

レクリエーション実技	単位数	履修方法(授業形態)	配当学年
	2単位	SR(実技)	3年以上
科目コード	DL4281	担当教員	金 義信



※スクーリングを別教員（山内直子先生・吉澤秀晃先生）も担当いたします。スクーリングは平成27・28・29年度に開講します。

※この科目は平成29年度までに単位修得を終えてください。平成30年4月1日以降の学習はできません。

■科目の内容

レクリエーション実技では、コミュニケーション・ワークが最も重要なテクニックとされています。関連科目となるレクリエーション事業を習得する前段階として、ホスピタリティトレーニングやアイスブレイキング等の基本的技法を概説します。実際のレクリエーション支援においては、目的に合わせたレクリエーション・ワークと活動や種目、素材の選択が重要な要素となります。対象者間の相互作用を鑑みたうえで、活動・種目・素材の生きた活用が必要不可欠となり、心地よい刺激を享受できるようなアレンジや工夫が要されます。

さらに本学通信教育部におけるレクリエーション実技の特色は、わが国固有の伝統文化の一つである武道「短剣道形」を体験的に実技内容に盛り込んでいることであり、生涯的な活動としても老若男女が共に楽しみながら、幅広く活動できる内容も習得できます。

■到達目標

- 1) コミュニケーション・ワークの基本技術を使うことができる。
- 2) スポーツとニュースポーツの違いについて論じることができる。
- 3) 武道の持つ伝統的な考え方について論じることができる。
- 4) チャレンジ・ザ・ゲームを活用することができる。
- 5) 対象者や目的に応じてレクリエーションをアレンジすることができる。

■教科書（「レクリエーション概論」と共通のため、この科目での教科書配本はありません）

財団法人日本レクリエーション協会編『レクリエーション支援の基礎』

■在宅学習15のポイント

回数	テーマ	学習内容・キーワード	学びのポイント
1	コミュニケーション・ワーク① (第1部)	効果的なレクリエーション支援を行うために必要な信頼関係づくりを「ホスピタリティ・トレーニング」を通して理解する。 キーワード：ホスピタリティ、信頼関係、受容と傾聴、姿勢、態度、行動など	対象者の良好な関係性を築くための「姿勢・態度・行動」について考察しましょう。
2	コミュニケーション・ワーク② (第1部)	「ホスピタリティ・トレーニング」でホスピタリティの構成要素を理解し、1対1の場面を想定し、その示し方の原則について理解する。 キーワード：ペーシング、励まし、言い換え、要約など	①お互いの意思の疎通を図りながら理解するコミュニケーションと、②その技術を駆使する、温かく、親切に「もてなす」という精神を考察しましょう。
3	コミュニケーション・ワーク③ (第1部)	レクリエーション支援におけるアイスブレイキングの機能的特性・構造的特性・効果的特性を理解し、合わせて基本技術の提供の仕方を理解する。(アイスブレイキングの基本技術) キーワード：アイスブレイキング、機能的特性、構造的特性、効果的特性など	①グループワークの中でのアイスブレイキング②レクリエーション支援におけるアイスブレイキングの基本技術を学びましょう。
4	コミュニケーション・ワーク④ (第1部)	アイスブレイキングの焦点は、一体感、安心感の共有であることを理解するために「同時発声・同時動作」が組み込まれた素材を選ぶという基本原則を理解する。(アイスブレイキングの応用技術) キーワード：同時発声・同時動作、効果的な素材の選択、合図出しなど	①アイスブレイキングの活用が期待される現場・場面や②様々な対象者へのアイスブレイキングの提供について考察しましょう。
5	ニュースポーツ① (第2部)	様々な歴史、多様な魅力を持つ多彩なニュースポーツを理解する。(種目：ウォーキング、ウォークラリーなど) キーワード：だれもが、いつでも、どこでも、いつまでも、気軽、生涯スポーツなど	レクリエーションの理念と同じく、だれもが、いつでも、いつからでも、どこでも、いつまでも、気軽に自由に楽しめるものとして、生涯スポーツ振興の原動力として多くのスポーツ愛好者から期待されていることを体験しましょう。
6	ニュースポーツ② (第2部)	スポーツとニュースポーツの違いを検討する。(種目：パターゴルフ、バッコーなど) キーワード：競うことよりも楽しむこと、新しいスポーツの概念など	競技性重視、勝利至上、あるいは結果主義を強調しようとするチャンピオン・スポーツに対して、新しい考え方のスポーツ「ニューコンセプト・スポーツ」としてのニュースポーツの意義を学びましょう。

