

# Recreation

## 研究フォーラム

- ①災害時レクリエーションのできることと、健康管理／東日本大震災の経験からレクリエーション活動の必要性と今後の在り方 ..... 18
- ②実家が東松島市のおのくん  
(人と人の繋がり支え合うことで18万人へ) ..... 19
- ③車椅子レクダンス ..... 20
- ④東日本大震災・仮設住宅でのレクリエーション活動の効果検証  
～宮城県山元町で実証された、レクリエーション活動～ ..... 21
- ⑤東日本大震災における健康支援とレクリエーション  
“仙台大学・健康づくり運動サポーターの事例より・備えあれば憂いなし” ..... 22
- ⑥東北地方で生まれた木地玩具“伝統こけし”に触れる  
絵付け体験(遠刈田系・鳴子系こけし) ..... 23
- ⑦「サバ・メシ」＝サバイバル・メシ  
災害時に簡単においしく作れる非常食 ..... 24
- ⑧障害の有無を超えて子ども同士が、ともに楽しみ  
相互理解に役立つレクリエーション活動 ..... 25
- ⑨高齢者の心にはたらきかける音楽レクリエーション ..... 26
- ⑩初めての研究発表  
～研究レポートのまとめ方～ ..... 27
- ⑪災害復興支援の実践から考える  
レクリエーションの価値と可能性  
～被災地に心の元気を届ける  
レクリエーション支援者たち～ ..... 28
- ⑫被災地に広がった  
「心があたたか！笑顔満載のレクリエーション」 ..... 29
- ⑬心を元気にするアイスブレイキング、  
ホスピタリティとは？  
～新カリキュラムに対応した実技をみなさんと  
一緒にブラッシュアップ～ ..... 30
- ⑭余暇マイスター大集合  
新時代を捉えた新たな余暇支援ソフトの発表 ..... 31
- ⑮学生の成長につながるレクリエーション科目の活用方法  
～レクリエーション教育の有効性を考える～ ..... 32
- ⑯「共生社会」を創りだすために「協働」しよう！ ..... 33
- ⑰参加者(障がい者を含む)に応じた  
スポーツ・レクリエーション活動の工夫と実際 ..... 34
- ⑱スポーツ・イン・ライフの実現！  
年齢や性別、障がいの有無に関わらず誰もが楽しめる  
元気アップ・プログラム!! ..... 35
- ⑲⑳レクリエーションの価値を高め、  
効果的に教授するための研究発表  
課程認定校教員向けセッション ..... 36
- ㉑学生の学びを深めるレクリエーション授業情報交換会  
課程認定校教員向けセッション ..... 38
- ㉒評価高まり、広がり見せる健康スポレクひろば ..... 39
- ㉓知ろう！活かそう！レクリエーションのひみつ  
～レクリエーション・サポーター登録制度を活用して  
仲間の輪を広げよう～ ..... 40
- ㉔音楽レクリエーションは人と人をつなぐ架け橋  
～歌の力で時代、故郷、人生をふり返り、共有する～ ..... 41
- ㉕身近なものでレク・アクティビティあれこれ ..... 42
- ㉖レクリエーションソングの原点に立ち戻る  
～子どもから高齢者まで楽しめる  
歌遊び、手遊びを皆様と共に～ ..... 43
- ㉗笑って歌ってアイデア満載！介護予防レク講座 ..... 44
- ㉘GWT名画が語る  
～名画をとおして自分と他者に向き合う～ ..... 45
- ㉙復興を支える音楽レクリエーション  
～東日本大震災と原発事故によって避難を余儀なくされた  
避難者の元気づくりと絆づくりに、音楽レクリエーションは  
どのように役立ったか～ ..... 46
- ㉚まず楽しい、益々ハマる、マス目レク  
紙・ペンあれば、スグできる ..... 47
- ㉛笑いを使った心と脳を元気にする  
「レクリエーション・トーク術」  
「楽しく 笑って 健康に！」 ..... 48
- ㉜～いつでも 気軽に 自分でできる 健康延伸～  
あつと驚く 猫背、骨盤矯正ストレッチ「中指の不思議！」 ..... 49
- ㉝障がいのある方とない方とのレクは地域を救う！  
すべては人のつながりから ..... 50
- ㉞癒し・癒され・患者さんとの楽しい時間  
～介護療養型医療病棟でのレクリエーション活動～ ..... 51
- ㉟『チラシのゴミ箱』を使って楽しく遊ぶ支援方法  
～介護の現場ですぐに使える、  
心温まるレクリエーションの支援法～ ..... 52

## 1

## 災害時レクリエーションのできることと、健康管理／東日本大震災の経験からレクリエーション活動の必要性と今後の在り方

事例発表

日 時 令和元年9月14日(土) 10:00～11:30

会 場 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス 78教室

参加人数 20名

発表者 船渡 忠男氏(宮城県：東北福祉大学 教授(医療経営管理学科)／防災士・認定産業医／東北福祉大学防災士協議会)

大友 崇氏(宮城県：東北高校 教諭・剣道部顧問／全日本剣道連盟公認剣道社会体育指導員中級、剣道錬士六段／2011.4.17 石巻市社会福祉協議会(宮城県：湊地区災害ボランティアとして剣道部員と共に参加))

## ねらい

災害時、レクリエーションは何をすればよいのか。東日本大震災におけるボランティア活動の経験から、被災者にレクリエーションはどのように寄り添えば良いのか。どのような効果が期待され、成果があったのか。受講者とともに共有していくことが本セッションの目的である。

## 内 容

災害時、レクリエーションは何をすればよいのか。それは、被災状況、時期によって異なる。災害時のボランティア活動は、まず話を聞くこと、関わりを持つことから始まる。被災者は、当初さまざまな困難や不安を抱えているので、その気持ちを共有することが大事です。最初のレクリエーションは、「歌」を唱うこと、「体操」をすることだと考える。災害時、とくに避難所でのレクリエーションはここから始まる。東日本大震災におけるボランティア活動の経験を2人のパネラーが問いかけ、活発な意見交換ができた。次に来るべき災害に向けてのレクリエーションのあり方について理解を深めた。



## 参加者の反応・声など

レクレエーションは長期に亘り継続することが大事だと思った。今後の自分自身の活動に何か少しでも活かしていきたい。運動だけでなく、精神的な面も重要であることがわかった。実際の事例であるので、具体的な内容であった。災害時のレクリエーションについて考える機会となった。など、これからについて、どうすべきかのご意見が多かった。



## 2

実家が東松島市のおのくん  
(人と人の繋がり支え合うことで18万人へ)

事例発表

日 時 令和元年9月14日(土) 13:00 ~ 14:30

会 場 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス 63教室

参加人数 9名

講 師 武田 文子氏(宮城県：東松島市空の駅プロジェクト)  
新城 隼氏(宮城県：東松島市空の駅プロジェクト)

## ねらい

はじまりは、暇だったから。。。震災後生まれた里親制度がコミュニティ 18万人へと広がる輪になりました。仮設住宅からはじまり東松島を知ってほしい、東松島に来てみてほしい。そんな願いを家族の輪がチカラをつなぎ人と人を結びつけることで想像もしていなかった世界へのつながり、震災で家はなくなしたけどただの物でした。大切なものは人と人のつながり、大切な財産を貰うことが出来ました。そうした経験から沢山の人へのメッセージを伝えようとのおのくんは3つのかんきょう活動をはじめました。

「環境」環境を大事にしよう。私達の未来を守ろう。

自然環境、生活環境のこと考えるきっかけをつくります。

「感教」感じることを大事にしよう。感じたことをしっかり伝えよう。

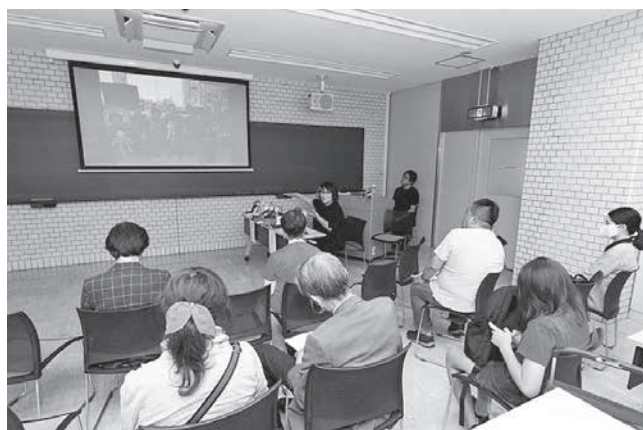
ダンスやスポーツ、朗読会やステージイベントで心の動く活動に取り組んでいきます

「間協」命に関わることを大事にしよう。お互いに支え合おう。

様々な人たちとつながることで協力しあって形をつくっていきます。東日本大震災という大災害があり、また熊本や北海道など各地で災害が相次ぎ、あらためて教訓として、この3つの「かんきょう」を伝えることが大切だとおのくんは考え、今も草の根的に活動しています。

正式名称は「めんどくしえ おのくん」

最初はなかなかうまくできなくて、「めんどくしえ(面倒くさい)」と言いながら縫ってました(笑)



## 3 車椅子レクダンス

体験

日時 令和元年9月14日(土) 13:00～14:45

会場 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス 73教室

参加人数 31名

講師 黒木 実馬氏(福岡県：認定NPO法人日本車椅子レクダンス協会)

### ねらい

ニュー福祉レクリエーション(車椅子レクダンス)を創案した理由から、身体が不自由な人たちがレクリエーションを行おうとする時にバリアとなる事項を明らかにし、レクリエーションにおけるノーマライゼーションについて考えてもらい、車椅子レクダンスを普及することをねらいとして行いました。

### 内容

#### 【講義】

講師が、高校3年生の時から身体の不自由な人たちとのレクリエーションに関わった経緯を説明。ふとした出会いから養護学校と出会い、そこに通い、防衛大学校学生及び自衛官として勤務する傍ら、身体が不自由な人たちとスポーツや遊びでふれあいながら、健常者の場合との違いを深く認識し、これまでの54年間における活動の変遷について講義しました。

#### 【実技】

参加者全員に対し、準備運動後に車椅子の取り扱い等の安全管理事項を説明。お互いの手の組み方や車椅子の動かし方等の基礎的事項、並びに教育法(やってみせ、説明し、させてみて、褒めてやる)について説明。

ダブルサークルを作り、バディを組み、車椅子ダンスを数曲体験。

#### 【まとめ】

仙台地区では、まだほとんど普及していないので、多くの人に参加してもらい、この地区でも施設訪問等による活動の笑顔を増やしてもらいたい。

### 参加者の反応・声など

- 車椅子でレクダンスが楽しめるかどうか不安でしたが、実際に体験してみると本当に楽しく、驚きの連続でした。
- 楽しい曲に合わせて踊るダンスは格別でした。車椅子のパートナーと一体となった素晴らしい時間でした。
- 誰でもレクダンスを楽しめる工夫が随所になされており、いつも感じしております。来年の兵庫大会も楽しみです。



## 4

東日本大震災・仮設住宅でのレクリエーション活動  
の効果検証

～宮城県山元町で実証された、レクリエーション活動～

実践事例発表及び  
活動実践例の紹介

日 時 令和元年9月15日(日) 10:00～11:30

会 場 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス 76教室

参加人数 11名

講 師 黒田 スミ子氏(宮城県：仙台市レクリエーション協会副会長/レクリエーション・コーディネーター)

コーディネーター 黒田 スミ子氏(宮城県：仙台市レクリエーション協会副会長/レクリエーション・コーディネーター)

発表者 澁谷 通氏(宮城県：NPO法人地域福祉活動研究会 代表理事/レクリエーション・インストラクター)

