

実技研修会に参加して

柿沼 勝弘（安足ブロック）

令和5年5月28日（日）とちぎ福祉プラザ障害者スポーツセンターアリーナにおいて、「創るスポーツ・レクリエーション」（障害のある方ない方共に楽しめる活動）の実技研修会が福祉レク・ワーカー、レク・コーディネータースポーツ・レク指導員の森川澄子氏を講師として開催、障がい者スポーツ指導者36名が県内各地から参加しました。

レクリエーションは心の元気づくり、活動の二つの楽しさ（達成感からもたらされる・仲間とともに行うことでもたらされる）の研修を受け、グループ分けの簡単なレクリエーションを行い、8グループに分かれて各種競技体験のリーグ戦を行いました。

サークルビンゴでは9個のサークルを設置、各チーム6球のソフトペタンクを使用しサークルに入ると1点、タテ・ヨコ・ナナメに揃うとラインごと10点の得点になるゲームを行いチームで話し合い作戦を考え競技をしました。

実際、競技をやってみると想像していたよりもサークルに投げて球を入れるのが難しく、サークルに球が入りビンゴになると拍手が上がりました。

またアレンジとして、ソフトペタンクから圧紙用紙で作成したボールに変えて競技体験もしました。

その他にもペットボトルキャップを袋に入れた手製のお手玉を使い、離れた椅子に投げて乗せる体験、ディスクとコントロールを合成したディスコン体験、ラダーに向かいボールをひっかけるラダーゲッター体験も行いました。参加者はチームで協力し作戦を考え得点になると喜び、得点にならなくても“次こそは”と前向きに次の競技体験をしました。

参加者全員、終始和気あいあいと楽しく、笑顔で実技研修会を受講できました。参加して本当に良かったです。

研修会に参加して

岸 希（那須ブロック）

今回、私は森川 澄子先生が講師を務める「創るスポーツ・レクリエーション」という研修会に参加しました。研修会の中で、レクリエーション活動をする上での楽しさを講義と実技で学びました。講義では、レクリエーションで得る楽しみとして2つを話していました。1つは目標を達成したときに感じる楽しさ、もう1つは仲間とともに行うことでもたらされる楽しさです。講義の後、4から5人のチームに分かれて様々なレクリエーションを体験しました。

体験したレクリエーションは、「サークルビンゴ」、「ディスコン」、「ラダーゲッター」と、ペットボトルの蓋を布に詰めたお手玉をいすに乗せるというゲームの4つです。

印象に残ったのは、最初に体験した「サークルビンゴ」というゲームです。フラフープのような輪を縦横3つずつ、計9つ並べて正方形のような形に置き、その中にボールを入れるゲームです。ビンゴと同じように縦横3つに並ぶと輪の中にあるボールの数分の得点+10点のボーナスがつき、得点の多いチームが勝ちというルールです。

最初、ボッチャに使用する重たいボールの時は輪の中に入れることができ、どの輪に入れればビンゴのボーナスがつくか、狙って入れていました。そのあと、講師お手製の厚紙で作った軽いボールで投げてみました。軽くて、少し角ばっているボールはどこに転がっていくか分からず、なかなか輪の中に収まらずに苦戦しました。ですが、その最後の一つで輪の中に収まった時には、手を挙げて喜びました。

後半に体験した「ディスコン」と「ラダーゲッター」は、大会も開かれているらしく、ルールが少し複雑でした。「ディスコ」はボッチャにルールが似ていて、ボールの代わりに厚みのある赤と青のディスクを使い、よりポイントに近づけた方が勝利というゲームです。

「ラダーゲッター」では両端にゴム玉がついた紐を投げ、3つのバーに引っかかるとそれぞれ得点がつくというものです。

残念ながら私はひとつも引っ掛けることはできませんでしたが、敵チームや味方チームが投げる様子を見て応援しました。どちらも初めて聞く競技だったので、体験することが出来てよかったです。

今回の研修では、いろいろな世代の方と一緒にレクリエーションを楽しみました。私はもともと運動音痴でスポーツが得意ではありません。そのため、今回の研修もチームの足を引っ張ってしまわないか不安に感じながら参加しました。しかし、体験したレクリエーションはいずれも運動が得意・不得意に関係なく楽しむことができました。しかし、だからといって退屈なものではなく、簡単なルールの中にも作戦があり、使う道具が少し変わるだけでできたものができなくなるなど、一筋縄ではいかない面白さがありました。同じチームの人と協力し、声を掛け合いながらプレーすることはもちろん、他のチームのプレーでも拍手を送って楽しむことができました。

今回の研修で感じた「楽しい」という気持ちを、今後の活動を通して多くの人にも感じてもらえるよう指導員として励んでいきたいと思えます。また、今回、住まいも年齢も異なる皆さんと一緒にスポーツをできたことは私にとって貴重な経験となりました。今後も研修会などに積極的に参加し、協議会の方々との人脈を広げていきたいと思えます。