

の意味とは?

子どもの教育、高齢者福祉、障がい者福祉、地域の介護予防など、多くの場面でレクリエーションは有効な力を発揮します。しかし、地域行政が、レクリエーションの力をどこまで認知し、うまく活用できているかという点においては「こんな素晴らしい素材があるのにもったいない!」というのが、レクリエーション関係者の思いではないでしょうか。今回は埼玉県レクリエーション協会の協力を得て、行政の視点でのレクリエーションについて識者にインタビューをしました。



レクリエーションは教育・福祉現場におい

なくてはならないもの。

2022年に埼玉県レクリエーション協会主催の県レク大会が行われる羽生市。

本年5月に5選を果たし、市民からの信頼も厚い

羽生市レクリエーション協会の生みの親でもある河田晃明市長に、

行政におけるレクリエーションの必要性について伺いました。

わせないように取り組むコツや、当期常に難しいので、合間に歌やゲー集中力を45分間持たせるというのは集中力を45分間持たせるというのは国語や算数などの授業で生徒全員の

一研修ではどのようなことを学ばしまして、なんとか子どもたちの興しまして、なんとか子どもたちの興い悩んでいたんです。教員になったと思いますが、県のレクリエーション指導者講習を受ける機会がありまして、そこでレクリエーション指導者講習を受ける機会がありまして、そこでレクリエーションと出会いました。

ら50年くらい前のことです。教壇に私が小学校の教員になったのは今か

伺っています。きっかけはなんだっ

なども積極的に取り入れてきたとで、以前からレクリエーション活動

河田市長は教員出身ということ

たのでしょうか?

立つと子どもたちを指導するという

レクリエーションと出会った高めたいと思っていた時に教員としての指導力を



ういったときにどのように盛り上げ ることができるかといった内容です エーション活動を行う学校行事も多 時はゲームやダンスなどのレクリ 林間学校もありましたから、

間づくりにも役立ちましたし、 級の雰囲気づくりや子ども同士の仲 なって行うんです。 林間学校で行ったキャンプファイ そうですね。印象に残っているのは ションは欠かせないものになり いて良かったなぁと思いました。 きに、レクリエーションを学んでお 先生方は、すごく驚き、「感動しま キし始めるんです。その光景を見た もたちが積極的に行動して、イキイ トするだけで、子どもたちが主体と きっかけを与え、あとは裏でサポー なども行われるのですが、大人は ヤーです。火の神が登場して、 を取り入れた指導に驚かれたのでは? より学校生活が楽しくなると勉強へ した」と言ってくれました。そのと く厳粛な雰囲気の中で音楽やダンス 後の教員生活でも、 周囲の先生もレクリエーション そうすると子ど レクリエ すご なに

> 福 健康づくりに役立っている レクリエーションが心身の 祉 施

うに、 生市ではどのような取り組みをされ を課題に持つ福祉行政において、 ていますか? 人生100年時代と言われるよ 高齢者の健康寿命の延伸など 羽

場で開催し、たくさんの方にご参加 すが、鍛えれば年齢関係なく増強す 業として始めました。週に1回、 羽生市では「いきいき百歳体操」と 目になりますが、 を皆さんに伝えながら、今年で7年 ることができます。そういったこと 力・体力アップを効果的に目指して たらだんだん重く負荷をかけて筋 るのですが、最初は軽く、慣れてき 進む羽生市でも取り入れてみよう 発されたものなのですが、高齢化が ます。この体操は高知県高知市で開 いただいています いきます。筋力は使わないと衰えま に重りをつけて1時間近く体操をす いうものを2016年から行ってい 埼玉県の支援を受け、モデル事 市内の8地区38会