## ねらい

東日本大震災後における被災者支援に関わるレクリエーション効果について、平成26年度に実施した宮城県山元町の仮設住宅の被災者の方々への実践活動及び研究成果を発表することで、被災地域におけるレクリエーション活動の有効性や今後の震災後における事業活動の推進につながるヒントを見出し、それぞれの指導者が協力して支援体制を構築するための一助となるようにする。

## 内 容

「東日本大震災・仮設住宅でのレクリエーション活動の効果検証」について山元町元気アップ教室における被災者支援の調査結果(効果検証)報告発表とレクリエーション活動手法の実践例を2部構成で紹介発表する。

1部では、被災者支援の調査結果(効果検証)として、①老健式調査による評価・効果、②EuroQOL(EQ-5D)の効用値にみる評価・効果、③高齢者うつ評価尺度(GDS)(健康増進・介護予防における心理的な効果)、④各回の開始前・終了後の気分変化(POMS調査簡易版)の評価効果の項目で効果を検証し、総括として脳活性化や交流、意識向上などの効果や心理的な健康維持への効果、レクリエーション活動のプログラム内容が参加者の気分を向上させる効果など身体的に虚弱な方が大半を占めるなかで、「脳トレ」「身体活動」「声を出すこと」「ふれあい」「笑うこと」などプログラムが効果的であった。

また、レクリエーション活動指導手法について、レクリエーションの導入が効果的な教室となることをねらいや参加者の意欲向上、持続的な活動展開、交流の活発性などを活動教室から見たものや留意点を紹介し、プログラムの効果では記憶、連想、軽運動、反射神経、集中力、競争意識、達成感など効果が示されました。

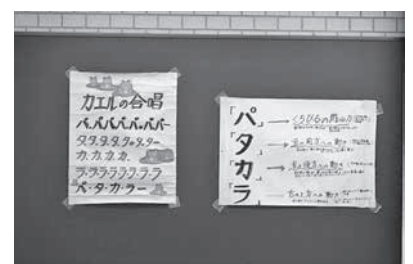
2部では、活動教室の抜粋的に実践例を紹介し、アイスブレイクから口腔(パタカラ合唱)、手遊び、新聞紙を活用したレク財を提供した。

## 参加者の反応・声など

参加者の評価では、調査結果(効果検証)として全体像がみえないや写真がもっと多くあると良いなどご指摘がありました。発表のなかでの写真点数を多く紹介するべきであったと反省しています。簡潔すぎる研究発表だけでなく、写真による状況感を見えるようにするなど工夫が必要だと思いました。実践例の紹介では、特に口腔(パタカラ合唱)など好評を得ており、参加者と一体化した発表となり、満足の得る内容となりました。コーディネーターの黒田先生の気配りの行き届いた内容であったと思います。

また、参加者の反応から見たものとして、全国から来ていただいた方々には、近年、災害が多いことを踏まえて、被災者への支援に対する活動に対して非常に関心が高いことが伺えました。

最後にこのような全国大会を成功に導かれた事務局やスタッフの皆様には大変なご苦勞をされたと思います。改めましてこの機会をいただきましたことに感謝を申し上げます。





## 5

東日本大震災における健康支援とレクリエーション  
“仙台大学・健康づくり運動サポーターの事例より・備えあれば憂いなし”

実践事例発表(実技含む)

日 時 令和元年9月14日(土) 15:15 ~ 16:45

会 場 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス 73教室

参加人数 16名

発表者 松浦 里紗氏(宮城県:元仙台大学 新助手/福祉レクリエーション・ワーカー/介護福祉士/健康運動指導士)

実技指導 田中 亨氏(宮城県:仙台大学 新助手/健康運動指導士)

## ねらい

仙台大学は介護予防や生活習慣病予防のため、地域で活躍できる学生指導者の養成を実施しておりました。発災当時、災害ボランティアの活動は困難な状況にありました。日頃の活動における信頼関係があった仙台大学の健康支援活動はすぐに活動を開始することができました。災害発生時からボランティア開始までの過程と「安全に・楽しく」をキーワードにした学生主体の健康支援とレクリエーションについて実技を交えて報告します。



## 内 容

東日本大震災における健康支援とレクリエーションをテーマに仙台大学が実施した活動内容について実技を交えて報告しました。

## 【発表】

被災地支援活動の記録として制作したDVDを上映し、災害状況や活動内容をご覧いただきました。仙台大学では、日頃から地域との連携があり信頼関係が構築されておりました。そのため、発災直後から被災地支援や被災地での健康支援活動に繋がることができました。避難所から仮設住宅や復興住宅など場所が移り、継続した活動で気づいた住民の方々の様子や学生の変化などをお伝えさせていただきました。

## 【実技】

健康支援活動として仮設住宅や復興住宅でおこなっていた楽しい運動の一部を実施しました。エコノミークラス症候群(廃用症候群)の予防として始まった体操のため、全身を動かしながらも下肢の筋力トレーニングを中心にしています。仙台大学では、足踏み・スクワット・かかと上げの種目を基本とし、参加される方々が楽しみながら運動できるよう頭の体操やレクリエーション、歌に合わせた体操も取り入れています。

## 参加者の反応・声など

開催県の宮城県をはじめ北海道から九州の方と各方面の、20代から60代の幅広い年代の男女の方々にご参加いただきました。映像や実技を交えての報告であったため、参加

された方々も楽しみながらも当時の活動内容報告に耳を傾けてくださいました。参加された方々から以下の感想がありました。

○私もボランティアコーディネーターをしています。皆さん大学の授業がプロの集団に近いですね。

○若い子の頑張りが伝わりました。未来は明るいですね。

○持ち帰って地域や学生に伝えたいと思います。

○地域に根ざした支援を楽しく学ばせていただきました。

○ハキハキとわかりやすい声での講義で、支援するにあたってはこのようなハッキリとした口調が必要だと改めて思いました。

○ゆっくりとしたリズムの体操で覚えやすかったです。

○災害の際に自分に何ができるのかを考えていたので今回の受講で自分にもできそうな体操やその他の支援を学ぶことができてよかった。



## 6

東北地方で生まれた木地玩具“伝統こけし”に触れる  
絵付け体験（遠刈田系・鳴子系こけし）

ワークショップ

日 時 令和元年9月14日（土） 10：00～14：30

会 場 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス 76教室

参加人数 10名

講 師 本村 直二郎 氏（宮城県：松島直秀こけし／二八屋物産店／店主）

## ねらい

工人が作った工芸品に触れていただき、東北の文化に興味や関心を持ってもらう。

## 内 容

無地のこけし（成形済み）に絵付けを行っていただく体験です。「松島直秀こけし」と同じく、黄、赤、黒の3色で描いていただきます。思い思いの顔や服を自由に描いて、世界に一つだけの「オリジナルこけし」が出来上がります。



## 参加者の反応・声など

「日頃できないことを体験をすることができてよかった。」「楽しかった。」「気持ちが休まった。」など、参加者のみなさんには大変喜んでいただき、作成した「オリジナルこけし」を持ち帰っていただいた。



# 7 「サバ・メシ」= サバイバル・メシ 災害時に簡単においしく作れる非常食

事例発表

日 時 令和元年9月15日(日) 10:00 ~ 11:30

会 場 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス 61教室

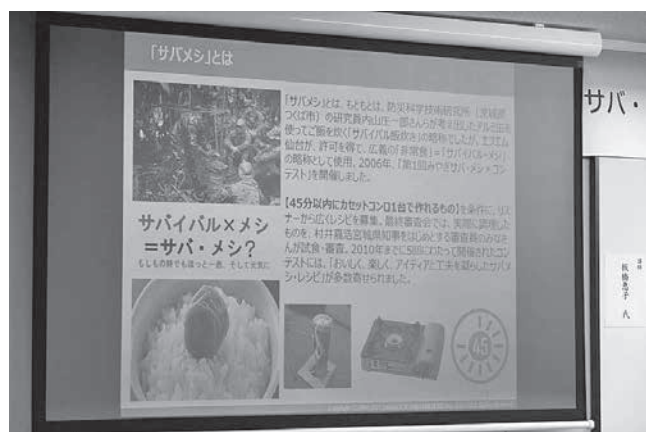
参加人数 54名

講 師 板橋 恵子氏(株式会社エフエム仙台)

## ねらい

サバ・メシ=サバイバル・メシ

2006年から2019年にかけて、「45分以内にカセットコンロ1台で作れる非常食」を条件にコンテストを実施しました。条件は、災害時を想定した食材や調理法であること。おいしく、楽しく、アイディアと工夫を凝らした非常食を考えることで、より身近に、より積極的に防災に取り組む意識を高めることとしました。東日本大震災後は、「サバ・メシ防災ハンドブック」という冊子を制作。東日本大震災時に実際に作ったメニューやテーマを設けて募集したサバ・メシレシピをはじめ、防災に役立つ情報を掲載しました。災害時だけではなく、循環備蓄や時短料理の参考になるレシピが盛りだくさんです。





## 8

## 障害の有無を超えて子ども同士が、ともに楽しみ相互理解に役立つレクリエーション活動

ワークショップ(実技)

日 時 令和元年9月14日(土) 10:00～12:00

会 場 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス 61教室

参加人数 31名

講 師 佐近 慎平氏(新潟県:新潟医療福祉大学 准教授/レクリエーション・コーディネーター)  
斎藤 公子氏(福島県:全国福祉レクリエーション・ネットワーク 事務局長/レクリエーション・コーディネーター/福祉レクリエーション・ワーカー)

コーディネーター 杉浦 史晃氏(神奈川県:全国福祉レクリエーション・ネットワーク 副代表運営委員/レクリエーション・コーディネーター/福祉レクリエーション・ワーカー)

## ねらい

子どもに関わる施設、障がいのある子どもたちの施設は全国に数多くあり、これまでもレクリエーション指導者が提供してきたさまざまな活動は障がいの有無を問わず、その成長や発達を支援するものとして重要な役割を果たしてきた。このセッションでは子どもたちの成長に役立つ遊びを、障がいのある子どもとない子どもが一緒に活動し、共生社会を実現するための方法を伝える。

## 内 容

最初に、実践事例を紹介。

斎藤講師より、県体育協会の依頼で4年続いている幼稚園・保育園を対象とした幼児体操教室の事例が紹介された。その事業を進める中で、幼稚園・保育園にはスペシャルケアを必要とする幼児がいることが珍しくなく、健常児と一緒に活動をしている。ケアが必要な幼児には専任の保育士がついていることもあり、その方たちが、ちょっとしたでもできたことを見逃さずに褒め、次のステップへとリードし、そのうち、いつの間にか他の子どもたちと一緒に活動できている場合が多々ある。子どもたちをよく見て、できたところを褒め、認めることは障がいのあるなしに関わらず、とても大事なことである。

次に、佐近講師より講義を聞く。

同じ行動を繰り返す、怒るといった行動には何か理由があり、どこかにスイッチの鍵穴があるとみるのがレクリエーション・ワーカーの仕事であり、相手をよく見るのが大切。子どもについてだけでなく、問題行動のある高齢者についても、同じ見方ができる。自身の研究結果から、指導者に求められる技術についても話があった。また、専門の資格がなくても、しっかりした考え方や技術があれば、いつでも支援者となり得るので、この場にいる皆さんがそれを心に刻み支援者として手をあげて欲しいとの心強い話があった。

## 参加者の反応・声など

実際の体験で身体を動かすこともでき、参加者は楽しそうであった。佐近講師のデータをあげての専門家としての話に、「とても勉強になった」「エビデンスの必要性を痛感した」「職場に持ち帰り、参考・応用したい内容であった」との感想が聞かれた。裏付けの理論については、熱心にメモを取る姿が見られた。



