

# 楽しい情報がいっぱい♪

RE-CREATIONで心を元気に!!

♡笑顔づくり ☆健康づくり ✨関係づくり

## 「歩育」事業が200回を迎えます

～レクリエーションとウォーキングの融合 楽しく歩く「歩育」を体感～

春の花を愛でて季節を楽しむ「お出かけ」にはよい季節となりました。大阪府レクリエーション協会では2005年4月より、大阪府近郊エリアの各地をめぐる「おおさか歩育の会」を毎月の例会とファミリー参加のふれあい歩育、歩育の日（4月19日）記念特別例会として開催しており、2026年5月にはめでたく「200回」を迎えることになりました。そこで、岸和田市を会場に「200回記念行事」として実施いたします。

「歩育」とは、レクリエーションとウォーキングの融合による「五感」（見る・聞く・触れる・食べる・匂いをかぐ）をテーマとした、子どもから高齢者までどなたでも楽しむことができるプログラムです。「まちや野山を訪ね、自然や歴史を再発見」「五感を育み人間力を高める新たな集い」「歩くことは生きる喜び～21世紀の生涯スポーツ～」などをテーマに、歩くことで人と人との心をつなぎ、コミュニケーションの機会を提供することで、笑顔が生まれ、健康を実感することができます。初めて参加される方には「レクリエーション活動で心を元気に!!」と呼びかけ、気軽に楽しいウォーキングを体験していただきたいと思います。

本事業は朝日新聞社から後援をいただき、新聞による参加呼びかけなど広報活動にご協力をいただいております。また、大阪府が運営する大阪府民のための健活プログラム「アスマイル」にも登録し、多くの府民の方に、参加いただいております。

会員やリーダーの皆様も一人ひとりがそれぞれ参加へのお声かけをしていただければ、「おおさか歩育の会200回記念行事」が大いに盛り上がります。この機会に健康づくりにつながる身近な取り組みを体感し、さらなる活動へつないていただければ幸いです。



### いつも変わらぬ ご支援をいただいております

日本生命保険相互会社 / 大阪ガス株式会社 / パナソニック ホールディングス株式会社 / 関西電力株式会社 / 株式会社クボタ

発行：公益財団法人 大阪府レクリエーション協会  
〒556-0011 大阪市浪速区難波中3丁目4番36号 大阪府立体育会館内  
TEL.06-6634-1702 FAX.06-6634-1703 時間 10:00～17:00(月～金)  
E-mail ora@poppy.ocn.ne.jp URL https://furec.sakura.ne.jp



HPIはこちらから 当協会はtotoの助成金を受けて情報誌を発行しています



## 事業実施報告

### 「第30回課程認定校 レクリエーション交流大会」

(公財)日本レクリエーション協会が認定するレクリエーションの専門資格者を養成する課程認定校(大学・短大・専門学校)は大阪府下に13校あります。「レクリエーション交流大会」は課程認定校連絡



オープニング体操「ようかい体操第一」

大会が主催となり、今回で第30回目を迎えるレクリエーションイベントです。本年度は11月30日に関西大学堺キャンパスにて開催しました。今年も、課程認定校の学生だけではなく、「大阪府レクリエーション・コーディネーター会」、「福祉レクリエーション・ネットワーク大阪」、「大阪府生涯スポーツ・ディレクターの会」にも「特別ブース」を設けていただき、学生とレクリエーションのベテランが一堂に集い、レクリエーションを楽しむ時間となりました。



今回参加した課程認定校 9校

- 大阪国際大学・短期大学部
- 大阪体育大学教育学部 体育学(スポーツ科学)部
- 大阪電気通信大学
- 関西大学
- 鴻池生活科学専門学校
- 四天王寺大学・短期大学部
- 太成学院大学
- 帝塚山学院大学
- 羽衣国際大学



ブースは課程認定校から10ブース、指導者の会からそれぞれ1ブースが提供され合計13ブースを約2時間かけて回りました。参加者の内訳は、学生一般参加者193名、学生ブース運営参加者85名、特別ブース運営参加者25名、合計303名でした。

参加者アンケートからは、「とても楽しかった」が85.1%、「まあまあ楽しかった」が13.1%、「他校の学生ととても交流ができた」が43.4%、「他校の学生とまあまあ交流ができた」が43.9%と回答しており、初めての人ともすぐに打ち解けるレクリエーションの効果が表れた結果となりました。最も印象に残ったブースは、1位は大阪体育大学教育学部Aの「BIG BANG BALL!」(23.1%)、2位は関西大学Bの「BAN・BANボール!!」

