月第3土曜日	
時間	10:00～12:00	
会場	紫明会館	
内容	“チャンバラごっこ”を楽しく安全にスポーツとして楽しめます。初めての方も気軽にご参加いただけます。	
参加費	1回500円	
申込み	特定非営利活動法人 紫明倶楽部 075-411-4970	

**つなげていきます  
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K

●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 (●: 事業参加)