## 9

## 高齢者の心にはたらきかける音楽レクリエーション

ワークショップ(実技)

日 時 令和元年9月14日(土) 13:00～14:30

会 場 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス 61教室

参加人数 94名

講 師 梶本 智子氏(大阪府：全国福祉レク・ネットワーク 会員／福祉レクリエーション・ワーカー／レクリエーション・コーディネーター／認知症ケア専門士)

コーディネーター 田島 栄文氏(兵庫県：全国福祉レクリエーション・ネットワーク 運営委員／福祉レクリエーション・ワーカー／レクリエーション・コーディネーター／介護福祉士)

## ねらい

レクリエーションの楽しさを伝達する基本的な技術を使い、介護予防や認知症予防の現場で、また高齢者施設の中で、歌や音楽の魅力を用いて参加者の心にはたらきかけ、グループにおいては一体感をつくりだすことのできる音楽レクリエーションを体験する。

## 内 容

講師が、実際に現場で行っていることを紹介いただいた。歌詞を書いた模造紙を前に貼りだし、CDにあわせて一緒に歌う。時には歌に合わせて身体を動かしたり、楽器を鳴らしたりといった内容であった。

- ・「青葉城恋歌」1番は全員で歌う。2番は誰がカバーして歌っているかよく聞いて、当てる。
- ・「ごんべさんの赤ちゃん」グー、チョキ、パーを使って身体を動かす。
- ・「ああ人生に涙あり」歌体操のように、歌いながら身体を動かす。
- ・「野に咲く花のように」、「川の流れるように」歌を歌いつつ、思い出や歌から連想されることなどについて参加者の話を引き出す。
- ・「365歩のマーチ」歌いつつ、身体を動かした後、参加者に鈴・マラカスなどの楽器を配り、鳴らしたり、あるポイントで持っている楽器を上を上げる。
- ・「虫の声」歌いながら楽器を鳴らす。
- ・「てんとう虫のサンバ」歌いながら、歌詞の色がでてくるところで、その色の楽器を上にあげる。



## 参加者の反応・声など

歌詞を書いた模造紙をすぐ貼れるように準備されていたり、参加者の反応をよくとらえて褒めながら進めるその手法が、とても参考になった。

歌は音階が出るものを演奏できないと使えないのではないかと思いついていた参加者も、歌入りのCDそのものをかけて一緒に歌ってしまう講師のやり方に、「これでもよいのか」、「これならできる」との感想を持ち、さっそく取り組んでみようとする意欲が感じられた。



# 10 初めての研究発表 ～研究レポートのまとめ方～

ワークショップ  
(事例発表・講義)

日時 令和元年9月14日(土) 15:00～17:00

会場 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス 61教室

参加人数 41名

講師 佐近 慎平氏(新潟県：新潟医療福祉大学 准教授/レクリエーション・コーディネーター)

コーディネーター 涌井 忠昭氏(大阪府：関西大学教授/全国福祉レクリエーション・ネットワーク 副代表運営委員/レクリエーション・コーディネーター/福祉レクリエーション・ワーカー)

## ねらい

レクリエーション活動の有効性を説明するためには、エビデンス(科学的根拠)が欠かせない。そのためには、私たち一人ひとりが、それぞれに行っている実践とその効果を外に向けて発信することが必要であるが、その研究発表の数は驚くほど少ない。本セッションでは、現場で実践されているレクリエーション活動をもとにした研究成果を紹介していただき、活動をレポートにまとめていくためのノウハウを学ぶ。

## 内容

この度、初めて「日本レクリエーション協会公認指導者養成課程認定校研究連絡会議」と「全国福祉レクリエーション・ネットワーク」のコラボ企画が実現した。講師のこれまでの研究成果(老人病院での認知症による行動障害のある患者への非薬物療法の介入、児童発達支援センター保育者へのアンケートから分析したスタッフに求められる教授技術についての研究)を例に、どのような研究の手法がレクリエーション研究にふさわしいか、実践をどのようにレポートとしてまとめればよいのか、をご教授いただいた。レクリエーション研究をテーマにしたセッションを長年続けてきた中で、データを数値化する量的研究のあり方を模索してきたが、今回、参加者の言語記録を集めていく質的研究によるレクリエーション活動のエビデンス構築の可能性が示唆されたことは、大きな前進である。同様に指導スキルの分析のためのビデオ記録が、支援者のどのような挙動が参加者の心と体を動かすのかを気づきあうツールになることも確認できたことは今後にむけた大きな参考となった。

## 参加者の反応・声など

「大変勉強になった」「学生指導のヒントをたくさんもらった」「研究の着眼点がわかった気がする」「今後もこのような研究についてのセッションを続けてほしい」などの声があがった。





## 11

災害復興支援の実践から考えるレクリエーションの  
価値と可能性

～被災地に心の元気を届けるレクリエーション支援者たち～

パネルディスカッション

日 時 令和元年9月14日(土) 10:00～12:00

会 場 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス 71教室

参加人数 14名

コーディネーター 久保 誠治氏(熊本県：熊本YMCA尾ヶ石保育園園長／レクリエーション・コーディネーター)

パネリスト 佐藤 喜也氏(福島県：福島県レクリエーション協会常務理事・事務局長／レクリエーション・コーディネーター／福祉レクリエーション・ワーカー)

小野寺 充太氏(宮城県：気仙沼Tシャツ海岸in唐桑半島実行委員会代表)

## ねらい

震災直後から、レクリエーション協会やレクリエーション支援者がそれに関わった事例や震災の地域で被災者が災害復興の現場に駆けつけ被災者に寄り添い支援した事例を紹介しながら、一人一人が一歩前に踏み込んだ、これからの災害復興の支援から考えるレクリエーション運動の価値と可能性を参加者と一緒に考えます。



## 内 容

佐藤氏：福島県相馬市でレク支援活動。いきなりレクではなく、まずは傾聴することから。そして、段階的に支援を広げていく。第一段階：衣食住 生命 ライフライン 避難所支援。第二段階：生活 コミュニティ 仮設住宅支援。第三段階：人生 生きがい 復興住宅支援。お寺で子供たちとレク、公民館で読み聞かせ、避難所体育館でレク、仮設住宅でクラフト。だんだんと表情が良くなる。支援力+受援力も大切。レク有資格者として災害時にどのような行動をとるか？自身をどう役立てるか常に意識すべきだと考える。

小野寺氏：気仙沼リアス式海岸を借景にTシャツアート。被災後、どの時点でイベントを実施すべきかずっと悩んでいた。会場を人の通過点ではなく目的地へと変え、体験交流の町へと繋げていった。太鼓、ダンス、郷土芸能、ライブペイントにTシャツアート。仮設商店街でもTシャツ展を開催。実施するたびに、人と人が繋がる。一生懸命やると応援してくれる人が必ずでくる。

久保氏：熊本地震被災地支援活動。防災は地域、人とのつながりが大切。何をしたらいいのか、一歩の踏み出し方がわからない時、とにかく被災地に足を運ぶのがいい。行かないでいるより出かけていく方が本当のことがわかる。まずは、知るということが大事。すると地域の人の顔が見える。信頼関係を築くのに3年くらいかかった。信頼関係がない中で現場に行っても、人と人、人とモノ等は繋がらない。

## 参加者の反応・声など

- 今回のフォーラムで、支援レクリエーションで「何が必要で、何ができるのか」学ぶことができました。スタッフ共に考え、実行していきたいと思います。
- 常日頃の人とのネットワーク・組織のネットワークが大切だと感じた。日頃の信頼が、イザというときの支援につながる。
- 被災地に寄り添うことが大切だということを改めて感じた。レク支援の順序、大事だと思いました。
- 自分に何ができると手伝えることを待っているのではなく、被災地にまずは足を運び、できることから行う。まずは行動を起こすことが大事ということがわかりました。
- 災害復興支援を行われた方々の話がとても参考になりました。災害時、何ができるかを考えていくことは必要ですが、日常の中での活動がいざという時に役に立つように、人との関わり方をはじめ、日々の中で考えていきたいと思いました。支援力も大事ですが、受援力をうまくつなげるようにになりたいと思います。



## 12

被災地に広がった  
「心があたたか！笑顔満載のレクリエーション」

事例発表 &amp; 実技

日 時 令和元年9月14日(土) 13:00 ~ 15:00

会 場 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス 71教室

参加人数 46名

コーディネーター 久保 誠治氏(熊本YMCA尾ヶ石保育園園長/レク・コーディネーター)

講師 上野 祥子氏(熊本県:UEKI・レクリエーション協会会長/福祉レクリエーション・ワーカー/レクリエーション・コーディネーター/マスター中高老年期運動指導士/ミュージック・ケアワーカー/介護予防運動スペシャリスト)

## ねらい

前年の全国レクリエーション大会高知大会において、熊本阿蘇における復興支援の事例を報告された。実施後のアンケートに「実際、どのようなプログラムを展開されたのか見てみたい」という要望が多かった。そこで、笑顔と元気を届ける実技を中心にセッションを展開し、心を元氣するレクリエーションの実践を学び、レクリエーションの持つ魅力を共有したい。

## 内 容

前半：2016年4月の熊本地震における被災地の様子と「心・笑顔を届ける」と始めた復興支援の様子をスライドで紹介した。

後半：復興支援の際に使用された実技を受講者が体験して学んだ。

以下次のようなレクリエーション財を体験した。

- ・「もしもしかめよ」の曲で「ひなまつり」や「水戸黄門のテーマ曲」で「どんぐりころころ」等を歌ったりした。
- ・折り紙での風車をふいたり、おなかやお尻、頭を叩く等のリズム遊びを行った。
- ・体操を行った後、「合奏タイム」として、小太鼓やシンバル等の楽器を受講者が前で演奏に参加した。ハードルの設定があり、リズムにあわせての合奏、曲にあわせての合奏を楽しんだ。
- ・RECREWに紹介された鳴子をもつての「365歩のマーチ」の曲での認知症予防体操を楽しんだ。
- ・大型トランプを使い、カードの色が赤の時は、「ハイ」。黒の時は、「イイエ」との変換のゲームを楽しんだ。
- ・大型トランプでの貯金ジャンケン、うちわをつかつての遊びも体験した。
- ・口腔ケアに使われる「パタカラ体操」も音楽やゲームの中でやるともっと楽しいと体験した。
- ・名前を呼んでもらう楽しい、「読んで呼ばれてゲーム」を楽しんだ。

最後に、コーディネーターの久保氏が、上野氏の実践を支えた経験から、「してあげる支援は続かない」と話され、相手も変わるが自分も変わっていくとまとめた。エンディングは、シャボン玉での演出だった。

## 参加者の反応・声など

セッション終了後、講師を囲む輪ができていた。受講者が笑顔で教室を出て行った。アンケート提出者の9割以上が「大満足」と評価していた。以下その一部を紹介する。

- ・2時間があっという間だった。得たことを今後に活かしたい。
- ・たくさんの楽器や小道具を活かしたご指導がこれからの参考になりました。
- ・すぐに、現場で楽しめる遊びや音楽の楽しさをたくさん学べてよかった。
- ・とても勉強になった。そして元気をもらった。来年もお会いしたい。
- ・2時間の中にギュッと凝縮された充実した内容でした。最後の演出素敵でした。
- ・初心に戻ります。社会参加・そして命ありがとう。
- ・来年もまた受講したい。(多数)



## 13

心を元気にするアイスブレイキング、ホスピタリティとは？  
～新カリキュラムに対応した実技をみなさんと一緒にブラッシュアップ～

実技・ワークショップ

日 時 令和元年9月14日(土) 15:30～17:30

会 場 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス 71教室

参加人数 70名

モデル実技指導者 原田 弘美氏(福岡県:NPO法人福岡県レクリエーション協会人材育成部副部長/レクリエーション・コーディネーター)

