

ひょうご

平成 29 年 3 月 5 日

# 県レクニュース 第 19 号

特定非営利活動法人兵庫県レクリエーション協会

650-0022 神戸市中央区下山手通 4 丁目 2-2 下山手ハイツ 2 階東

☎078-334-2065 F A X 078-334-2068 e-mail [hyorec28@axel.ocn.ne.jp](mailto:hyorec28@axel.ocn.ne.jp)

<http://www.hyogokenrec.jp/>

日レク平成 29 年度よりレクイン新カリキュラム導入 平成 30 年度より完全実施  
(兵庫県レクリエーション協会では平成 29 年度より実施します)

レクリエーションインストラクターカリキュラム解説 (平成28年度新カリキュラム研修会)

レクリエーションとは、人々のところを元気にすることです。レクリエーション・インストラクターは、ゲームや歌やダンスといったレクリエーション活動を用いて、人々の自主的、主体的な心の元気づくりを支援する指導者です。

レクリエーション・インストラクターは、福祉施設や学校、地域などの現場で高齢者や子どもなどの心の元気づくりの支援を行います。

## 科目 1 レクリエーション概論 (理論/学習時間: 1.5時間)

### ●学習の目標

・対象者がレクリエーション活動を楽しむことを通して心を元気にできるように支援することが、レクリエーション・インストラクターの役割であることを理解する

### <科目 1 の解説>

#### ○心の元気づくりの重要性

私たちは、仕事の忙しさや人間関係の不調などを経験すると心が疲れ、休養や楽しいことなどを通して心の元気を回復します。毎日の生活の中で、疲れを回復して心を元気にすることは、とても大切なことです。レクリエーション・インストラクター (以下解説の中では「インストラクター」とする) は、心の元気づくりが、穏やかで明るい気持ちを保ち、毎日を生き生きと自分らしく過ごすために不可欠であることを理解して、対象者の支援を行います。

#### ○レクリエーション支援は、対象者が楽しさを通して心を元気にする手助けをすること

インストラクターは、対象者がレクリエーション活動を仲間とともに楽しむことをとおして心の元気を回復することを支援します。インストラクターのこのような取り組みをレクリエーション支援 (以下解説の中では「支援」とする) といいます。

#### ○自主性、主体性を高めるための継続的な支援

対象者が、自主的、主体的に心の元気づくりを行えるようになるためには継続的な支援が必要です。インストラクターは、継続的な支援の中で、対象者とのコミュニケーションをとおしてレクリエーション活動を行うきっかけを作り、小さな成功の体験を重ねながらレクリエーション活動への動機を高めます。同時に、仲間づくりをとおして自主的、主体的にレクリエーション活動を楽しめるように支援します。

#### ○対象者が楽しさを実感できるようにレクリエーション活動を実施する

インストラクターは、支援の機会ごとに、対象者がレクリエーション活動の楽しさを十分に感じられる

ように、レクリエーション活動を実施します。

## 科目2 楽しさと心の元気づくりの理論（理論／学習時間：3時間）

### ●学習の目標

- ・レクリエーション活動を行う時の達成感や良好なコミュニケーションが楽しさをもたらすことや、その楽しさが心を元気にすることを理解する
- ・高齢者の社会的な役割の喪失や心身の機能低下、子どもの愛着形成の不足や成功体験の不足など、対象者の心の元気が失われる理由を理解する
- ・地域住民が共に楽しみ気持ちをひとつにできるようにレクリエーション活動を実施することで地域のきずなづくりに貢献できることを理解する

### <科目2の解説>

○達成感や良好なコミュニケーションから楽しさがもたらされる

レクリエーション活動からは2つの楽しさが得られます。ひとつは、レクリエーション活動自体が持つ楽しさです。この楽しさは、目標を達成することや上手になるといった達成感からもたらされます。もう一つは、集団で行う楽しさです。これは、「励まし合う」「賞賛し合う」といった仲間との良いコミュニケーションからもたらされます。インストラクターは、2つの楽しさをもたらす心理的な仕組みや、楽しさを感じることで心が元気になる生理学的な仕組みを理解して、支援を行います。

○対象者の理解と対象者に合わせた支援

インストラクターは、対象者の心の状態を理解して、対象者にあった支援を行います。例えば、高齢者には、役割を発揮することや達成感を感じられるようにします。また、子どもには、ふれあいや温かい言葉がけから得られる喜びや、適度な目標に挑戦して成功する楽しさを得られるように支援します。

○地域のきずなづくりへの貢献

日本レクリエーション協会では、地域の空洞化の解消、健康寿命の延伸をねらいとしてレクリエーション活動を普及・推進するレクリエーション運動を進めています。

地域では、住民が健やかで生き生きとした生活を支え合えるよう、心をひとつにするきずなづくりを進めることが期待されています。インストラクターは住民が共に楽しみ、良好なコミュニケーションを交わすことを通して心をひとつにするレクリエーション活動を実施することで、地域のきずなづくりに貢献します。

## 科目3 レクリエーション支援の理論（理論／学習時間：4.5時間）

### ●学習の目標

- ・気持ちがひとつになったと感じた相手に対して信頼感が生じるという心理的な仕組みを理解する
- ・段階をおって集団のメンバーの間のコミュニケーションが促進されることでメンバーがお互いを認め合えるようになるという心理的な仕組みを理解する
- ・小さな目標を達成する体験を積み重ねることや周囲からの声援や賞賛を受けることで動機が強まり、自主的、主体的に行動できるようになるという心理的な仕組みを理解する