(15.4%)、3位は大阪体育大学教育学部Bの「パスを繋いでシュートを決める!!」(12.2%)でした。

いずれのブースも趣向を凝らした内容で工夫されており、参加者は楽しみながら多くの学びと刺激を得るとともに、交流の喜びを全身で感じている様子がうかがえました。

本大会は学生実行委員による運営のもと実施され、参加者全員で行った開会式のオープニング体操や、閉会式でのエンディング体操では、会場全体が一体となり、参加者同士の交流が一層深まりました。



エンディングダンス「Baby Shark Dance」



大阪体育大学教育学部A  
BIG BANG BALL!



関西大学B  
BAN・BANボール!!



大阪体育大学教育学部B  
パスを繋いでシュートを決める!

当日緊急連絡先 **080-3838-8306**

今年度より、前日17時発表の降水確率が60%以上の場合は、雨天中止となります。

4:19  
**「歩育の日」記念特別例会**    

大阪城公園を散策し、春の草花を観察

日	時	<b>4月19日(日)</b> 9:45受付 13時頃解散予定
集 合 駅	JR環状線 大阪城公園駅(改札口前・集合) <b>注意</b> お弁当はいりません!	
コ ー ス	JR環状線 大阪城公園駅⇒青屋門⇒極楽橋⇒大阪城天守閣⇒ 大阪城豊臣石垣館⇒桜門⇒豊国神社⇒JR環状線森ノ宮駅 (約4km)	



豊国神社

**おおさか歩育の会**    

**歩育の会200回記念行事** 岸和田城とだんじりの町岸和田を訪ねる

日	時	<b>5月17日(日)</b> 9:45受付 15時頃解散予定
集 合 駅	南海本線 岸和田駅(南出口前)	
コ ー ス	(岸和田駅から福祉総合センターにご案内します) 南海岸和田駅⇒ 福祉総合センター(記念式典)⇒旧四十三銀行⇒まちづくりの館⇒ 岸和田城⇒岸城神社⇒天性寺⇒十六軒長屋⇒南海蛸地蔵駅(約5km)	



岸和田城

**おおさか歩育の会**    

なにわのっておき! 歴史探訪“史跡や札所めぐり”

日	時	<b>6月21日(日)</b> 9:45受付 15時頃解散予定
集 合 駅	JR 環状線 大正駅(改札口前・集合)	
コ ー ス	JR大正駅⇒竹林寺⇒土佐稲荷神社⇒阿弥陀池和光寺⇒ 難波八阪神社⇒大阪メトロなんば駅(約5km)	



難波八阪神社

- 共通事項**
- 定員：50名(一般25名/学生25名) ●参加費：当日徴収(会員・65歳以上500円/一般・学生800円)
  - 持ち物：弁当(4月のみ不要)、飲み物、筆記用具、雨具、健康保険資格確認証に準ずるもの
  - その他：申し込みの際、年齢をお知らせください。弁当は各自出発前に準備してください。

**歩育年間スケジュール**

●歩育例会 ※内容は変更になる場合もございます。

開催日	テーマ
9月20日(日)	宝塚大劇場から花の道散策
10月18日(日)	懐かしの大阪万博公園を訪ねる
11月15日(日)	奈良・晩秋の斑鳩を歩く
12月20日(日)	阪急今津駅から今津灯台・西宮神社を訪ねる
1月17日(日)	京都・桂川から東寺を訪ねる
3月21日(日)	大阪市内 大阪開港の地から鞆公園を巡る

詳細が決まり次第、  
当協会ホームページに  
掲載いたします。

●ふれあい歩育

開催日	テーマ
11月 1日(日)	桃山公園を散策

草遊びやゲーム・クラフトで楽しみましょう!



2026  
2027

**レクリエーション・インストラクター養成講座**

第164期レクリエーション学苑 開講

**レク・リーダー資格を取得して活躍しませんか!?**

ファミリーに、子どもに、高齢者の方に、障がいのある方に、自分自身の心の元気づくりのために  
レクリエーション・リーダーの活動の場が、あそこにもここにも!

**元気づくりの支援者 受講生募集**



レクリエーションは「元気」「楽しい」「笑顔」をつくります!