コメンテーター 久保 誠治氏(熊本県:熊本YMCA尾ヶ石保育園園長/レクリエーション・コーディネーター)

このセッションに参加されるみなさん

## ねらい

レクリエーション・インストラクター養成新カリキュラムがスタートし2年が経ち、「新カリキュラムで目指す人材像は何か」を背景に、理論と実技を織り交ぜたモデル講義を受け、参加者と一緒にブラッシュアップを行う参加型のセッションを実施した。各地で実施されている講習会での講義方法や課題に対するアプローチ、切り口は千差万別であるので、参加者の意見交換の中から今後の人材養成事業をさらに深めることをねらいとした。



## 内 容

## 【モデル講義の体験】

導入 5分 身体を動かしながら心と身体をリラックス

交流 15分 交流を楽しもう

発展 15分 グループでコミュニケーションを深めよう

まとめ 5分 クールダウン

## 【5グループによる意見交換】

①アイスブレイキングに興味あり②ホスピタリティに興味あり③人材養成に興味あり④人材活用に興味あり⑤もっとレクリエーションを広げたいの5グループに分かれて、新カリキュラムによる人材育成についてのグループディスカッションを実施した。

講師、企画・運営者、課程認定校の教員やそこで学ぶ学生と、様々な立場で人材養成に関わっているメンバーで活発な意見交換がなされた。

ディスカッションでは「実技と理論を結びつけるのが難しい」「講習会に受講生が集まらない」「資格を取得してもレクリエーション協会の運営スタッフになってくれない」「資格の魅力が見えないので資格申請をしない学生が増えている」といった悩みが出された。

一方、「社会はレクリエーション求めている。ニーズに対応できる人材を育てよう」「レクリエーションは生き方だ。「私もあんなレクリエーション支援者になりたい」と思わせるような魅力ある講師・運営実施者になろう」といった前向きな意見も飛び出した。

最後に「今回の研究フォーラム会場の学生のスタッフワークやホスピタリティは素晴らしい」の発言に、会場に大きな賞賛の拍手が起こった。



## 参加者の反応・声など

「モデル講義の体験」「グループディスカッション」とともに参加者には好評で、「大満足」と書かれたアンケートがほとんどだった。以下、アンケートの記述を紹介する。

ホスピタリティの理論や本質が理解できた。(千葉県:70代)

完璧なプログラムでした。優しい笑顔、優しい言葉、心に残りました。(静岡県:60代)

講師の方々の話術、技術が素晴らしい。ホスピタリティをいっぱい感じました。(宮城県:60代)

レクの課題解決のためのグループワークを時間をかけてやってほしい。日レクの人にも参加してもらい、今後の組織、活動について意見交換したい。(岐阜県:50代)

講師でホスピタリティをやっているの、毎年やってほしい。(大分県:70代)

苦手とするホスピタリティが身近になりました。これからの活動に取り入れていきます。(長崎県:60代)

とても充実したセッションでした。とても感動しました。(宮城県:70代)



## 14

## 余暇マイスター大集合

新時代を捉えた新たな余暇支援ソフトの発表

グループワーク

日 時 令和元年9月14日(土) 13:00～15:00

会 場 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス 72教室

参加人数 27名

発表者 藺田 碩哉氏(東京都：日本余暇会会長)

講師 花谷 修一氏(東京都：オープンデータ運動Xview主催)

辰巳 厚子氏(東京都：余暇開発士)

発表者 山崎 勇三氏(広島県：余暇開発士)

吉田 敬氏(神奈川県：余暇開発士)

運営スタッフ 山田 真人志氏/石垣 和子氏(日本余暇会)

## ねらい

新しい時代：令和の世が始まりました。これを機に日本人の暮らし方・働き方と遊び方の転換が求められています。そのポイントは持続可能な世界を実現する〈SDGs〉取り組みです。これまでのような過労死につながる働き方から脱出し、高齢者、子ども、女性、外国人、障がい者など誰をも取り残すことのない持続可能な余暇を実現することです。余暇への気づきを促す新たな「余暇支援ソフト」を発表し、参加者と共にその使い勝手を検証します。

## 内容

冒頭に藺田会長が挨拶し、SDGs（持続可能な目標群）について述べ、余暇の意味を説いた。ついで辰巳講師が新余暇診断ソフトのねらいと組み立て方、使い方を解説。ソフトを実作した花谷講師が実演し、参加者はスマホにQRコードを読み込んで実際に余暇診断を体験した。2:10から事例発表に移り、広島県の山崎氏とネットであつないで、氏の多彩な実践活動を聴く。音も映像も明瞭で、質疑も問題なくできた。次いで横浜の吉田氏が山の会の活動を中心に自らの来歴を語った。討論では、支援ソフトについて参加者の意見を聴き（おおむね好評）、今後の活用策について話し合った。参加者全員に日本余暇会から「余暇マイスター」の認定証が渡され、これから各地の余暇マイスターが連絡を取り合いながら新たな余暇支援運動を展開していくことを確認した。今後の課題として、以下のようないことが浮かび上がってきた。1) 本日新たに誕生した「余暇マイスター」の皆さんとの連絡を密にしながら、余暇支援ソフトを改善しつつ広めていく。2) 余暇マイスターの輪を広げるための講習会、研究会、情報交換会などを各地のメンバーそれぞれが取り組み、同志を増やしていく。3) 来年の兵庫大会を目標に、新たなテーマや課題を掘りおこしていく。兵庫では余暇支援ソフトのバージョンアップ版の紹介や、山崎氏が提案している「余暇大学構想」の検討を行う。4) Facebookにページを作って積極的に情報交換を行う。

## 参加者の反応・声など

新余暇診断のお披露目は、物珍しさもあってみなさん積極的に参加したくれた。スマホを持っていない人には、同席した人がスマホを提供してやってもらった。診断の結果出てくるコメントについても、よく適合しているという声が高かったが、年代によってはあんまりピンとこないという意見もあり、今後の改善を求める声もあった。事例発表の広島・山崎氏とのWeb会議は、初めて目の当たりにする人もいて、その有効性を評価してくれた。主催側としても期待以上に音声・映像が明瞭だったので、今後も積極的に活用していきたい。余暇診断ソフトの細部について、セッションの後に熱心に質問された参加者もあった。関心を持ってくださった方々とも協働してさらなる改善を図りたい。



## 15

## 学生の成長につながるレクリエーション科目の活用方法

ーレクリエーション教育の有効性を考えるー

パネルディスカッション

日時 令和元年9月14日(土) 10:00～12:00

会場 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス 63教室

参加人数 58名

コーディネーター 田中 伸彦氏(東京都：東海大学教授／日本レジャー・レクリエーション学会常任理事)

パネリスト 松尾 哲矢氏(東京都：立教大学副学長／公益財団法人日本レクリエーション協会理事／日本レジャー・レクリエーション学会理事)

涌井 忠昭氏(大阪府：関西大学教授／課程認定校研究連絡会議近畿ブロック幹事)

岡山 千賀子氏(徳島県：徳島文理大学准教授／レクリエーション・コーディネーター／スポーツ・レクリエーション指導者)

## ねらい

レクリエーション科目を設置する日本レクリエーション協会の課程認定校は全国に300校近くあり、学生の将来を想定した授業が行われている。また、学生のコミュニケーション能力を育んだり、演習を通して地域の人たちと接する経験を増やしたりすることを目的とした授業も行われている。

こうした学生の成長につながるレクリエーション科目の活用方法を共有し、これからのレクリエーション教育のさまざまな可能性をディスカッションする。

## 内容

## ●コーディネーターより

本セッションのねらい、昨年度の高知大会からの継続セッションであること、日本レジャー・レクリエーション学会(以下、学会)、日本レクリエーション協会(以下、日レク)、課程認定校研究連絡会議(以下、認定校)との連携を図るべきとの問題提起の後、各パネラーからご発表いただいた。

## ●パネラーからのご発表

涌井先生からは、レクリエーションの授業を通じた学生たちの変化やレクリエーションの必要について、学生たちの生の声をご紹介いただいた。また、オリエンテーションキャンプでは、上級生が新入生に向けて生きたレクリエーション支援を実施している様子が伝えられた。

岡山先生からは、レクリエーションの授業を学生たちが履修する動機について、資格取得のためではなく、スキルを身に着けるために履修している学生が多いという報告があった。そして、レクリエーション授業を通じて学生たちの心の元気につながり、結果として80名もの学生が資格取得している現状を報告された。松尾先生からは、レクリエーション科目を大学等での全体の学びにどのように位置づけるか、授業の有効性高める学びの方法をどのように構想するか、学生自身のレクリエーションライフの構築と支援能力の向上につなげるレクリエーション教育のあり方とその方法、カリキュラムの再構築を含めたレクリエーション教育をめぐる三団体の連携の可能性について報告された。

## ●ディスカッション

日本スポーツ協会が進めるモデル・コア・カリキュラムでは人間力を重視している旨を松尾先生からご紹介いただいたいき、「人の心を元気にする」レクリエーションのコア・カリキュラムの検討を学会、日レク、認定校の具体的な連携として進めてはどうかと提起された。

## 参加者の反応・声など

参加者の多くが認定校教員、あるいは都道府県レク協会関係者が占め、涌井先生や岡山先生のレクリエーション教育に対する取り組みに、大いに刺激を受けたようだ。認定校教員が同じような意識をもって学生たちを育てることで、資格取得のためのレクリエーション授業から学生自身のレクリエーションライフの構築、支援能力の向上につなげることができ、結果として資格取得が増えていくのではないかという声も寄せられた。

また、田中先生が提起された3団体間の連携の必要性、松尾先生より提起されたモデル・コア・カリキュラムの構築といった具体的に連携する課題を確認できたことに対する評価を多数いただいた。ここで確認されたものがここだけで終わるのではなく、来年も継続した議論が行われること、具体的な連携が進むことに対する期待も寄せられた。

## 16

## 「共生社会」を創りだすために「協働」しよう！

トークセッション

日 時 令和元年9月14日(土) 10:00～11:30

会 場 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス 77教室

参加人数 16名

パネリスト 新島 二三彦氏(東京都：(公社)東京都スポーツ推進委員協議会 会長)  
石川 一美氏(宮城県：(一社)宮城県スポーツ推進委員協議会 会長)

スピーカー 細矢 隆義氏(東京都：公益社団法人全国スポーツ推進委員連合 事務局長)

## ねらい

障がい者スポーツなどにも取り組み、地域スポーツの振興に努めているスポーツ推進委員から直接その活動についての話を聞き、スポーツ推進委員の活動の実際を知ってもらう。

その上で、他機関・団体との「連絡調整」について、現状はどのようにになっているかを確認し合いながら、「共生社会」を創りだす方策を一緒に考えて行く。



## 内 容

冒頭、「スポーツ基本法」に規定されているスポーツ推進委員について、その制度の生い立ちから振り返り、参加者に基本法がスポーツ推進委員に何を求めているかを理解してもらった。

なお、スポーツ推進委員は各市区町村から委嘱されている身分であることから、委嘱する側が何を求めているのかを理解することも大事であることが確認された。

今回のセッションテーマが「共生社会」を創りだすことであり、レク協・日障協・スポ推のコラボ企画ということもあり、東京都では、今回のセッションのため「障がい者スポーツに関するスポーツ推進委員の取り組み」についてアンケートを実施した。そのデータによれば、都内約1,500人のスポーツ推進委員の内400人以上が障がい者スポーツ指導委員資格を有していることが確認された。