## 科目4 レクリエーション支援の方法（実技／学習時間：12時間）

### ●学習の目標

- ・対象者と気持ちをひとつにする方法としてホスピタリティを身につける
- ・対象者同士で気持ちをひとつにする方法としてアイスブレイキングを身につける
- ・自主性、主体性が育まれるように、対象者が何度も成功を体験できるような工夫や対象者が力をあわせて目標を達成できるような工夫をしてゲームなどを実施する方法を身に付ける

### <科目3と4の解説>

#### ○対象者と信頼関係を結ぶ

インストラクターは、対象者が安心してレクリエーション活動に参加できる信頼関係を築きます。そのため、「気持ちがひとつになったと感じた相手に対して信頼感が生じる」という心理的な仕組みを理解します。インストラクターはこの仕組みを踏まえて、あたたかく親切にもてなす精神にもとづき、お互いの意思を疎通し理解するコミュニケーション技術（ホスピタリティ）を用いて、対象者と接します。

#### ○互いを認め合える良好な集団を形成する

インストラクターは、対象者との信頼関係を基盤にして、良好な集団づくりを行います。そのため、段階をおって集団のコミュニケーションが促進されることで、お互いを認め合えるようになるという心理的な仕組みを理解します。インストラクターはこの仕組みを根拠にして、個々の緊張感を取り除き、協力や競争を通して気持ちをひとつにする機会を重ねながら、個々の気持ちが一つになるように支援します。

#### ○自主性、主体性を育む工夫をする

インストラクターは、良好な集団の中で、対象者が自主性、主体性を育めるように、レクリエーション活動を工夫して実施します。そのため、小さな目標を達成する体験を積み重ねることや、周囲からの声援や賞賛を受けることで動機が強まり、自主的、主体的に行動できるようになるという心理的な仕組みを理解します。インストラクターはこの仕組みを根拠にして、一人ひとりが何度も成功を体験できるような工夫や対象者が力をあわせて目標を達成できるような支援を行います。

## 科目5 レクリエーション活動の習得（実技／学習時間：15時間）

### ●学習の目標

- ・心の元気づくりの手段として行うレクリエーション活動を習得する

## 科目6 レクリエーション支援演習（演習／学習時間：15時間）

### ●学習の目標

- ・理論科目で身に付けた根拠に基づき実技科目で習得した方法と活動を用いて、対象者と活動現場を想定したレクリエーション支援を試行することで、これまでの学習成果を総合的、実践的に身に付ける

## 科目7 現場実習（実習／学習時間：9時間）

### <科目5・6・7の解説>

#### ○現場で実施しやすい効果的なレクリエーション活動・プログラムの習得

インストラクターは、レクリエーション活動を適切に組み合わせたプログラムを立案し安全に配慮して実施します。そのために、対象者に合わせた心の元気づくりに使いやすい多様なレクリエーション活動、効果的なプログラムを身に付けます。また、安全管理の方法も身に付けます。

#### ○対象者・現場にあわせたレクリエーション支援

インストラクターが心の元気づくりを支援する現場や対象者は多様です。また、同じ現場や対象者でも、支援の進み具合などに応じてプログラムは変化します。インストラクターは、対象者の目線でプログラムを企画・実施し、評価して改善することで、現場にあった支援を行います。

第20回兵庫県レクリエーション大会多くの参加者が集まり開催した

1. 参加者数 約3,200人
2. 家族での参加が多く見られた
3. 障がい者の姿も見られたが、車椅子で芝生に入ることができなかった
4. 子どもチャレンジは一生懸命チャレンジする子どもの姿があった

アンケートの集計

## 第20回兵庫県レクリエーション大会アンケート

1. あなたは兵庫県レクリエーション協会を知っていましたか  
① 知っていた 128      ② 知らなかった 107
  2. あなたはどこから来ましたか  
① 明石市 165    ② 神戸市 46(西区 20、垂水区 11、須磨区 1)  
③ その他 23
  3. あなたは誰と来ましたか  
① 家族で 182      お母さん 136、お父さん 91、おじいさん 8、  
おばあさん 20、兄弟・姉妹 92  
② ともだちと 52    ③ ひとりで 4    ④ その他 3
  4. 大会を何で知りましたか  
① 学校でもらったチラシ 125      ③ 新聞 5  
② 誰かに教えてもらった 38      ④ その他 48(内ネット 15)
  5. あなたの年齢は 2歳 5、3歳 12、4歳 6、5歳 12、6歳 17、7歳 23、  
8歳 38、9歳 16、10歳 20、11歳 15、12歳 1、  
14歳 1、15歳 2、20代 1、30代 6、40代 13、  
50代 3、70代 2
  6. あなたが体験したものは何ですか。体験して楽しかったものに○印をつけて下さい
- |           |     |           |     |
|-----------|-----|-----------|-----|
| おりがみ      | 97  | ドッジボール    | 86  |
| ラダーゲッター   | 137 | ローンボールズ   | 104 |
| グラウンド・ゴルフ | 157 | ポールウォーキング | 57  |
| フリーテニス    | 99  | 昔遊び       | 128 |
| スポーツチャンバラ | 118 | ツリーイング    | 32  |
| 3B体操      | 118 | 子どもチャレンジ  | 89  |
| スポーツ吹き矢   | 71  | 手さばきチャレンジ | 55  |
| 体力測定      | 91  | 10m測量     | 24  |