さまざまな対象者や領域において「笑顔づくり」を推進するレクリエーション・インストラクター。  
身体活動や音楽にあわせたゲームなどの「アクティビティ」を効果的に活用し、「集団をリードする」「コミュ  
ニケーションを促進する」「楽しい空間をつくる」といったふれあいの中で人と人をつなげます。



**こんな方におすすめ!!**

- スポーツ指導者 ●保育士、幼稚園教諭 ●小中高等学校教諭 ●介護福祉士、社会福祉士 ●ボランティア
- 職場等でレクリエーションを担当する方 ●地域活動に関わる方(介護予防、子育て支援、子ども会活動、子どもの居場所づくり等)

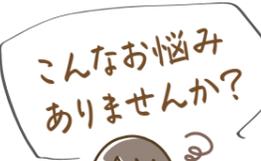
8月から2月まで、毎月1~2回のペースで講習があります。

令和8年 (8/2日、8/23日、9/19日、10/12日(祝)、11/8日、12/5日、12/20日、1/23日、2/7日、2/28日) 予定

6月には詳細が決定します。詳しくは、当協会ホームページをご覧ください。また資料請求の方は、ご連絡ください。  
日程調整が難しい方には、ご相談に応じます。(一括払いの方は、受講料は2年間有効です。)

※今年度は大阪府立体育会館が改修工事のため、会場は「たかつガーデン(大阪府教育会館)」  
<近鉄線大阪上本町駅より200m、大阪メトロ谷町九丁目駅より500m>を中心に開催いたします。

講座の様子/



こんなお悩み  
ありませんか?

**高齢者施設のレクタイムでの  
支援技術を向上させたい!**

- 🙄レパトリーを増やしたい!
- 🙄マンネリ化、全員が楽しめるレクが見つからない!

子どもたちへのゲームの説明がうまく伝わらない!

学級経営にレクリエーションを取り入れたい!

**講座でお悩み解消します!**



**事業実施報告**

**レクリエーション・インストラクター13名がレク・インストラクター養成講座を修了!**

本年度、163期レクリエーション学苑8名  
第162期レクリエーション学苑5名 計13名が  
レクリエーション・インストラクター養成講座を修了されました。

これらの資格を有効活用され、地域や学校・職場などで、さまざまなレクリエーション活動を通して「笑顔づくり」「健康づくり」「関係づくり」を拡げたい  
ただくよう、皆さまの今後のご活躍を祈念しています。



**ウォークラリー指導員養成講習会** 当日緊急連絡先 090-3826-4523 (東山) **500** 事業参加対象

日 時	<b>6月14日(日)</b> 9:45受付 10:00~16:00
講 師	大阪府レク協会公認講師 竹岡 敏巨氏、東山 実雄氏
会 場	ゼット株式会社 3Fホール(JR桃谷駅南口下車徒歩3分) 大阪市天王寺区烏が辻 1-2-16
費 用	一般 3,000円 学生 会員 2,000円 (指導員登録料は別途2,000円が必要)
服装・持ち物	動きやすい服装(コース作成のため歩きます) 雨具(雨天決行)、筆記具一式、ものさし(20cmくらい) テンプレート(お持ちでない方には当日販売 450円)
定 員	30名(新規10名、更新20名)
そ の 他	お申込みの際に新規か更新かを明記してください

あなたも野外活動ゲームのウォークラリー指導員資格を取得し、活動範囲を広げませんか!

ウォークラリーとは、グループで課題を解決しながら歩く野外ゲームです。



課題とゲームの得点に加え、設定された時間にいかに近くゴールできるかを競います。

**第14回 みんなが先生** **500**

仕事終わりの夕方や休日集まり、自分たちの持てる技や最新の情報などを披露し、共に学ぶ研修会を開催します。

毎回、参加の皆様が講師となっていていろいろな方にご披露いただき進めます。

平日だけでなく休日も取り入れ、約2ヶ月ごとに実施します。

参加費用はワンコインとし、参加しやすく設定しました。どうぞお誘いあわせのうえご参加ください。

日 時 **5月30日(土) 13:30~16:30(受付13:15~)**

会 場 **J:COM中央区民センター 第2会議室**  
(最寄り駅:大阪メトロ堺筋線/中央線 堺筋本町駅 徒歩5分)

参 加 費 **500円+教材費実費** (当日徴収)