この「資格」について、活動する上で資格は必要なのだろうかとの問いに、資格があることで自分自身が活動する上で自信につながる旨の発言があった。一方で、必ずしも資格がなくとも活動は可能であること、また、資格取得には費用も時間もかかることが指摘されたが、これに対し、いきなり資格を取るというのではなく、活動の中で必要になったところで取得すればいいことで、まずは心のバリアを含めバリアを無くすことから始めることが肝要であることなどが確認された。宮城県内でも障がい者スポーツに取り組みを進めていることが確認された。

## 参加者の反応・声など

スポーツ推進委員の活動や障がい者スポーツ指導者資格について関心を持ってもらえたと思う。意見交換の中で、障がいの有無にかかわらずスポーツ環境の整備に向けて、まずは皆でやってみることが大事であることが確認された。資格取得や協力体制構築に様々な課題があることが明らかになったが、できることから進めることが大事であることを確認した。共生社会実現のために意見交換できたことは良かった。ただ、具体的に共生社会を実現させるために何をどうするかといった具体的な議論までは行かなかった。「資格」について、確かに資格取得に費用や時間的拘束など負担が大きい、そのことで取得をあきらめてしまっは次につながらないし、「資格」が全てではなく、できることをやって行こうとの意見があった。



# 17 参加者（障がい者を含む）に応じた スポーツ・レクリエーション活動の工夫と実際

ワークショップ

日 時 令和元年9月14日(土) 15:00～16:45

会 場 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス 78教室

参加人数 28名

参加対象 レクリエーション指導者、スポーツ推進委員、障がい者スポーツ指導員、スポーツ指導者 等

講 師 佐藤 敬広 氏(宮城県：宮城県障害者スポーツ協会副理事長、東北文化学園大学医療福祉学部准教授)

## ねらい

地域住民対象のスポーツ・レクリエーションのイベントに障がいのある方が参加する場合、既存のルールや用具に少しの工夫を加えることで、皆が一緒になって楽しむことができる。身体の不自由な方や視覚障がいの方々と一緒に、すべての参加者がスポーツ・レクリエーション活動を楽しむための工夫や留意点を参加者と一緒に考える機会を設け、各地域において「共生社会の実現」に向けたスポーツ活動が推進することをめざした。

## 内 容

障がい者スポーツに日頃関わりの少ない方々に対し、今回はバレーボールをテーマとしたスポーツ・レクリエーションプログラムの工夫やポイント、考え方について、障がい当事者の協力を得てレクチャーを行った。

地域住民対象のスポーツ・レクリエーションのイベントに障がいのある方が参加されたことを想定し、障がいに応じた、既存のルールや用具に少しの工夫を加えることで、皆が一緒に楽しめるプログラムを提供することができることを実技を交え、学ぶ機会となった。

障がい当事者と参加者が共に考え、楽しむ内容を提供できたことは、「共生社会の実現」に向け、皆が体感する場となった。

●アダプテッド・スポーツやインクルージョンについての考え方

●障がい別のスポーツ活動上の留意点

車いす使用者（座位）、下肢障がい者（立位）、視覚障がい者とともに安全に楽しむためのスポーツ活動上の留意点

●障がい特性に応じたルールや用具の工夫

ふうせんバレーボール、シッティングバレーボール、フロアーバレーボールの体験を実施。

## 参加者の反応・声など

ルールや用具を参加者と一緒に考えながら取組む内容であったため、参加者が主体的に取り組むことができていた。

また、障がい当事者と一緒にプログラムを実践することで、コミュニケーションを積極的にとりながら、一緒に楽しむ様子がみられた。

アンケートも非常に満足度が高く、具体的な声としては、「アダプテッドスポーツという考え方や言葉を知る機会となった。」「人や場に応じた細やかなアダプトが大切であると強く感じた。」「障がい当事者と一緒にスポーツを実演することができ、とても勉強になった。」「様々な障がいのある方たちと一緒にスポーツを楽しむ工夫することの難しさを知ることができた。」「障がいや年齢差があってもスポーツプログラムを楽しむ方法を学ぶことができた。」「固定観念が新たな発想を生むことを邪魔すると気付く機会となった。」等、今後の活動の広がりが期待されるような声が多数寄せられた。



## 18

## スポーツ・イン・ライフの実現！

年齢や性別、障がいの有無に関わらず誰もが楽しめる元気アップ・プログラム!!

ワークショップ

日 時 令和元年9月15日(日) 10:00～11:30

会 場 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス 78教室

参加人数 18名

講 師 原 秀光氏(公益財団法人日本レクリエーション協会事業部プロデューサー)  
小山 亮二氏(公益財団法人日本レクリエーション協会事業部プロデューサー)

## ねらい

「スポーツ・イン・ライフ」の実現には、私たちレクリエーション関係者によるレクリエーション活動の実践が欠かせません。その中で「元気アップ・プログラム」は、「スポーツ・イン・ライフ」を推進する(スポーツ実施率の向上に貢献する)レクリエーション活動として、今年度から本格的にスタートしています。

本セッションに参加される皆さんには、「スポーツ・イン・ライフ」の実現に向けた「元気アップ・プログラム」の楽しさを実感してもらい、普及していただくことを期待しています。



## 内 容

10:00 挨拶・セッションのねらい(元気アップ・プログラムのねらい)

元気アップ・プログラムは、楽しみながら心も体も元気になれる種目ばかりで、スポーツが得意ではなくても夢中になれます。また、年齢や性別など対象に合わせて、誰もが無理なく実施できるようにルールや遊び方を手軽にアレンジできる内容となっています。

10:15 元気アップ・プログラムの体験①(各種目20分程度)

・スポーツテンカ・ラダーゲッター

11:00 休憩

11:10 元気アップ・プログラムの体験②(各種目20分程度)

・チャレンジ・ザ・ゲーム ・マンカラ

11:25 まとめ



## 参加者の反応・声など

- ・今まで経験した事のない種目が体験できてよかった。
- ・楽しい時間でした。自分の体力の必要性を感じました。
- ・スポーツテンカを体験することははじめてで是非、活動に取り入れてみたいと思う。
- ・地域でみんなで楽しめる内容だと思いました。広めいと思います。
- ・地区へ持って帰れるものを一番頂けたセッションでした。

19  
20

## レクリエーションの価値を高め、効果的に教授するための研究発表

### 課程認定校教員向けセッション

ワークショップ

日 時 令和元年9月14日(土) 13:00～14:45

会 場 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス 77教室・78教室

参加人数 53名／42名

発表者 佐近 慎平氏(新潟医療福祉大学)

遊びを介した保育の力量形成のための保育者へのレクリエーション教育プログラムの開発

菅原 一昭氏(仙台医療福祉専門学校)

レクリエーション教材としてのサバイバルバレーボールの効果

三宅 基子氏(京都学園大学)

フォトログイニング®の大学生における人間関係形成プログラムとしての有効性に関する研究

犬飼 己紀子氏(松本大学)

子どもの育ちの環境づくりが地域興しに及ぼす効果～母親らによる草の根運動が生む地域創生と活性化の可能性～

菊地 大介氏(有明教育芸術短期大学)

保護者の遊びに対するイメージの変容～幼児期の発達に注目した子育て支援から～

古田 康生氏(岐阜経済大学)

大学体育でのレクリエーション・スポーツの楽しさの検討

高橋 紀子氏(東京未来大学)

地域サロン及び通所サービスにおける福祉領域におけるレクリエーション活動支援の方法とあり方検討

高山 昌子氏(大阪国際大学)

大阪府課程認定校レクリエーション交流大会参加学生における、ソーシャルスキルとソーシャル・サポートに関する研究

小田 幹雄氏(東北文化学園専門学校)

宮城県仙台市における子どもの遊び場における一考察～親(保護者)の運動志向とニーズの変遷について～

篠原 俊明氏(東京未来大学)

幼児の基本的な動きの実態

セッション19

司会進行 札幌国際大学 蔵満 保幸氏

タイムキーパー 専門学校北海道福祉・保育大学校 古本 真希氏

セッション20

司会進行 四天王寺大学短期大学部 奥野 孝昭氏

タイムキーパー 九州龍谷短期大学 竹森 裕高氏

## ねらい

レクリエーション支援者養成機関の教員の資質向上と教育方法等の充実を目指し、課程認定校研究連絡会議と日本レクリエーション協会の共同事業として実施されているH30年度研究助成事業採択者の成果や、一般公募による、レクリエーション支援者養成の授業法や研究されていることを発表していただく企画となっている。日頃工夫されている課程認定校の教育内容の充実をはかることを目的として開催。





【報告内容】

〈セッション19〉

- ① 新潟医療福祉大学 佐近慎平「遊びを介した保育の力量形成のための保育者へのレクリエーション教育プログラム」
- ② 仙台医療福祉専門学校 菅原一昭「レクリエーション教材としての『サバイバルバレーボール』の効果に関する実証的研究」
- ③ 松本大学 犬飼己紀子「子どもの育ちの環境づくりが地域興しに及ぼす効果～母親らによる草の根運動が生む地域創生と活性化の可能性～」
- ④ 有明教育芸術短期大学 菊地大介「保護者の遊びに対するイメージの変容 ―幼児期の発達に注目した子育て支援から―」
- ⑤ 岐阜協立大学 古田康生「大学体育でのレクリエーション・スポーツの楽しさの検討～種々のレク・スポーツ実体験による楽しさの検討～」
- ⑥ 東京未来大学 高橋紀子「地域サロン及び通所サービスにおいて福祉領域のレクリエーション活動支援の方法とあり方の検討」

〈セッション20〉

- ① 東京未来大学 篠原俊明「幼児の基本的な動きの実態からみた求められるレクリエーション」
- ② 東北文化学園専門学校 小田幹雄「宮城県仙台市の子どものあそび場における一考察 ―親（保護者）の運動志向とニーズについて―」
- ③ 大阪国際大学 高山昌子「大阪府課程認定校レクリエーション交流大会参加学生におけるソーシャル・スキルとソーシャル・サポートに関する研究」
- ④ 京都先端科学大学 三宅基子「大学生における人間関係形成プログラムとしてのフォトロゲイニング®の有効性：社会人基礎力に着目して」
- ⑤ 武庫川女子大学短期大学部 茅野宏明「地域におけるプロジェクト学習（PBL）を実施した授業展開」

【司会より】このセッションの発表内容は、学生の成長を願い、授業や現場実習の取り組みとして創意・工夫された発表が中心であった。また、発表者が発表時間を厳守してくださったのでスムーズに進行でき、フロアからも積極的な質問をいただき、予定通りの時間で終了できた。参加者からのコメントも比較的満足度の高い内容であったので、司会進行の役割を無事に果たせたようで安堵している。今後もこの研究・実践発表の場がますます充実していくことを切に願っている。

参加者の反応・声など

【参加者のコメント】

- ・それぞれの学校の真摯な取り組みが共有できてよかった。
- ・知の共有、経験の共有が図れたと思う。
- ・社会人基礎力の必要性を非常に感じており、フォトロゲイニングに通じての能力の向上は興味深かった。
- ・精力的に研究されていることが、レク教育の力になることを祈っています。
- ・体力、運動能力の向上に寄与するレクリエーションをより効果的に提供することについて、興味があったので、勉強させていただきました。
- ・保護者の遊びに対するイメージの変容について子育て講座の必要性をとっても感じました。

先生方の研究に、多くの学びや刺激を受けたとの声が多くあがり、自身の活動や授業に活かせる発表だったとのこと意見をいただいた。たくさんの研究が共有され、今後のレクリエーション教育の充実につながる発表となった。



