

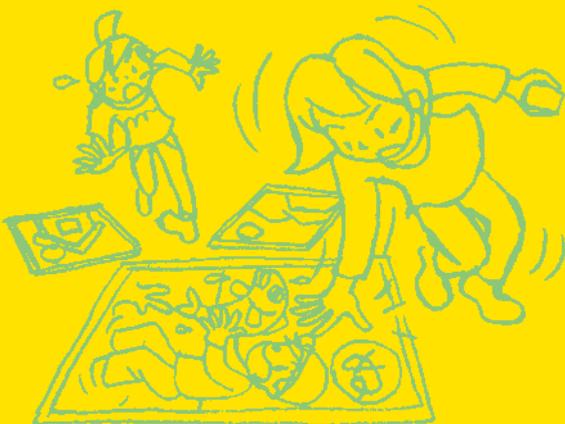
レクリエーションの現場●レクサイト

Rec-site

2019, September
Vol.17

子どもに人気の
シニアが喜ぶ
レクを紹介

子どもも高^{シニア}齢者もレクがスキ!



公益財団法人 日本レクリエーション協会



スポーツ振興くじ助成事業

シニア 子どもも高齢者もレクがスキ!

笑顔の花咲くレクリエーションの現場

- 02 子どもも高齢者も 全国各地に根づくレクリエーションの輪
- 04 **コラム** 人の心を元気にするレクリエーション

子どもがよろこび、育つレクの現場から

- 06 **Report 1** 「子ども体力向上」ワイワイひろば
- 07 **Report 2** やながわあそびの城ジュニアレククラブ
- 08 **Report 3** 四街道市あそびの城
- 09 **Report 4** 春日あそびの城
- 10 私たちの“城”も元気に活動中!
- 12 子どもに人気のプログラム

シニア 高齢者が楽しみ、元気になるレクの現場から

- 16 **シニア** 高齢者に人気のプログラム
- 19 **Interview 1** 加藤 淳子さん (宮城県レクリエーション協会)
- 20 **Interview 2** 橘高 靖子さん (神奈川県レクリエーション協会)
- 21 **Interview 3** 高見 博子さん (岡山県レクリエーション協会)
- 22 **Interview 4** 中嶋 佳奈恵さん (石川県レクリエーション協会)
- 23 **Interview 5** 田島 かおるさん (石川県レクリエーション協会+小松市レクリエーション協会)
- 24 **Interview 6** 小林 知江さん (取手市レクリエーション協会)
- 25 **Interview 7** 松元 義人さん (大分県レクリエーション協会)



笑顔の花咲く レクリエーションの現場

年齢や性別、障がいの有無にかかわらず、
子どもから高齢者まで誰でも楽しめるのがレクリエーションの大きな魅力。

活動場所や人数、体力といった状況に応じたアレンジによって、
参加者の笑顔を引き出すことができます。

今号では、発育発達期の「子ども」と
健康寿命の延伸が求められる「高齢者」にスポットを当て、
それぞれの現場で活動する指導者の皆さんの思いや工夫を紹介。

今後の活動のヒントとしてお役立てください。

『あそびの城』のいま

地域に応じた工夫で独自に進化

2004年に文部科学省の委託事業でスタートした『あそびの城』。委託事業自体は3年間で終了しましたが、その後も自主運営を継続している地区が全国に約30地区ほどあります。現在は、放課後子ども教室として運営しているグループや、教育委員会や小学校と連携を取りながら継続しているグループなど運営方法はそれぞれ。15年が経過し、新しい循環も生まれています。『あそびの城』で育った子どもたちが成長して、スタッフとしてあそびの城の運営に関わりを持つようになるなど、長期継続ならではの特徴も生まれています。

しかし、長期継続も楽な道のりではなかったはず。賛同者の獲得やスタッフの確保などを地道に行った成果によるものです。あそびの城自体を知ってもらう、理解してもらうこと、理解者を増やしていったことは容易ではなかったと思います。しかし、そのハードルを越えたことで、認知度も広がり現在の活動につながっています。

事例によると、学校との連携を行い、協力をいただくことで、「あそびの城」を楽しみにしている子どもの声を先生から伺ったり、兄弟から誘われて参加する子どももいるそうです。スタッフにとっ