準 備 物 動きやすい服装・靴、飲料、筆記用具

内容及び担当者

●高齢者向けノリノリクイズなど人気のレクリエーション紹介とその効果  
有田 康一氏 河野 真規子氏 安永 由加里氏

●夏を楽しむ遊びとクラフト 大石 孝治氏

**準備の都合上、5月22日(金)までにお申し込みください。**

**大阪府レクリエーション協会よりお知らせ**

**1 会員** 講習会の会員マークについて  
特別会員・友の会会員・日本レクリエーション協会公認指導者資格をお持ちの方は、講習会を会員価格でご参加いただけます。また、会員の方々には、情報紙を送付しています。

**2 500** をご確認ください  
特別会員が「参加補助券」を使用できる講習には **500** を表示しておりますので、ご確認のうえ、ご参加ください。\*ご友人のお誘いにも利用できます。

**レク・リーダー紹介**

**レクリエーションの力**

私は、体育館や福祉施設等で、子どもや高齢者、障がい者の方々に体操指導をしています。レクリエーション活動は、私にとってどの年代にもどの教室にも通用する、ゲームの世界でいう「最強アイテム」です。上手く使いこなすには、知識と経験値を上げないといけないので大変ですが、やりがいがあります。

レクリエーション活動を取り入れると、皆さんが笑顔で帰っていかれます。「今度、孫とやってみるわ」「こんなに大きな声で笑ったのは久しぶり」「旅行の移動中にやってん。めっちゃ盛り上がったわ～」などと言われると、私まで笑顔になってしまいます。この笑顔の連鎖こそが、レクリエーションのもつ力なのだと思います。これからもいろいろなところにアンテナを張り、レベルアップを目指していきたくと思います。

**準中級レクリエーション・インストラクター 堀田 一美**



**課程認定校紹介 関西大学**

堺市にある関西大学人間健康学部人間健康学科(以下、「本学部」と略す)は、2010年4月に開設され、16年目を迎えました。本学部は1学科で、学生は2年次にスポーツと健康コースまたは福祉と健康コースに所属します。学びのテーマはすばり、健康(health)と健幸(well-being)で、簡略すれば「よりよく生きる」ことを追究することです。誰もが健やかで幸せに暮らせる社会の実現を目指して、教育、研究および社会貢献を行っています。本学部は2014年4月に課程認定校になりました。



2025年度は関西大学堺キャンパスで開催



大阪府立体育会館

レクリエーション・インストラクター資格は、両コースの学生が取得でき、開設時からカリキュラムに「レクリエーション支援論」および「福祉レクリエーション論」を配置しています。「よりよく生きる」ためには、レクリエーションは欠かせないと考えたからでしょう。今後もレクリエーション教育を通して、「よりよく生きる」ための知識と実践方法を身につけた人材の育成に努めてまいります。

**事業実施報告**

**2025府民スポーツ・レクリエーション発表交流会**

**多くの人とのふれあいが深まる**



恒例の府民スポレク発表交流会が、12月14日(日)「ららぽーと堺」を会場に実施されました。高杉大会委員長のあいさつでスタートし、14団体350名が日ごろの練習の成果を発表、会場を埋めつくした多くの府民の方々に迫力あるライブを楽しんでいただきました。

また、大阪府レクリエーション・コーディネーター会と福祉レクネット大阪の会の方々による「アイスブレーキング…みんなでレクリエーション」で会場は大いに盛り上がりました。さらに、「大阪府生涯スポーツディレクターの会」による生涯スポーツ体験の場には、ご家族連れを中心に、参加者が途切れることなく来場され、「ワナゲ」「釣りっこ」「ディスゲッター9」「バグギー」を体験。笑顔あふれる時間を過ごし、スポーツの楽しさを実感していただきました。



## 2026年度の主催事業（予定）

2026年 5月17日(日)	歩育事業200回記念行事 岸和田市
6月 7日(日)	生涯スポーツ・ディレクターの会／総会およびフォローアップ研修会
6月14日(日)	ウォークラリー指導員養成講習会
8月より2月まで	レク・インストラクター養成講座／第164期レクリエーション学苑開催
9月27日(日)	第53回朝日民謡大会
10月12日(月・祝) 予定	子ども元気アップセミナー
10月25日(日)	ウォークラリー交流大会
12月 5日(土) 予定	高齢者元気アップセミナー
12月13日(日)	2026府民スポーツ・レクリエーション事業発表交流会
1月 予定	レクリエーションダンス講習会
2月上旬 予定	生涯スポーツ・ディレクターの会／フォローアップ研修会
未定	第31回課程認定校レクリエーション交流大会

※その他の事業については、詳細が決定次第、本誌面・ホームページでお知らせいたします。

## お知らせ

### 当協会の事務所を一時移転します

大阪府レクリエーション協会が事務所のある大阪府立体育会館は、全面的な改修工事を行っています。このため、当協会の事務所は一時的に移転をいたします。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

