

栃木県障がい者スポーツ指導者協議会研修会概要 R5年5月28日(日)

目的： いつでもどこでも誰でも楽しめるスポーツ・レクリエーションを提供するために、どのような関わり方をすれば対象者の方に楽しんでもらえるのか、またどのような言葉かけをすれば前向きに取り組んでもらえるのかを考え、対象者に合わせるゲームのアレンジ方法を理解します。

本日の予定

時 程	内 容	備 考
13:30	挨拶	
13: 5	○ 本日の流れ 1. 資料説明	
13:40	2. アイスブレーキング&グルーピング	8グループ 1~8) <キャプテンを決める> チーム名を決める
13:50	3. サークルビンゴとアレンジ ① 段階的アレンジ (1, 2, 3, 4) ② サークルビンゴ・ゲーム(ソフトペタンク) ゲームの説明 ★用具のアレンジ 1 (カラーボール) 2 (お手玉投げ)	2コート (A・B) で実施 (4チームずつで自己紹介) *リーグ戦 ORトーナメント *4チーム同時 4方向からの投球
14:30	休憩	
14:40	4. ディスコン 体験	*リーグ戦 ORトーナメント 1~2イニング
15:00	5. ラダーゲッター体験	*リーグ戦 ORトーナメント ①ダブルス(2人) 1セット (21点先取) ②スピード・ラダー (タイム)(5~6人)
15:20	まとめ	
15:30	終了	

「創るスポーツ・レクリエーション」

＜障がいのあるなしにかかわらず、すべての方共に楽しめる活動＞

福祉レク・ワーカー レク・コーディネーター
スポーツ・レク指導者 森川 澄子

レクリエーションとは

1. レクリエーションの主旨（目的）は楽しさをとおした心の元気づくり
2. 心が元気になってもらう手段として、様々な活動を提供します
3. レクリエーション活動の2つの楽しさ