ても、やりがいにつながっており、良いスパイラルが生まれています。

また、縄跳びスピードコンテストの大会に出場することを目指し、一致団結。練習に励む中で、体力増進、精神面での成長（頑張る気持ち、やる気）が見られたようです。

当初、あそびの城は、「活動を通して自主性、主体性を育み、社会性を養うこと、そして思いやりの心を育てること」を目指していました。子どもたちにとっても「またやりたい」「次も参加したい」「もっと楽しみたい」などのような、やる気や意欲は心身の健やかな成長につながっています。

さらに近年、子どもたちの体力低下について議論が交わされています。調査（※1）によると、休み時間を少し伸ばすだけでも子どもの体力は向上することや、遊び道具が多い方が体力アップにつながったり、群れ遊びを盛り上げるプレイリーダーの存在など、子どもたちを楽しませる工夫が必要であるという、調査結果もみられます。

あそびの城では、活動を通して心を育てることを目的としています。レクリエーション活動には子どもたちが楽しめるプログラムが盛りだくさん。子どもたちが楽しみながら、体を動かすことのできる場があそびの城にはあります。

（※1）平成28年度から29年度「スポーツ庁委託研究事業」



レクリエーションの輪

『介護予防』の現場で楽しまれているレクリエーション

秘訣はレクリエーション活動+α

全国各地で「介護予防」を目指した健康教室が盛んに行われています。そこには、楽しく頭と体を使って、健康寿命延伸を目指したプログラムが行われています。厚生労働省の公表によると、我が国の健康寿命は、2016年に男性72.14歳、女性74.79歳でした。2010年の調査に比べると男性が1.72年、女性は1.17年延びています（※2）。

一方、平均寿命は、2017年の発表によると女性は、87.26歳、男性は81.09歳となっています（※3）。健康寿命と平均寿命の差は10年前後あり、その期間は医療機関や家族などの手助けが必要となります。米国イリノイ大学が発表した論文では、この期間を「レッドゾーン」と呼び、平均寿命の延長を目指すよりも、レッドゾーンをいかに短くするかが重要だと書かれています（※4）。今後は、単に寿命を延ばすのではなく、健康寿命の延伸にシフトしていくことが重要だろうと言われてい

ます。さて、今回紹介する現場は、レクリエーション

指導者が、参加者の興味関心が高そうなプログラムをアレンジして、参加者のニーズに合わせたプログラムを実施しています。そこには、レクリエーション指導者ならではのアイデアや知識が豊富に含まれています。大切なのは、楽しく継続できるプログラムと仲間づくり。一緒に楽しめる仲間がいるから継続できる、メンタル部分も重要な要素として位置づけられています。

プログラムも工夫が感じられます。体を動かすだけでなく、最後にお茶と会話を楽しみ、会話も弾み、体だけではなく心もリフレッシュできて大好評の現場や、参加者への言葉がけを大切に、おもてなしの気持ちをもって接している現場など、参加者との会話やキャッチボールを心掛けていることも報告されています。そのような積み重ねにより、他の教室に参加してみたものの戻ってきてくれる参加者もいらっしゃいます。

体操や体力アップだけではなく、参加者とのコミュニケーションを大切にすること、そして信頼関係づくりが長期継続のヒケツという言葉が印象的でした。

（※2）厚生労働省「第11回健康日本21（第二次）推進専門委員会 資料1-2」

（※3）厚生労働省「平成29年簡易生命表」

（※4）S. Jay Olshansky「From Lifespan to Healthspan」10.1001/jama.2018.12621





コラム

人の心を元気にするレクリエーション

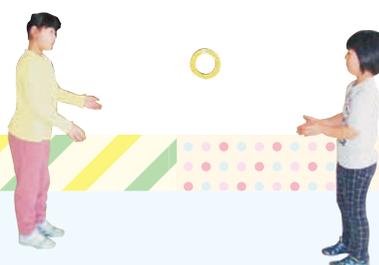
公益財団法人日本レクリエーション協会は、レクリエーションのねらいを「人々の心を元気にすること」と定義しました。このねらいの背景には、心を元気づけることが今の世の中全体の大きな課題になっているという実態があります。