- 移転期間** 2026年5月第3週から2027年1月末を予定（変更の可能性有）
- 一時移転先** 〒550-0012 大阪市西区立売堀1-2-14
- 連絡先** 電話：06-6634-1702 FAX：06-6634-1703（現状と変更なし）
- メール等** メールアドレスやホームページ（現状と変更なし）
- 参考事項** 詳細決定次第、ホームページにてお知らせします。  
仮事務所には複数団体が入居します。  
セキュリティの関係上、入館は都度内部からの開錠や時間外の入出は事前承諾が必要となる可能性があります。会議コーナー等はありません。移転にあたり、物品は一部のみ持ち出しとなり、用具の貸し出しなど、中止する場合があります。ご不明な点は、お問い合わせください。

## 友遊パトロールをご存じですか？

「友遊パトロール」とは、レクリエーション公認指導者がグループとなり、府内各地に出向き、楽しいレクリエーション活動を提供する取組みです。高齢者施設や幼稚園、小学校内のスポーツクラブなど地域の現場で、「心を元気に、楽しいをつくる」レクリエーション活動を行っています。デイサービスでのレクリエーション支援や幼稚園でのお誕生日会など、さまざまなリクエストにお応えしています。詳細はホームページをご覧ください、派遣を希望される場合には、事務局にご相談ください。



## 賛助会員のご紹介

### 富田林市レクリエーション協会

平成2年に発足した富田林市レクリエーション協会も、今年度より会長も改選され新体制でスタートします。



昨年モルック協会が新規加入して5団体（インディアカ・カーリンコン・スポーツチャンバラ・スローピッチソフトボール・モルック）398名、個人会員19名の構成となりました。新たに資格を取得したレク・インストラクターも仲間に加わりました。皆で共に楽しい事業を提供して、市民の元気づくり・仲間づくりを目指しています。レクリエーションスポーツ、ハイキング、火起こし体験や『個人ではなかなか行けない所』へのご案内等、会員には協会誌で、市民には広報誌を通じてお知らせしております。これからも「持続可能な富田林市レクリエーション協会」を目指して、より地域に密着した活動を推進してゆきます。

これからもっと、私はスポーツを楽しむんだ。

卓球歴24年。バスケ歴1日。卓球の200倍もの重さがあるボールは、なかなか言うことを聞いてくれない。

それでも、体を動かすだけで気持ちがいい。初対面でもあつという間に仲間になれる。競技人生での楽しさとは違う、スポーツの楽しさに出会えた。



スポーツを極める人も、楽しむ人も、すべての人のために、スポーツくじの収益は使われています。

**スポーツくじ** WINNER GOTO BIG

スポーツくじは、スポーツと人を育てる仕組み。

19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター

### 各種イベントの申込方法 申し込みから当日までの流れ

- 1 ホームページから、E-mail、FAX、ハガキのいずれかで申し込みをしてください。  
【申込専用メール】 **sanka@ora.ecnet.jp**  
行事名、氏名、年齢、住所、電話、所属（学校・会員）をご記入ください。
- 2 参加費は事前払込みをお願いします。  
通信欄に申込内容（行事名、開催日、参加者全員の氏名）を必ずお書きください。
- 3 参加費を支払った納入書を持参し、会場へお越しください。ご欠席の場合は必ず連絡をお願いします。  
\*開始直前は受付の混雑が予想されますのでお早めにお越しください。

### おことわり

- 各種イベントの申し込み後には、当協会から受付確認の連絡はいたしません。定員に達した場合のみ連絡します。
- 事前に申し込み手続きがない方には、参加中の事故や怪我に対する保険の対象になりません。

### 編集後記

4月の声を聞き、気持ちもあらたに、しかし気を引き締めなければと思う。多くの関係者、公認指導者の皆さんにご協力をいただき、昨年度の事業を無事終了することができた。まずはこの場をお借りして、「心よりお礼を申し上げます」そして、たくさんのご縁をいただき、「心を元気にし、笑顔をうみだす」さまざまな事業に携わることができ、感謝の気持ちしかない。今年度は事務所のある大阪府立体育会館の改修のため、5月から8か月ほど仮住まいとなる。事務所の引っ越しという大きな変化を落ち着いて受け止め、関係者の皆さまへのご負担を最小限にしたいと願っている。今年もスタートダッシュの年になりそうだ。

M.O

### 会員とは

日本レクリエーション協会公認指導者資格をお持ちの方は、大阪府レクリエーション協会会員と同等の特典があり、会員価格でご参加いただけます。