かなり多くの方に浸透している

の意欲も向上したように思いました

施策にお いても

ていただけるのではないかと思いま ションそのものだと思います。 供することは、まさにレクリエー ますので、交流のある楽しい場を提 で筋力低下や孤独感も強まっていき 劫になりますし、不活発になること と、そちらを目的にされている方も れているんです。どちらかという をした後は、皆さんおしゃべりをさ ちろんですが、 そうですね。 した支援によって心身の健康を養っ (笑)。高齢になると外出するのが億 いらっしゃるかもしれませんね く効果があるように思います。 肉体的な健康増進は メンタル面でもすご そう

しゃるのですかっ うことですが、それぞれの会場に ンストラクターのような方がいらっ 市内38会場で行われているとい

以上の方がサポーターになってくだ 講してくださって、現状で300名 行っているのですが、 希望者を募って、 います。これは羽生市の自治会から 方が各会場で参加者をサポートして 地域介護予防サポーターと呼ば 約8回の講習を 多くの方が受

ようですね。

いきいき百歳体操開始時、3ヶ月後、6ヶ月後の体力測定結果

計3回の体力測定に参加した市内108名(平均年齢76.4 が向上しました。(H28.11 〜H29.12 実施分

※片足立ち(左右):バランス能力を測るためのテス 足で何秒間立っていられるか測定する。※立ち上が 肢筋力を測るためのテスト。30 秒間に何回椅子から立ち 動能力を測定するためのテスト。椅子から立ち上がり、3m





こそですので、本当に助かっていまさっています。皆さんの協力あって

すね

福祉行政に関係するレクリエー

これは各施設の方に集まっていただいうイベントを開催していまして、いうイベントを開催していまして、り組みはいかがでしょうか?

き、さまざまな種目を楽しんでもき、さまざまな種目を楽しんでもらっています。この大会の意義というのは「笑顔になってもらう」こと。レクリエーション活動を通して、自分は一人ではない、みんなでて、自分は一人ではない、みんなではあることを実感していただき、自分の施設に持ち帰ってもらうことを目的としています。私も顔を出していますが、参加者の喜ぶ顔を見ると、こちらもつられて笑顔になってしまいます。そこにレクリエーションの力を感じますね。

きっかけになればスポーツや運動をする埼玉県レク大会が、

今年は埼玉県レクリエーション

協会主催の大会が羽生市で開かれま協会主催の大会が羽生市で開かれますが、行政の視点ではどのようなことを期待されていますか? 目が行われます。そのほとんどが珍目が行われます。そのほとんどが珍しいものですので、市民の皆さんにはこの機会に体験していただきたいと思います。また、羽生市では以前からフロアカーリングというニュー

ルールはカーリングと同じなのですが、ストーンにキャスターがついてが、ストーンにキャスターがついてでも軌道が読めず、本当に盛り上がります。このスポーツを、埼玉県民の皆さんに広げていきたいと思っています。

一一埼玉県レク大会を開催するにあたっては、行政のニーズとうまくかたっては、行政のニーズとうまくかたっては、行政のニーズとうまくかいますが、3年連続で中止になっているのです。羽生市には9の地区があり、皆さんが集う唯一の大会でしたが、3年もの間が空くと自治会のたが、3年もの間が空くと自治会のたが、3年もの間が空くと自治会のたが、3年もの間が空くと自治会のたが、3年もの間が空くと自治会の状れず、開催することに消極的に

性よりも、老若男女が楽しめることで、埼玉県レク大会を羽生市でやってほしいという引き合いがあったことは逆にチャンスだと思いまして、いまして、いいなのです。レスを別をで、埼玉県レク大会を羽生市でやってしまうんです。そんな状況

り上げ、新たな市民体育祭を形づ

希薄になりつつある地区の交流を盛

を目的にした種目が多いですよね。

くっていければ理想だと思います。

-最後に、大会で市長自らやって

みたい競技はありますか?

さんにもぜひ気軽に参加いただきたり、人気が出そうですね。埼玉県すし、人気が出そうですね。埼玉県が出るがあればターゲットバー

いですね。

ク んなで楽 ح リエ ている 1 シ L 3 の むことを ン が は い 勝 で 負 す ょ ょ h ŧ ね

み