最近では、国の政策においても、人々の心を重視する傾向が強くなっています。例えば、2011年に施行された「スポーツ基本法」をあげることができます。「スポーツ基本法」の前文に、「スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、すべての人々の権利」とあります。「幸福で豊かな生活を営む」ことは「生きがいのある生活を営む」と軌を一にしています。いずれも個人の心の問題であり、レクリエーションのねらいもそこにあります。

また、国を超えた、世界的な健康増進の動向の中でも心への注目が高まっています。WHO（世界保健機関）憲章の前文にある「健康」の解説を読むと、spiritual health（心の健康）は、physical health（身体の健康）ともmental health（精神の健康）とも異なるようです。Spiritualは、「人間の尊厳の確保や生活の質を考えるために必要で本質的なもの」で他と区別すべきものだといえます。

私たち周囲を見ても、障がいのある人や加齢にともなう疾患を持つ人など、身体を元気にすることは限界のある人たちが多くいます。身体を元気にできなくても、仲間とともに身体を動かしながら、心豊かに生活したいと願う人は多いのです。すべての人が期待できるのは心を元気にすることであり、それを可能にすることにレクリエーションの使命があります。

本誌で紹介している活動事例も、手段であるレクリエーション活動を活用して、参加者の皆さんの心を元気にする取り組みを実践されています。それぞれの現場やレクリエーション活動で、人々の心の元気づくりの支えになることを期待しています。



すくすく

子どもがよろこび、育つ レクの現場から

元気な体をつくり、難しい課題にチャレンジする心を育み、
仲間と力を合わせるコミュニケーション力を養う。
レクリエーションには子どもの発育・発達に必要な要素が、
すべて含まれているといっても過言ではありません。
日本レクリエーション協会が支援する「あそびの城」で活動中の皆さんに、
レクリエーション活動の楽しさ、やりがい、指導上のポイント、
そして子どもたちに人気のプログラムなどをうかがいました。



思い切り笑ってあそんで
子どもも大人も爽快に

「子ども体力向上」 ワイワイひろば

活動開始時期	2008年5月～
主な活動場所	徳島県月見ヶ丘海浜公園(研修室)
活動頻度	年6回程度(奇数月の第1土曜日)
活動時間帯	13:00～16:00
1回の参加人数	130名
参加年齢	未就学児・小学校低学年～高学年
スタッフ数	25名



Variety

あそびの中で走る！投げる！跳ぶ！

徳島県による子どもの体力低下対策「子ども体力向上事業」の受託事業として展開されている「子ども体力向上ワイワイひろば」。NPO 法人徳島県レクリエーション協会と、会場となる月見ヶ丘海浜公園も協力し開催する「あそびの城」です。こちらでは「走る」「投げる」「跳ぶ」をコンセプトに、ドッチビーやディスコン、囲碁ボールなどさまざまなスポレク用具を活用し、多彩なあそびを展開しています。

とりわけ子どもたちの間で好評なプログラムは「空き缶引越し」、「ラダーゲッター」、「鯉のぼりくぐり」、「お口にぼん」、「パラシュート」、「キンボール」、「バランス平均台」、「皿まわし」など。スタッフは、あそびを通じて子どもたちの運動能力が確実に向上していることを実感しているそうです。



子どもに人気の「鯉のぼりくぐり」

Learning

大切なことが身に付いていく

たとえば「空き缶引越し」は、2人で時間を競いあいながら一生懸命走るの、とても良い運動不足解消に。何度も挑戦する中で、最後まであきらめずに頑張る気持ちも育まれます。手足を動かす『パラシュート』は、MCの声に合わせて仲間と同じ動きを行い、上手くいけば大きな笑顔が弾けます。「体験を通して協調性や社会性を学んでいると感じます」。あそびの順番待ちの間には、幼い子どもたちもお兄さん・お姉さんの



楽しみながら心も身体も自然に成長

の運動を見ながらきちんと整列をして待つことができ、我慢を学ぶ良い機会にもなっているとか。

Energy

スタッフにも嬉しいひと時

スタッフはボランティア精神にあふれた「子ども好き」が勢揃い。「子どもにも分かるよう、スポーツ用具の使用方を説明し、楽しみながらみんなで笑顔と元気な声を共有できるひとは、何ものにも変えがたい喜びです」という気持ちで活動のサポート継続につながっているようです。