## 21

# 学生の学びを深めるレクリエーション授業情報交換会

## 課程認定校教員向けセッション

ワークショップ形式

日 時 令和元年9月15日(日) 10:00～11:30

会 場 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス 71教室

参加人数 42名

司会進行 公益財団法人日本レクリエーション協会 職員

アドバイザー 岡山 千賀子氏(徳島県:徳島文理大学准教授/レクリエーション・コーディネーター/スポーツ・レクリエーション指導者)  
課程認定校教員2名

### ねらい

講座のねらい：レクリエーション授業のポイント（幼児教育・児童教育系）を確認すると共に、レクリエーション資格を有効に活用するための環境作りについて学ぶ。

情報交換会において、領域毎に分かれてそれぞれが直面しているレクリエーションの授業についての課題と解決について話し合う。

### 内 容

講義ポイント：

☆「心の元気」のためのレクリエーション指導の大切さ

☆レクリエーションスキルは、よりよい指導者をつくる

☆社会に出てもレクリエーション活動を続けられる環境作り

1. 学習内容と講義のポイント（「心の元気」）のふりかえり
2. レクリエーションスキルは、よりよい指導者を作る（学習内容を、進路・専門領域に関連させるために）レクリエーションで子どもの心を元気にする。フロー理論を使って、ちょうど良い目標設定からやる気を出させる。ハードル設定と成功体験で自信を持てる子どもに。ホスピタリティあふれる先生を目指す。CSSプロセスで、よりよい学級経営を。プログラム立案は、保育案や指導案を意識して立てる。地域社会に目を向け、全ての人の心を元気にすることができる。
3. レクリエーション資格の魅力を伝えるレクの授業では、よりよい指導者としてのスキルを身につけられる。レク活動は、社会に貢献できる。
4. 社会に出てもレクリエーション活動が続けられる環境を作るレクの資格を取得する価値とは（レク資格取得率増加のために）卒業後も負担が少なく、仕事をしながらでも活動できるような環境を作る。大学・教員が課程認定校連絡協議会に進んで参加し、最新の情報を得る。情報交換会（領域毎に分かれて）：レクリエーション授業に関する悩み・課題・工夫など



### 参加者の反応・声など

講義内容については、それぞれが、自分の授業と照らし合わせて、確認ができたと思う。

全体的に役に立った、新たな気づきがあったという意見が多かった。

情報交換会では、他校の教員と話ができて、これからの授業に活かせるアイデアなどをもらえた。

もう少し時間があればもっとたくさん話をしたかった。という意見が多かった。

保育教育系・介護福祉系・スポーツ体育系など、領域毎に直面している課題が異なると判断して、情報交換会は、領域毎に分かれて話し合いをしてもらったが、結果的にはそのやり方でよかった。それぞれ直面している課題を、他校の事例などから解決する糸口がつかめたのではないと思う。

## 22

## 評価高まり、広がり見せる健康スポレクひろば

パネルディスカッション

日 時 令和元年9月14日(土) 10:00～11:30

会 場 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス 73教室

参加人数 14名

パネリスト 岩田 理香氏(香川県：スポーツ・レクリエーション指導者)  
 村野 みどり氏(山梨県：準中級レクリエーション・インストラクター)  
 漆原 美智子氏(東京都：スポーツ・レクリエーション指導者)

コーディネーター 河原塚 達樹氏(公益財団法人日本レクリエーション協会常務理事)

## ねらい

「健康スポレクひろば」は開始から5年目を迎え、実施地区での評価も高まり、多様な広がりを見せている。本セッションでは、3地区の事例をパネラーに発表してもらい、多様な取り組みを紹介するとともに、団塊世代が後期高齢者を迎える2025年問題を目前に、超超高齢社会を迎えようとする日本社会における「健康スポレクひろば」の可能性を探った。

## 内 容

大きく3つのフェイズに分けて進めた。フェイズ1は、各地区の事例概要の紹介。最初に村野さんから長野県北杜市において、長坂地区商工会と連携しながら、500人規模の大運動会などイベントを開催、スポレクひろばに参加すると商工会のポイントカードにポイントを付けるなどして、参加を促している取組が紹介された。次に漆原さんより、東京都台東区で高齢化率80%を越えた都営団地でゼロから健康スポレクひろばをスタートした事例、最後に岩田さんより、丸亀市飯野コミュニティにおいて地域に密着し、体協、保健士、行政などとも連携しながら、高い評価を得ている事例が報告された。

フェイズ2では、各地区で実施しているプログラムの中から好評なものを実際のデモまじえて紹介してもらった。村野さんは下肢の筋力アップに効果的な「風力マッスルアップ」の道具を持参。参加者に実際に体験してもらい好評だった。漆原さんは60年代のCMソング「三ツ矢サイダー」に合わせた踊りをデモ、岩田さんはティッシュボックスやショッピング袋を活用したアクティビティを紹介した。

フェイズ3では、今後の展望を語ってもらった。漆原さんは、個人で、参加者が会場を取ることができたら漆原さんが指導に向かうという「個人でできるスポレクひろば」を始めていて、継続したいとした。村野さんは、今後は行政を巻き込みながら冬の運動会の拡大をめざし、日常のスポレクひろばにつなげたいとした。岩田さんは、4年目を迎え、実際に参加者が気になり、周囲が広めてくれるようになった。来年度は、自主開催に向けて頑張りたいとした。さらに、飯野コミュニティ以外の他のコミュニティの実施も求められており、その対応も開始したいとのことだった。

最後にコーディネーターより、2025年問題もあり、スポレクを通じて健康寿命延伸はレクリエーションにとって大事なミッションであること。とはいえ、最初から持ち出しで事業を実施するのは難しいため、助成金を用意していることなどが紹介され、参加者に「健康スポレクひろば」の開催が呼びかけられてセッションを終えた。

## 参加者の反応・声など

参加者の評価は「満足」が9割を超えていた。ただ、実践内容をもう少し突っ込んで紹介してほしいとの声があり、実技紹介を削り、実践事例の紹介に時間を割いてもよかった。大いに参考となり、自分の地区でも「健康スポレクひろば」にどう取り組むか探っていきたいとの声ももらい、「健康スポレクひろば」の拡大が期待された。





## 23

## 知ろう！活かそう！レクリエーションのひみつ

～レクリエーション・サポーター登録制度を活用して仲間の輪を広げよう～

ワークショップ・研修

日 時 令和元年9月15日(日) 10:00～11:30

会 場 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス 72教室

参加人数 23名

講 師 津幡 佳代子 氏(三重県：一般社団法人三重県レクリエーション協会 事務局長/レクリエーション・コーディネーター/福祉レクリエーション・ワーカー/レクリエーション・インストラクター/スポーツ・レクリエーション指導者)

進 行 公益財団法人日本レクリエーション協会

## ねらい

日本レクリエーション協会では、レクリエーション運動の担い手の拡大を図るため、そのすそ野を広げる施策として「レクリエーション・サポーター（以下、レク・サポーター）」の研修事業を開始した。

本セッションでは、基礎となる“アイスブレイキング”と“ホスピタリティ”について、体験と解説を通して研修するプログラムのねらいと内容、及び制度について解説する。

## 内 容

レクリエーション活動を用いて、人々が心を元気にすることを手助けするのがレクリエーション支援。本セッションでは、その支援の方法の“ひみつ”を伝えるレクリエーション・サポーター研修のねらいと内容について、体験を交えながらポイントを確認した。

参加者は都道府県や市町村レクリエーション協会のマネジメントを担う方や、講師を担当される方が多数参加されていた。

まずはレク・サポーター制度を開始した背景、公認指導者数の推移などを確認し、すそ野を広げる必要性を共有した後、レク・サポーター研修のねらい、プログラム等研修の全体像を解説。その後、実際にレクリエーション活動を体験しながら、研修で伝える支援技術（同時発声・同時動作、一指示一動作）の解説を行った。ホスピタリティの学習では、相手に寄り添い信頼関係を築くための技術と配慮について、会話トレーニングを通して確認を行った。

レク・サポーター研修のねらいは、レクリエーション運動の担い手を増やすためのすそ野を広げること。初めてレクリエーションと出会う人（受講者）に、心の元気づくりの大切さとレクリエーション支援の奥深さを実感してもらうことが大切であり、何より自分自身が楽しさを実感してもらう必要があることを津幡さんから学んだ。



## 参加者の反応・声など

参加者アンケートでは、全員から「大満足」または「満足」との評価をいただくなど、非常に好評であった。多くの方から、「内容が分かりやすく、自分自身の学びとなった」「楽しく学べた」「新たな仲間づくりを進めていきたい」との声が寄せられた。

セッション終了後も、レク・サポーター研修の開き方に関する質問や、講師としての日頃の悩みを津幡さんに相談する方も数名おられた。

レク・サポーター研修の参加者の多くは初めてレクリエーションを学ぶ人たちであるからこそ、レクリエーションの楽しさを十分に感じ取っていただくとともに、その楽しさには理由（理論と技術）があること、さらに奥深い学びがあることを理解いただく必要性を感じていただいたようである。

## 24

## 音楽レクリエーションは人と人をつなぐ架け橋

—歌の力で時代、故郷、人生をふり返り、共有する—

ワークショップ

日 時 令和元年9月14日(土) 10:00～11:30

会 場 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス 62教室

参加人数 93名

講 師 荒井 敦子氏(奈良県：NPO法人音楽の森 理事長/日本音楽療法学会評議員)

## ねらい

高齢者福祉施設や介護予防活動に役立つ手段として、懐かしい音楽や話の力で、時代・故郷・人生を振り返り、それを共有することで心を開かせ、一つでも多くの美しい言葉が発せられるように導く、そのやり方を体験し、伝えることがねらい。

## 内 容

- ・わらべ歌「奈良の大仏さん」で始まり、講師が自己紹介をする。故郷の歌を歌って始まることでスムーズに自己紹介ができる。
- ・「青葉城恋歌」で、宮城県出身のさとう宗幸氏を紹介し、講師が歌う。
- ・「青葉茂れる桜井の」を軽く歌った後、お手玉を配り、歌いながらまわす。
- ・「四季の歌（花～朧月夜～茶摘み～我は海の子～村祭り～紅葉～旅愁）」を歌い季節を巡りながら、参加者に高齢者役になってもらい、故郷の話を引き出していく。
- ・「幸せなら手をたたこう」、「線路は続くよどこまでも」を間に冗談をはさみながら、楽しく歌い進めていく。
- ・「上を向いて歩こう」を歌い、作詞者であり、講師が個人的にも親交のあった永六輔氏の話や、曲への思い出を話ながらジャズ風に歌う。
- ・風呂敷を使い、「斉太郎節」を歌いながら船頭のように漕ぐ動作をする。また、「夕やけこやけ」にあわせて風呂敷を持って揺れる。
- ・「あの素晴らしい愛をもう一度」を歌う。1、2、3番と詩に合わせた伴奏で、思いきり歌って終了となる。



## 参加者の反応・声など

講師の素敵な笑顔、表情と話術と美声に夢中になり、あっという間の90分だった。歌による回想法は素晴らしかった。

講師の巧みなリードもあり、参加者の表情も1曲歌うごとに和らいでいった。どんどんと声も出るようになっていった。

歌の楽しさを改めて感じる事ができた、とても感動したセッションであった。

## 25

## 身近なものでレク・アクティビティあれこれ

ワークショップ

日 時 令和元年9月14日(土) 15:00 ~ 15:45

会 場 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス 76教室

参加人数 64名

講 師 松戸 良一氏

## ねらい

昨今、問題視されているプラゴミ…。ペットボトルのキャップを活用した、キャップゲームを紹介し、新しいアクティビティとしたい。

## 内 容

- ① キャップおみくじ
- ② キャップ神経衰弱
- ③ キャップ飛ばし
- ④ キャップラリー
- ⑤ キャップ戦
- ⑥ キャップ的入れ
- ⑦ キャップペタンク
- ⑧ キャップ独楽
- ⑨ キャップバトルロイヤル
- ⑩ キャップ積み



