

# しがレクからのおたより

ご挨拶

## 国スポ・障スポ後の レクリエーション



滋賀県レクリエーション協会  
会長 寺村義伸

会員の皆様におかれましては、ご健勝にてお過ごしのことと存じます。本年も昨年同様、当協会の運営にご支援、ご協力をいただきますようお願い申し上げます。

さて、昨年は県内において国民スポーツ大会、障害者スポーツ大会が開催されるとともに年齢や性別、障害の有無に関係なく誰もが参加できるデモンストレーションスポーツが26種目開催されました。その中には当協会の加盟団体の種目もありました。競技よりも運動を紹介し、生涯を通じてスポーツを親しむきっかけづくりや世代間、地域間の交流の輪を広げられるよう、運動する楽しさに重きをおきながら開催されました。そのレクリエーションなスポーツを楽しく体験するなかで、人々がふれあいながら親しまれたことは喜ばしいことです。

そのことが一過性に終わることなくしがシーとして、県民の皆さんが継続的にレクリエーションなスポーツに親しみ、取り組んでいただけるようになっていくことがこれからの課題であると思っています。

三種の神器と言われるゲーム、ソング、ダンスだけでなく、レクリエーションなスポーツをとおしても、人々のこころの元気づくりを支援していきたいものです。

# 全国レクリエーション大会

## inあいち

10月31日、11月1日、2日の3日間にわたり、愛知県名古屋市で行われた第79回全国レクリエーション大会に参加しました！

大会では多種多様な研究フォーラムが開催され、私たちは分担して16個のフォーラムに参加しました。

一日目には、開会式と夜に交歓の夕べが開催されました。交歓の夕べは他府県の方々と交流を深めるために行われた会で、来年開催される熊本県の方々の披露宴があり盛り上がりました。

食事を通し、他府県の方々とお話しする機会がたくさんあり、交流をすることができました。

レクリエーションがこの先、生きていく中で必要不可欠なものであり、大切であることを学びました。福祉以外の仕事に就いたとしても必ず必要になっていくものであるし、何よりレクリエーションを日ごろ行っている人の姿勢などを知ることができました。

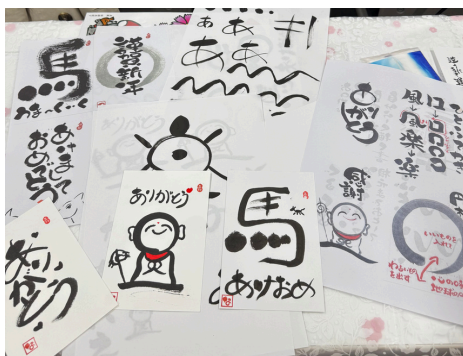
また日頃の活動をSNSに上げているが、他府県の方々が見たことあるや知っていると言っていたので発信できているのだと確認することができました。また、レクリエーションに関係ないと思っている人を巻き込むことで、知ってもらおうということが課題だと認識することができました。

何より、改めてレクリエーションが楽しい活動だと実感しました。もっとレクについて知りたいと思えました。

(広報部 レク龍)



開会式の様子



己書の見本



フラバールで対戦

# インストラクター養成講習会


**開催日時** 令和8年 8月1日(土) 9:00 ~ 16:00  
9月5日(土)、10月3日

**開催場所** 木之本まちづくりセンター  
滋賀県長浜市木之本町木之本1757-2)  
アクセス JR北陸線 木之本駅 東口から徒歩9分

お知り合いの方に宣伝をお願いします。  
ご都合がよかったらお手伝いとしての参加をお待ちしています。  
令和8年度の会員フォローアップ研修会は、7月12日に草津市で  
開催予定です。詳細は次号でお知らせします。

## 新しい仲間

### 前田智博さん (長浜市)



サロン交流会において、地域サロン活動の活性化と参加者同士の交流促進を目的としたレクリエーション講義を担当しています。実際に活動を体験しながら学ぶ形式を取り入れ、サロン現場でも活用しやすいレクリエーションを紹介しています。「後出しじゃんけん」はじめに講師がルール説明とデモンストレーションを行い、最初は“後出しで勝つじゃんけん”からスタートした。参加者がルールを理解しやすいよう、ゆっくりとしたテンポで進めながら、全員が成功体験を得られるように工夫しています。

2人1組で行う「連想ゲーム」では、お題の言葉を直接伝えず、絵を描いて相手に伝えるというルールで行い、参加者同士が考えながら取り組むことで自然な会話や笑いが生まれます。

これらのレクリエーションを段階的に行うことで、参加者の緊張をほぐしながら会場の雰囲気徐徐に盛り上げることができます。また、実際に体験することで「サロンでもすぐに取り入れられる」「簡単でも盛り上がる」という声も聞かれ、地域サロン活動に活用できるように心がけています。



# 脳トレコーナー



## 【 クロスワード】

1	2	3	4
5			
9			
13			

### 《タテのカギ》

- 1.お正月に遊んだゲーム。
- 2.神奈川にある古都。
- 3.不在時にメッセージを録音する電話機。
- 4.磯辺焼きとも言う。

### 《ヨコのカギ》

- 1.デビ夫人のフルネーム。デビ〇〇〇〇。
- 5.偉い人にへつらって、自分の利益をはかること。
- 9.〇〇〇〇ない人。何の値打ちもない人、つまらない人。
- 13.ウエイトトレーニングの一。腹直筋の上部を主に鍛える。

出典「無料で遊べるクロスワードパズル」作者：まーろうさん  
 パズルで検索するとたくさんのサイトがあります。日々のレク活動に利用  
 できますね。生成AIでパズルを作ることできます。

## 備品貸し出し

滋賀県レクリエーション協会には、レクリエーションの用具  
 がいくつかあります。例えば、ブーメラン、マンカラ、スト  
 ラックアウト、ユニカール、クツブ、キャッチングスティッ  
 ク、ローンボウルスなど。また、品物によっては加盟団体か  
 ら用具の借用ができます。都合が合えば貸し出せますので必  
 要な方は、事務局までご相談ください。

ㄣ	ㄥ	ㄨ	ㄣ
ㄣ	ㄣ	ㄥ	ㄣ
ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ
ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