「あそびの城」は、公認指導者であるレク・インストラクターにとっても活躍できる貴重な場。さらには大切な仲間と再会し、楽しく交流できる機会にもなっています。参加する子どもたちと保護者だけでなく、スタッフの心と身体にも元気を与えてくれる場であることが伝わってきました。



「パラシュート」ではスタッフも一緒に盛り上がります

地域の大人に見守られ
優しく、たくましく成長する子どもたち

やながわあそびの城 ジュニアレククラブ

活動開始時期	2005年6月～
主な活動場所	福島県伊達市梁川中央交流館／ 梁川小学校講堂・体育館
活動頻度	年20回
活動時間帯	9：30～12：30
1回の参加人数	30名程度
参加年齢	小学校低学年～高学年
スタッフ数	6名程度



Dream

大人になっても仲間だよ！

2005年からスタートした活動は、地域を巻き込み「みんなで子どもたちを見守る」取り組みに発展してきました。加盟団体をはじめ、地域の団体や有志指導者も協力し、プログラムを作成しています。「あそびの城」参加者OBが指導者として携わったり、中学生になったOBが子どもたちのリーダーとして参加するケースもあったそうです。

「町中で、かつて遊んだ子どもたちに会うと挨拶を交わすなど、大人になってからも交流が続いています。成長した姿を見るとやっつけて良かった…」と感慨深げに語るスタッフの皆さん。「第一期生は既に立派な社会人。彼らがいつか地元に戻り、一人でも多く私たちの活動に参加してもらえたら。そんな夢を描きながら今後も続けていきたいと思います」。



マネー教室が終わった後、福島県のマスコット・キビタンと集合写真

Activity

みんなで作るとおいしいね！

伊達市レクリエーション協会の自主事業として実施する「やながわあそびの城ジュニアレククラブ」。ネームプレートづくりやマンカラ、キンボール、シャボン玉あそび、まちめぐりハイキングなど何十種類にも及ぶプログラムの中でも、一番の人気は「クッキングおやつ作り」。スタッフによると「ケーキやバレンタインチョコなどのお菓子や、スパゲッティなどの軽食をみんなで調理し、一緒に食べることが楽しいようです」。

また、鬼ごっこ、スポーツチャンバラ、スポーツウエルネス吹矢など、楽しみながら身体を動かせるプログラムも盛り上がるとか。



和菓子作りに挑戦！参加者のお父さんが和菓子店の方で講師を依頼しました。

Growth

励まし合って最後まで

活動を通じ、子どもたちはのびやかに成長していきます。たとえば木球やラダーゲッターでは、上達のコツを次第につかむことで運動能力が向上していく様子を肌で感じるそうです。異年齢が交わる集団活動や、クッキング時の共同作業では、年長の子が幼い子どもたちに手を差し伸べる姿も。協調性や社会性も自然に育まれているようです。

10km以上を歩くイベント「阿武隈急行『あぶ急ウォーク』」への参加時や、スポーツ団



あぶ急ウォーク

体戦の際には、「最後まであきらめない」子どもたちの強い気持が伝わり、スタッフは「成長を感じた」そうです。

異年齢でのあそびが
子どもの「いいとこ」いっぱい引き出す！

四街道市 あそびの城

- 活動開始時期** 2004年9月～
- 主な活動場所** 千葉県四街道市立中央小学校
- 活動頻度** 年20回程度
(5月～2月／8月を除く)
- 活動時間帯** 第2・4木曜日 15:00～17:00
(準備は14:00～)
- 1回の参加人数** 約70名(1年生は学校に慣れた9月以降参加)
- 参加年齢** 小学校低学年～高学年
- スタッフ数** 会員15名、ボランティアスタッフ4名、課程認定校学生5～6名(不定期)



のびのび遊んでぐんぐん成長！

「放課後子ども教室」でのプログラムは多彩。紙トンボや皿回しなどを作ったり、けん玉や和風といった伝統あそびに興じることも。レク・スポーツや四街道市レクリエーション協会主催によるクリスマス会、せみ・ほたる観察のナイトハイクなどのイベントにも参加を呼びかけています。