## 参加者の反応・声など

90パーセント大変良かった、良かった。の評価を得ることができた。会場が狭い中70人ほどの参加者を得て、大変だった。「キャップでいろいろなアクティビティができることに、感動し、参考になった・」「さっそくやり、広めていきたい・」「もっと、広い会場でやってほしかった」「時間が短すぎた。」などの声がありました。





## 26

## レクリエーションソングの原点に立ち返る

～子どもから高齢者まで楽しめる歌遊び、手遊びを皆様と共に～

ワークショップ

日 時 令和元年9月14日(土) 15:00～15:45

会 場 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス 62教室

参加人数 83名

レクリエーション・コーディネーター 千葉 佑氏(神奈川県大和市：東京都レクリエーション協会 元玉川大学講師 前星槎大学講師／全日本合唱教育研究会顧問、日本音楽著作権協会会長)

## ねらい

レクソングは子どもから高齢者までいつでもどこでも楽しめるものです。歌を歌うと元気が出るというのはよく知られていますが、近年はそれが細分化され、世代を超えて歌える歌がだんだん忘れられる傾向にあります。しかし、本来のレクソングは世代を問わずに歌えるものです。シンプルな歌だからこそ人を元気にする事が出来るのです。今回は初期のレクソングや遊び歌を中心に歌い、その原点に立ち返ってみたいと思います。

## 内 容

- 1、ハローハロー ①全員で歌う ②テンションを上げるために調を上げて歌う ③途中でリーダーの指定した人数と握手をする
- 2、一年中のうた ①「ラララ～一月」と月だけ歌う ②月を英語で歌う ③自分の誕生月で立ち上がる  
9月15日生まれの方がいらして全員で「ハッピーバースデー」を歌ってお祝をする。
- 3、じゃんけん電車 ①全員で歌を歌う ②じゃんけんをして勝った人が負けた人の肩に両手を乗せて歩く。じゃんけんをするたびに長い電車が出来ていく ③負けた人にもスポットライトをあてる為に曲の途中で後ろ向きになり、最後の人が先頭になる動きをする。
- 4、なべなべそのぬけ ①二人ペアになり向かいあう。歌いながら裏返しになる ②4人組になり、同様の動きをする ③8人組～16人組になり、同様の動きを行う 上手く出来ないグループにあえてスポットライトを当てて、リーダーが途中そのグループに加わり、問題を解決させる。それを全員が見て拍手する。
- 5、ちゃつぽ ①一人で手遊びをする ②二人向かい合って二人の手で手遊びをする ③全員横になり、手遊びをする
- 6、十五夜さんのもちつき ①一人で手遊びをする ②二人向かい合って手遊びをする ③三人で手遊びをする
- 7、さようなら ①全員で歌を歌う ②輪唱をする ③二列目の人が椅子の上に上がって歌う。リーダーの指示通りの歌い方を楽しむ。

## 参加者の反応・声など

「楽しかった。最高」「大きな声で歌えた事がよかった」「音楽の素晴らしさをユニークな先生の指導で学べて楽しかった」「昔のレクを思い出して懐かしい」「仕事に活かしたい」「ソングの基本を今一度学べてよかった」という意見と「時間が短かった」「あっという間に時間が過ぎてしまった」という意見も多かった。また、「凄いパワー、いつも楽しいです」「元気をもらえた」「指導者の原点を学びました」と言う講師に対する評価も高かった。会場は常に笑い声があふれ、全員が講師の話に耳を傾け、どんどん展開する遊びに必死について来ていた。テンポが速いという意見もあったが、そのスピード感が心地良いという意見もあった。一つの遊びを展開して紹介するには時間が短すぎた。「45分が10分くらいに感じた」という意見も出るほど内容が濃かった。「〇〇地方で活動して下さい」との依頼もあった。セッション終了後は講師にサインを求める人も多数いた。



## 27

## 笑って歌ってアイデア満載！介護予防レク講座

ワークショップ

日 時 令和元年9月14日(土) 13:00～13:45

会 場 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス 62教室

参加人数 58名

発表者 山森 澄子氏(埼玉県：彩の国福祉レクリエーションネットワーク 運営委員/レクリエーション・コーディネーター/福祉レクリエーション・ワーカー/スポーツ・レクリエーション指導者・全国ラジオ体操連盟公認1級ラジオ体操指導士・日本ウォーキング協会公認指導員・メディカルフィットネス協会認定ウォーキングトレーナー・日本障がい者スポーツ協会公認指導員・日本笑いヨガ協会認定 笑いヨガリーダー・日本大衆音楽協会公認 歌唱健康指導士・保育士・介護ヘルパー1級・介護予防運動管理士ほか)

## ねらい

サロンや介護予防の現場を想定したレクリエーションプログラムで、主に椅子に座りながら特別な道具や音響を用いなくても出来て、即使えるような内容。単なるレク材の提供だけではなく、その支援対象者の特徴や状況に配慮し、笑顔の大切さやスキンシップの仕方等、実践を踏まえ寄り添ったホスピタリティ溢れる場の演出方法、高齢者と子ども達と交流等に活かせ、共に心の元気を引き出すレク財の提供をポイントとしている。



## 内 容

- ① アイスブレイキング：歌いながらの体ほぐし・筋膜ストレッチ。歌は歌いだしが「ねんねんころりよ」の『江戸の子守唄』。
- ② 脳トレやる気スイッチ：『一羽のにわとり』（発声・滑舌・表現・指先運動・コミュニケーション）
- ③ ホスピタリティある笑顔の表現：バーバルコミュニケーションとノンバーバルコミュニケーションについて言葉を使つての表現と声を出さないで心を込めて挨拶した時の顔の表情の豊かさが相手に伝わることを体感。バーバル、ノンバーバルの両方を使って笑顔のお手当ケア（スキンシップ）。
- ④ 身近な歌でのアレンジの展開：『うさぎとかめ』で指先から全身運動まで運動効果を意識して、笑って歌って楽しい身体づくり。動作を間違えたら、日本伝統文化狂言の台詞の動作や笑い方を取り入れて楽しむ。
- ⑤ 遊びうた：『なっとう』・『三ツ矢サイダー』・懐メロの『困っちゃうな』（オリジナル体操）を指導。“やらされている感”がなく身体を動かして頂く為のパフォーマンスの提供。持ち帰りレクとして参加者を二つのグループに分けて実践発表を行った。
- ⑥ 紙芝居の演出：健康づくり講座、サロン活動のプログラム構成の中に心の癒しのために紙芝居を活用。単に紙芝居や朗読の日と決めて行うのではなく、通常のレクプログラムに取り入れる有用性を確認。

## 参加者の反応・声など

- ・いろいろなアイデア技術を取得することが出来、レク財が増えた。
- ・実践にすぐ活用出来るもので楽しかった。クールダウンも大切であることを学んだ。
- ・元気！元気！少しでも今すぐやってみたい。
- ・楽しいひと時だった。今後のサロンに活かしていきたいと思うような内容だった。子どもにもうける。
- ・短い時間で盛りだくさん。身近なうた、話が楽しかった。
- ・すごいヒントをもらった。これからの指導が楽しみ。
- ・アレンジのヒントをたくさんもらった。
- ・大変役に立ち良かった。
- ・歌って楽しく受けることができた。いろいろな場面で使っていきたい。
- ・後日見てわかるように説明文をもう少し記入して欲しい。
- ・とても楽しかった。もう一度受けたい。
- ・短い時間で沢山伝えて頂きありがとうございました。現場でいっぱい笑って身体を動かして楽しい・元気をお伝えしたいです。

## 28

## GWT 名画が語る

～名画をととして自分と他者に向き合う～

ワークショップ

日 時 令和元年9月14日(土) 15:30～16:15

会 場 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス 72教室

参加人数 14名

発表者 鯖戸 善弘氏(愛知県:日本グループワークトレーニング協会 理事/グループワーク・トレーニング上級アドバイザー、レクリエーション・コーディネーター)

運営アシスタント 三好 良子氏(東京都:日本グループワークトレーニング協会 理事長/グループワーク・トレーニング スーパーパイザー、レクリエーション・コーディネーター)

発表アシスタント 二階堂 洋子氏(北海道:日本グループワーク・トレーニング協会 理事/グループワーク・トレーニング上級アドバイザー)

## ねらい

グループワーク・トレーニング(グループ〈G〉)に与えられた課題〈W〉を、目的に合わせて練習・訓練〈T〉する体験学習)が、レクリエーション支援者の資質向上に有効であることを理解してもらう。そのためのワークのねらいとして、「自分の今までの経験や認識してきたことにより形成された自己像「自己概念」を受け止め、多様なとらえ方があることに気づく」、「その気づきを“心の元気”に関わるレク支援の現場に活かす」と定めて実施した。

## 内 容

多用性の時代に求められるレクリエーション支援とは、どのような姿勢が求められるだろう。

本セッションでは、対話を通して、メンバーの自己概念を受け止め、自身の自己概念に気づき、相互理解するために、「対話」、「自己概念」、「相互理解」をキーワードに掲げ、グループワーク・トレーニングの学習法を活用して進めた。

4～5人のグループを作りワークを行った。グループに1枚「原田泰治氏の日本の原風景」を描いた名画を配布し、個々にそれを観て思ったことや考えたことを文字化(メモ)して残してもらった。その後、メモを参考にしながらグループ内で語り合いの時間を設けた。語り合いの場での留意点として、名画の評価ではなく、自分の気持ちや背景を踏まえながら語り、メンバーの会話の背景から感じられることや気持ちを受け止めるように聴くこととした。

ワーク終了後の「ふりかえり」では、傾聴姿勢で臨んだメンバーとの語り合いで気づいたことを分かち合い、名画鑑賞で生じた個人の想いや感じ方の違いを振り返ってもらった。

参加者は、ワーク後の振り返りや対話を通じて、同じ名画を観ながら、互いの感じ方や想いが異なることを改めて知ることとなった。一人ひとりの体験の積み重ねが「自己概念」の形成に繋がっていること、人は皆一人ひとり異なり尊重される大切な存在である、といった気づきにつなげることができた。

## 参加者の反応・声など

そうした中で、次のような感想をいただいた。「GWTでプラスの気づきができてよかった。グループの皆さんに感謝です」、「短い時間だったけど、体験したのが良かったです」、「ゆったりとした気持ちで話し合いができました。若い人とお話ができ幸せでした」、「それぞれの世代間での考えていることの違いが分かったのでとても良いグループワークでした。自分自身、これからもっと考えのバリエーションを増やしていきたいと感じた!!!」、「時間が短く、語り合いだけでふりかえりをするのは難しかった」、「話すことで相手を深く知ることができました」、「また新しい気づきができました」

終了後に、グループワーク・トレーニングに関心を持ち、我々に詳しく尋ねてきた。また、今後の研修のことや会員が出版した書籍に関心を示す参加者が見受けられた。





29

## 復興を支える音楽レクリエーション

～東日本大震災と原発事故によって避難を余儀なくされた避難者の元気づくりと絆づくりに、音楽レクリエーションはどのように役立ったか～

ワークショップ

日時 令和元年9月15日(日) 10:00～11:30

会場 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス 73教室

参加人数 43名

企画・運営 佐藤 喜也氏(福島県：福島県レクリエーション協会 常務理事/レクリエーション・コーディネーター、福祉レクリエーション・ワーカー) / 鈴木 道代氏(福島県：福島県レクリエーション協会 理事/レクリエーション・コーディネーター、福祉レクリエーション・ワーカー) / 斎藤 公子氏(福島県：福島県レクリエーション協会 事務局次長/レクリエーション・コーディネーター、福祉レクリエーション・ワーカー) / 佐久間 理つ子氏(福島県：福島県レクリエーション協会 笑顔Again応援隊/レクリエーション・インストラクター) / 古川 文子氏(福島県：福島県レクリエーション協会 笑顔Again応援隊/レクリエーション・インストラクター) / 武田 八重子氏(福島県：福島県レクリエーション協会 笑顔Again応援隊/福祉レクリエーション・ワーカー)