達成感からもたらされる楽しさ

～どのような成功をすることで達成感を得られるのか～

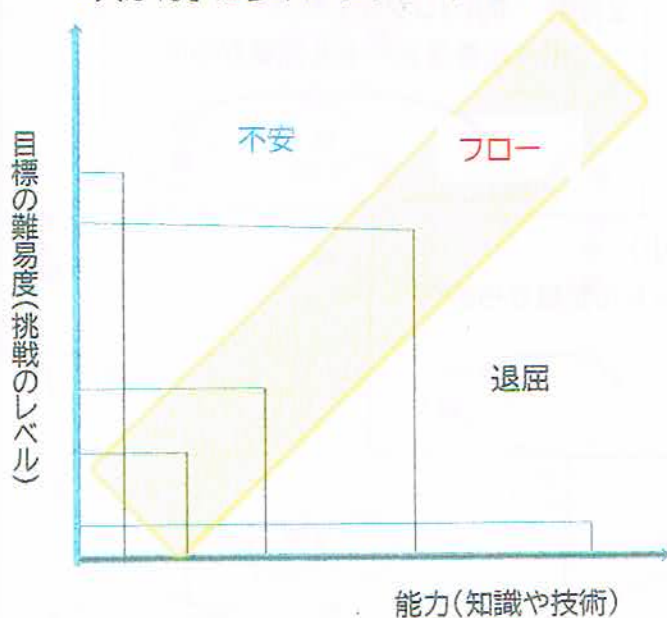
仲間とともにやることでもたらされる楽しさ

～仲間とどのような関りがあることで共にやる楽しさを感じられるのか～

活動そのものの楽しさを感じる心の仕組み

フロー理論 <チクセントミハイ>

～人が物事に夢中になる心の仕組み～



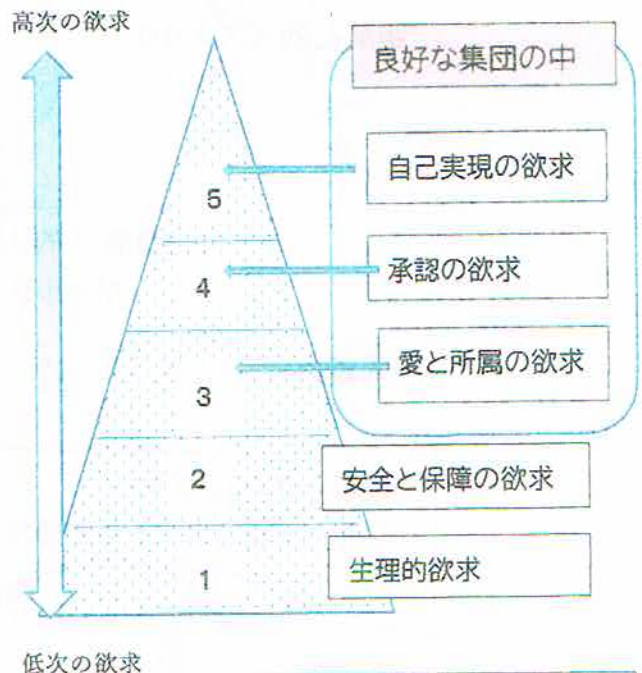
人がフロー状態になる3つの条件

1. 明確な目標がある
(10個獲得する、30秒続けるのなど)
2. 目標の難しさと本人の能力が、丁度良いところでバランスがとれていること
3. 励まされたり、結果を賞賛されること

集団で行う楽しさを感じる心の仕組み

マズローの欲求5段階説

～良好な集団の中で満たされる高次の欲求～



高次の欲求

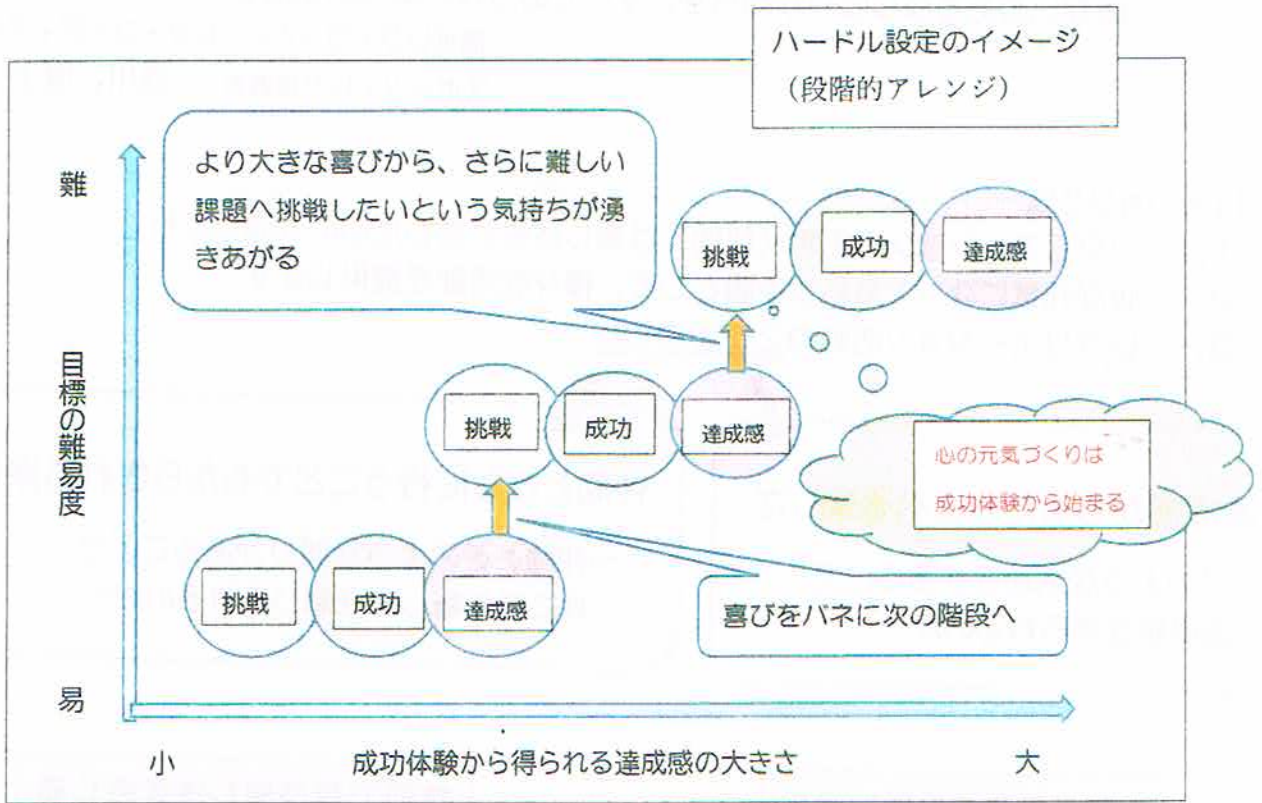
低次の欲求

- 欲求が人の成長の原動力になる
- 他者との交流をとおして満たされる欲求

● 楽しむ力を高める目標設定の方法

～人がやる気を出す心の仕組み（自己効力感の理論）～

一つの活動の中で複数回の成功体験を楽しむ



<参考図書 一部（公財）日本レクリエーション協会「楽しさをとoshした心の元気づくり」>