活動は「班単位」が基本。スタッフが、学年の異なる児童を組み合わせず班編成を行います。異なる年齢の子どもたちが交流する中で、上級生が下級生に手を貸すなど「優しさや協調性が育まれている」場面も多く見られるとか。また、ルールを守ってレクリエーション活動を行うことで、正義感や公平性が養われています。運動が苦手な子どもがイキイキと楽しみながら運動する姿も。

スタッフは、班ごとに子どもたち自身での記録集計や成績発表を促していますが、自主的に行う子どもも増えているそうです。「司会・進行役や班長を選ぶ際、希望者が多くて困るほど」と、活動を通じ子どもたちの間には積極性も芽生えていることがうかがえます。



シャボン玉あそび

Network

市・レク協・学校・保護者による協力&連携

活動は、さまざまな組織と大人たちによって支えられています。四街道市と同市教育委員会は助成金のほか、学校との連携にも協力。年度計画を伝える際には、市教育委員会担当者と、市が委託する「放課後子ども教室コーディネーター」も参加します。同コーディネーターは、市と学校、市レク協の連絡窓口として、三者の連携の要を担う頼もしい存在です。

学校や保護者との連携もバッチリ。学校の窓口となる教頭先生には毎回活動の様子を報告し、年度終了時には1年間の反省点とお互いの要望を意見交換しています。また、保護者の皆さんには『あそびの城通信』の発行と下校時の安全のために子どもたちのお迎えをお願いすることで、活動報告や次回の連絡、家庭での様子や変化等を共有しています。



自作の新聞紙カブトをかぶって皆でパチリ

立場の異なる大人がスクラムを組み、築き上げた協力体制は子どもたちにも良い影響をもたらしているようです。児童の担任が「学校を休みがちな子が『あそびの城』を楽しみに登校している」と教えてくれたり、保護者や兄姉が「楽しいよ」と弟妹を誘って参加することもあるとか。「このようなことがやりがいにつながり、良いスパイラルになっています」と笑顔で語るスタッフでした。

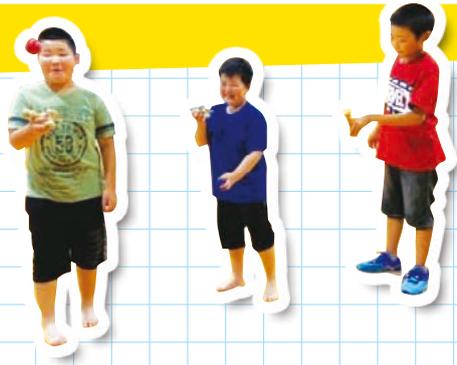


作ってあそぶ「輪ゴムカー」

ダブルダッチでイキイキ！
ココロとカラダに大きな変化が

春日あそびの城

- 活動開始時期 2006年4月～
- 主な活動場所 福岡県春日市立春日西小学校
- 活動頻度 週2回程度
- 活動時間帯 月・水：17:00～18:00
第3土：14:00～16:00
- 1回の参加人数 30名程度
- 参加年齢 未就学児から中学生まで
- スタッフ数 4名程度



Hope

子どもたちの熱意で 「縄跳びクラブ」結成

週に2回、月曜日と水曜日に「放課後子ども教室」として活動する「春日あそびの城」。月曜日はバドミントンやマンカラといった自由遊びや、ドッジボール、鬼ごっこ（ケイドロ）を、水曜日は単縄跳びやダブルダッチを楽しんでいます。人気のあそびは男子がドッジボール、女子はダブルダッチとのこと。中でもダブルダッチは「もっと上手になりたい！」と望む子どもたちが多く、「時間を延ばすか日数を増やしたい」という声が多数寄せられたため、3年前（2016年）から「春日あそびの城 縄跳びクラブ」を結成し、水曜日と第3土曜日に活動を始めたそうです。



子どももスタッフも一緒にエンジョイ！

Challenge

大会出場めざして頑張った！

昨年度（2018年）には、初めての縄跳び大会出場も果たしました。12月に行われた「JRSF 全日本選手権」、そして3月開催の「JJRP なわとびスピードコンテスト」です。子どもたちは「全国レベルへ近づきたい」「練習日を増やしたい」と大会への強いやる気を見せ、スタッフも驚くほど頑張ったとか。「練習に励む中で、跳ぶ力や体力がつき、頑張る気持ちややる気といった精神面での成長も見られたと思います」。