### ねらい

福島県レクリエーション協会では、東日本大震災発災当初から2018年度末まで、700件を超す支援活動を行ってきました。その一つ「安達運動場仮設住宅」で継続して取り組んできた「音楽レクリエーション」をそのままの状態を持ち込み、いつもは避難者の方々がいる参加者席に、今回は全国大会参加者に座っていただきながら、みんなで音楽を楽しみ、心の元気を回復することを目的としました。

### 内容

公募ながら、90分の時間をいただいたセッションは、毎月実施している仮設住宅でのセッションを全くそのままに持ち込みました。いつもと同様、「北国の春」の体操、歌唱から始まりましたが、一つだけいつもと違い、会場正面のスクリーンに歌詞を映し出したので、歌詞コールとあわせて、手元の歌詞カードを見ている人は少なかったようです。

曲は「どんぐりころころ」「牧場の朝」「赤とんぼ」「荒城の月」と続き、その間、曲の解説や歌にまつわるエピソードを話したり、「赤とんぼ」では昔のことを思い出してグループで話し合ったりしながら、前半が楽しく過ぎていきました。

「お茶タイム」を経て後半は、歌謡曲の時間でした。「リンゴの唄」「高原列車は行く」「川の流れのように」と歌い継ぎ、「花は咲く」をたっぷり歌いあげました。

時間はあまりありませんでしたが、これまで仮設住宅で行ってきた音楽レクリエーションの効果や、現在の状況をお話したのち、毎回おなじみのエンディング「青い山脈」を大合唱して幕を閉じました。



### 参加者の反応・声など

約50人の参加者の方々の大半はセッションの主旨を理解して参加されており、いつも仮設住宅で行われている「歌だけ2時間」という音楽レクリエーションのプログラムに興味津々でした。また、ご自身が楽しく歌うことを楽しみに参加された方も多く、大半の方は「大満足」。

「プログラムの構成も、ファシリテーションも素晴らしく、チームで協力して進めていることでよい形の変化が続き、2時間のプログラムがあつという間だと思った。」という評価もいただきました。

一方、「2時間座っていると下肢がむくむので、途中で足踏み運動のようなものを入れるともっとよくなるのではないか。」という貴重なアイデアも頂戴しました。

また、音楽レクのセミナー的な要素を期待してこれた方には満足していただけなかったところもあり、テーマの出し方や呼びかけの仕方、さらには進め方なども含めて、実施する側にも学びの多い90分でした。

30

## まず楽しい、益々ハマる、マス目レク 紙・ペンあれば、スグできる

ワークショップ

日 時 令和元年9月14日(土) 10:00～10:45

会 場 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス 72教室

参加人数 61名

講 師 澤内 隆氏(東京都：一般社団法人東京都レクリエーション協会 副会長/レクリエーション・コーディネーター)

### ねらい

ビンゴは親しまれているゲームの一つです。カードやビンゴマシーンを使用せず、紙と鉛筆のみを使用し、参加者が決める数字や言葉を発表し、マス目を埋めていきます。参加者が学びから行動に移すことをねらいとします。知的好奇心を刺激するライブ感覚の書き込み型レクリエーションと言えます。マス目レクは、7年間の大学講義から生まれた学生達が釘付けになるアクティビティです。



### 内 容

「マス目レク」は三つのパートから成り立っています。一つ目はアイスブレーキングで「9マス」を使ったビンゴを3種類紹介しました。参加者が選ぶ数字や言葉でビンゴが進行します。二つ目は伝えたいキーワードを選んでシートに記入します。キーワードは最新ニュースのキーワードを使用します。ビンゴは大学の講義でも利用しています。三つ目は二つ目で学んだことをシェアします。学んだことをキーワード化しマス目の真ん中に記入します。その時は9マスを使用します。キーワードから思いつく言葉をキーワードのまわりの8マスに記入します。

楽しい授業とは「知的好奇心」や「笑い」を活かした授業だと思います。最近、笑いとう学習の関係性もあきらかになってきました。レクリエーション活動からは、「活動そのものの楽しさ」「集団で行う」の2つの楽しさを得ることが出来ます。ドーパミンはわたしたちをやる気にさせる神経伝達物質です。茂木健一郎氏は、「笑うと、嬉しいときなどに出るドーパミンが分泌され、脳の司令塔の機能を持つ前頭前野を刺激し、フロー状態に入りやすくなるため」と説明します。全員参加型のビンゴゲームに着目し、様々なレパートリーを体感して頂きます。「マス目レク」パワーでドーパミンを分泌し、授業、研修、セミナーをワクワクワールドにします。

### 参加者の反応・声など

このフォーラムを選んで良かった。いっぱい収穫ありました。(50代、女性)  
準備が必要なマス目レクだったので、直ぐに出来るレクが欲しかった。(50代、男性)  
テンポアップしたリズムカルなレク財提供が面白く刺激的。(60代、女性)  
スピードがあり、ついていけないこともあった。(70代、女性)  
ビンゴがこんなに奥行きのあることに感激しました。(70代、女性)  
早口で理解できないうちに次にいっていた。(60代、男性)  
参加者がスター、多様性、残像が残った。(70代、女性)  
リズム感があり、面白かったです。(60代、女性)  
紙とペンだけでできるレクを知ることが出来ました。(30代、女性)  
レクの多様性を学びとてもよかったです。(50代、女性)

31

# 笑いを使った心と脳を元気にする「レクリエーション・トーク術」 「楽しく 笑って 健康に！」

ワークショップ

日時 令和元年9月14日(土) 11:15 ~ 12:00

会場 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス 72教室

参加人数 71名

発表者 都知木 睦(とちき むつし)氏(長崎県：長崎県レクリエーション協会 事業普及部長/薬剤師 レクリエーション・コーディネーター 福祉レクリエーション・ワーカー レクリエーションスポーツ指導者 JST人事員式講師)

## ねらい

どのように優れたレクリエーションプログラムであっても「楽しく」伝えていくスキルがレクリエーション支援者に求められている。その最大のツールが笑いを使ったトークであると考えがこれまで大きく取り上げられることはなかったように思う。今回のセッションで長年支援現場で培ったトーク術を元に笑いトークの可能性を探っていきたい。

## 内容

体験実習を元に笑いトークの要素、仕組みを学んでいく形式をとった。

### ①楽しく笑って健康にの意味

楽しく(継続) 笑って(心の開放) 健康に(心と脳)

### ②イントロダクション

- ・レクリエーションにおけるトークの重要性
- ・笑いトークにおける2本の柱(身近なテーマ、面白い人と感じてもらう)

### ③笑いを生み出す5つの要素

- ・静と動/前振りと間/落ち/反応予測/表現法

### ④モデル実習から笑いの効用を考える

- ・継続力/解凍力/接着力

### ⑤笑いトークを生み出すためにはどんなことが必要か

- ・イメージ力/日常探求力/日々トレーニング



## 参加者の反応・声など

- ・楽しかったです。笑いすぎて横腹が痛くなりました。大変勉強になりました。
- ・あっという間の時間でした。久しぶりに大笑い!
- ・笑いトークと動きと楽しさにひきこまれました。
- ・一言一言1つ1つの動作の意味を知らながら楽しく活かしていきたいです。
- ・息をつくひまもない位の体験研修。歌を使って体を動かすあっという間の45分でした。
- ・とっても楽しかったです。涙が出ました。
- ・楽しかった〜。元気が出ました。サロンに活かします。またお会いしたいです。
- ・努力があつての楽しさ! 力いっぱい! 感激しました。
- ・長崎弁交えての45分間。とても楽しかった。
- ・下手な落語より楽しかった。いかに人を笑わすか、楽しく非常に参考になりました。



## 32

# ～いつでも 気軽に 自分でできる 健康延伸～ あっと驚く 猫背、骨盤矯正ストレッチ「中指の不思議！」

ワークショップ

日 時 令和元年9月15日(日) 11:00～11:45

会 場 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス 61教室

参加人数 66名

講 師 佐藤 節子氏(神奈川県：座間市レクリエーション協会 会長/レクリエーション・コーディネーター、福祉レクリエーション・ワーカー、上級スポーツ指導者(体操)、上級経絡セラピスト)

## ねらい

人生100歳時代を迎える今だからこそ、いつでも、どこでも、気軽に自分で出来るできる指もみをします。

中指を主に経絡ツボ押しストレッチをすることによって、自分の元気は自分で作り、猫背、骨盤矯正、介護予防、認知症予防、美容効果抜群。ルンルン気分になります。運動が苦手な方でも楽しみながら、美しい姿勢で自立した生活を維持する効果があります。



## 内 容

主なプログラム

「中指を揉むだけで猫背、骨盤矯正で頭痛・肩こり・腰痛・膝痛の解消。歌と手遊び脳トレゲームも楽しむ」  
はじめのことは あいさつ 自己紹介とオリエンテーション

2分

導入 【ウォーミングアップ 自分のカラダの歪みを知る】

5分 自分の体の硬さ・くせを確認する。足は肩幅にひらく。左右にひねる、かがむ、反る

展開 【手の中指揉み】 効能：猫背・背骨の矯正。姿勢をよくする

30分 ・手の中指もみ：左手、右手、各々10回 手の甲側より指の間、第二関節、第一関節。手平側、同様。  
・肩回し：両腕を両肩に乗せ、肩甲骨を中心に寄せるように4回後ろ回しし、胸を張る。歪みの確認。

【肩こり、首の緊張、頸椎のコリをほぐす】 頭すっきり、体が軽くなる

・右肩を左手で压したまま腕をグラッと下げて小刻みに小さく、前後にブラブラ振る。左肩、同様。

・後ろ首を両手で包み、頸椎をくるくるトントン前後左右に小刻みに動かす。

・右手で左手首を持ち、頭の上に伸ばしながら脊伸びをする。左手同様。

【足の中指揉み】 効能：骨盤矯正、立つ、座る。歩く、身のこなしが楽になる

・足の指と手の指を握手して、足首をくるくる円を描くように20回、回す。

整理 【手遊びと歌】 全員椅子に座り輪になる。歌に合わせて手遊び。さよならゲーム

8分 こころは一つ。膝たたきゲーム ♪お富さん。 ♪ふるさと 2人組。

おわりのことは クーリングダウン 笑顔で ♪今日の日はさようなら。

## 参加者の反応・声など

【コーディネーターより】参加者皆様に楽しんで頂けましたこと感謝申し上げます。良い反応がいぶし銀のように反射しました。時間が短いとの声がありましたので、次回も更なる努力を重ね挑戦したいと思います。

【参加者の声】

目からうろこ。めっちゃ楽しく教えていただきありがとうございました。さっそく忘れないように実践したいと思います。詳しい資料をいただいたので頑張ります。時間いっぱい笑ったり、体操したり楽しく活用できます。時間が短い！あっという間に終わってしまった。せめて90分は欲しい。テンポよく体も心もストレッチ出来ました。今回のフォーラムの中で1番楽しく良かったです。体が軽くなり笑顔でハッピーになりました。自分の体の変化が実感できました。老人会で教えて自分も楽しみたい。時間を忘れ、引き込まれました。トークも楽しく、すごくためになる話でした。心も体も元気になりました。わかりやすかったです。