大会へ向け懸命に練習

「あそびの城」が人をつなぐ

「JJRP なわとびスピードコンテスト」の本番当日。子どもたちは「あそびの城」代表として大会へ出場、観覧席には「あそびの城」の横断幕が掲げられました。出場種目は“8の字跳び”。予選会での跳躍回数は66回でしたが、決勝大会では2回の試技合計で150回を跳び、15チーム中5位と大健闘しました。「本当によく頑張ったと思います。今年も一丸となって頑張ります！」とスタッフの皆さんもさらなる意欲に燃えています。子どもたちのイキイキ輝く笑顔と、やる気に満ちた頑張る姿は、スタッフにとっても“元気の素”であることが伝わってきます。

「自分の子どもが遊べる場を」とスタートした活動は、今年で13年目を迎えました。開始当初、小学生だった参加者が高校生になり、今年度から活動の手伝いをはじめたそうです。さらには夢中になって縄跳びに取り組む子どものお母さんもスタッフに加わるなど、あそびの城を通して新たな縁が生まれることも、スタッフの更なる大きな励みとなっているようです。



おそろいのユニフォームでピースサイン！

私たちの“城”も元気に活動中！

“あそびの城”は、6～9ページで紹介したグループの他にも、全国各地で活動を展開。レクを通じた交流の輪が、着々と地域に広がっています。

10



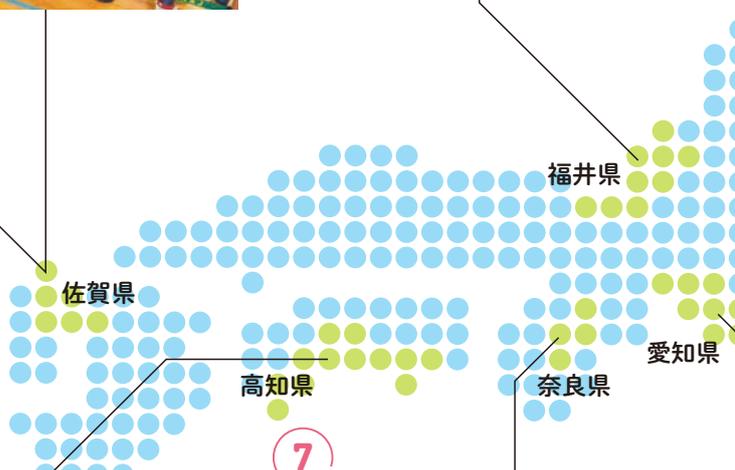
9



4



11



沖縄県

8



7



- ① 福島市あそびの城 (福島県)**
- ② 泉新小あそびの城 (東京都)**
- ③ 希望ヶ丘あそびの城 (新潟県)**
- ④ 木田あそびの城 (福井県)**
- ⑤ 静岡市あそびの城 (静岡県)**
- ⑥ 長久手市あそびの城 (愛知県)**

2004年の活動スタートから、参加者の交流を目的として様々な事業（マンカラ交流大会、みそ造り、街中ウォークラリーなど）を実施しています。

工作など少し難しい課題にチャレンジし、クリアする子どもたちの姿をみることが、スタッフや保護者のやりがいにつながっています。

自治体などと連携し、キッズ体育教室や理科工作教室といった多様なプログラムを提供。子どもたちはもちろん、保護者からも喜ばれています。

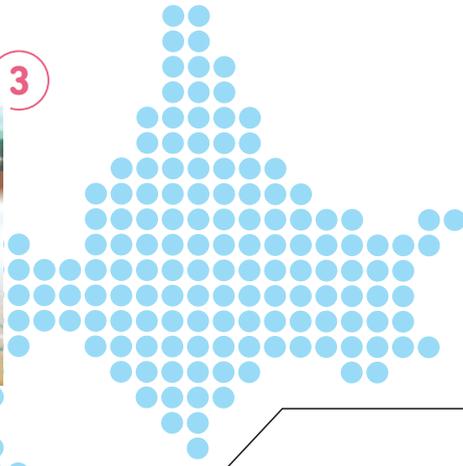
主に未就学児や低学年の子を対象に活動中。なわとびや紙あそびの他、公民館との連携で夏祭りや避難訓練など様々なあそびも提供しています。

人気のマンカラや料理教室など、異年齢の交流を通じて子ども達は成長しています。活動場所を市から無償で提供してもらっている事が継続の助けに。

年間で前期と後期に分けて開催。集団で交流する中での学びを大切に、キッズダンスや絵手紙といった質の高いプログラムを提供しています。



3



1



2



5



6

新潟県

福島県

東京都

静岡県

7 大和郡山市あそびの城 (奈良県)

継続のポイントは、子どもだけでなく周りの大人も楽しむこと。里山を開拓し展望台を作ったり、畑を借りて作物の植え付けから収穫までの体験活動を行っています。

8 のいちあそびの城 (高知県)

活動をサポートしてくれる学生ボランティアが、ここでの体験をもとに教員や介護士となって巣立っていくとき、「立派に成長してくれた」と、大きなやりがいを感じます。

9 神崎市レクリエーション (佐賀県)

2012年頃から行政と連携し活動中。スポーツ吹き矢やパルーン遊びが人気で、見学に訪れる学校の先生からも「子ども達が喜んで楽しんでいる様子が分かる」と好評でした。

10 佐賀市あそびの城 (佐賀県)

ラダーゲッターなどのニュースポーツを中心に楽しんでいます。運動が苦手な子も全身運動ができ、夢中で取り組む姿が保護者にも喜んでいただけています。

11 いきいきなぎなた (沖縄県)

子どもたちや保護者が一緒になって「なぎなた」をはじめとする伝統行事や伝統文化を体験することで、子どもたちに思いやりの心が育まれています。

子どもに人気の プログラム

各地域の「子どもの城」には、6～9ページで紹介したレクリエーションのほかにも、子どもたちを夢中にさせるあそびがたくさん！身近な材料を使ったり、全員が楽しむためのルールづくりを行うなど、より楽しむためのヒントも満載。指導者のみなさんイチ推しのプログラムをご覧ください。

1



『空缶引っ越し』

20個の空缶を1度に2個ずつ持ち、3m先のカゴに並べて入れるゲーム。2人の子どもが、20個すべてを入れ終わりスタート地点に戻ったタイムを競います。1回の往復6m、10往復で計60mと幼児にはややきつめの運動ですが、保護者やスタッフの声援を受け、皆真剣に取り組んでいます。

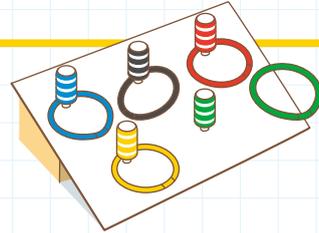
2



『お口にぽん』

段ボール箱にライオン・象・くまの絵を描き、口はそれぞれ異なる大きさにカット。口をめがけ、テニスボール大の軽いプラスチック製ボールを好きな位置から投げ入れます。小学生は遠くから投げますが、意外に入らず何度もトライするので「投げる」動作の良いトレーニングとなっています。

3



『東京五輪輪投げ』

五輪それぞれの色のナイロンテープをペットボトルに巻き、コンパネに取り付け、色ナイロンテープを貼ったゴムホースを投げて五輪を完成させる輪投げ。東京オリンピックへの期待が高まるゲームの点数評価は臨機応変、その時々で決めています。



4

『鯉のぼりくぐり』

使わなくなった鯉のぼりを利用した、保護者にも喜ばれるあそびです。スタッフが頭としっぽの部分をつかみ、軽く振って「泳ぐ」姿を演出。中を通り抜け、出てくる子どもたちの嬉しそうな表情が印象的です。

5

『ジャンボカルタ取り』

地元の歴史や文化などをテーマに読み札を考え、縦60cm×横45cmのボール紙に絵の上手い会員が原画を描き、みんなで彩色して作り上げたジャンボカルタ。学年別、男女別、また「1枚も取っていない子」「3枚以下の子」限定などあそび方を工夫し、全員が札を取れるよう配慮してゲームを進めます。