回数	テーマ	学習内容・キーワード	学びのポイント
7	ニュースポーツ③ (第2部)	対象者の年齢や技術レベルに合わせたルールを検討する。(種目：ターゲットバードゴルフ、ユニカールなど) キーワード：子どもの体力向上、中高年の健康維持・増進、介護予防など	①子どもの体力向上や中高年の健康維持・増進、高齢者の介護予防など、さまざまな分野で活用されるニュースポーツ②勝敗よりも、「楽しみ」「気晴らし」「人との交流」「健康・体力づくり」に重点を置いた生涯スポーツであること体験しましょう。
8	ニュースポーツ④ (第2部)	ニュースポーツの魅力を検討し解説できるように理解する。(種目：ウオークラリーなど) キーワード：多種目、簡易なルール、幅広い年齢層、能力に応じて楽しめるなど	ニュースポーツは多種目あり、ひとつの種目の中にも、多様なルールがあり、その人の能力に応じて楽しみ、幅広い年齢層の対象者に提供しやすい優れたスポーツ支援「素材・アクティビティ」の存在を知り、魅力を体験しましょう。
9	武道① (第3部)	短剣道形を実施するため打方と仕方との組合せにより短木刀を使って基本的な技の7本を一定の順序により相互が打突部位を形式的に打突し合う格闘技形式の運動を理解する。 キーワード：礼法、諸作法、心構、基本技えなど	我が国固有の文化として伝統的な行動の仕方が重視される運動文化に対する考え方を理解し、それに基づく行動様式、運動特性を体験しましょう。
10	武道② (第3部)	短剣道形を実施するため打方と仕方との組合せにより短木刀を使って基本的な技の7本を一定の順序により相互が打突部位を形式的に打突し合う格闘技形式の運動を理解する。1本目から3本目 キーワード：構え、足裁ぎ、打突、残心、応用技など	短剣道の運動特性（機能的特性）について体験しましょう。
11	武道③ (第3部)	短剣道形を実施するため打方と仕方との組合せにより短木刀を使って基本的な技の7本を一定の順序により相互が打突部位を形式的に打突し合う格闘技形式の運動を理解する。4本目から7本目 キーワード：攻防、理合、品格など	短剣道の運動特性（構造的特性）について体験しましょう。
12	武道④ (第3部)	短剣道形を実施するため打方と仕方との組合せにより短木刀を使って基本的な技の7本を一定の順序により相互が打突部位を形式的に打突し合う格闘技形式の運動を理解する。1本目から7本目 キーワード：人間形成	短剣道の運動特性（効果的特性）について体験しましょう。

回数	テーマ	学習内容・キーワード	学びのポイント
13	チャレンジ・ザ・ゲーム① (第4部)	技術や体力、勝敗を競うのではなく、グループでの交流を楽しみながら誰もが、記録に挑戦することができることを理解する。 キーワード：記録の申請、ランキング、学校、職場、地域全国いつでもチャレンジ・ザ・ゲーム大会など	チャレンジ・ザ・ゲームは、平成元年に日本レクリエーション協会が考案し、以降、全国各地で幅広い年齢層に親しまれているスポーツ・レクリエーション種目であることを理解しましょう。
14	チャレンジ・ザ・ゲーム② (第4部)	遊び感覚で身体を動かすことができるため、運動が苦手な人や体を動かすことが嫌いな人でも、楽しみながら健康維持・増進といった生活機能の向上に効果があることも理解する。 キーワード：遊び感覚、健康維持・増進、調整力、生活機能	チャレンジ・ザ・ゲームにはさまざまな種目があり、それぞれの種目の中には「力を入れたり抜いたり」「リズムに合わせて動く」といった「調整力」が含まれています。複数の種目に取り組めば、バランスよく体力や運動能力を高めることができ、「調整力」の向上にも効果があることを学びましょう。
15	チャレンジ・ザ・ゲーム③ (第4部)	チャレンジ・ザ・ゲームは、体力差に関係なく、幅広い年齢層で取り組むことができるため、さまざまな場面で活用されていることを理解する。 キーワード：多様目、簡易なルール、幅広い年齢層、能力に応じて楽しめるなど	ボールや縄、棒といった用具を使うユニークな種目がたくさんあるため、体力や年齢に応じて自分に合った種目を選択することができるのも、魅力の一つであることを体験しましょう。

■レポート課題

1 単位め	目的に合わせたコミュニケーション・ワーク「相互作用の活用方法」について述べなさい。
2 単位め	対象者に合わせたコミュニケーション・ワーク「対象に合わせたアレンジ法」について述べなさい。

■アドバイス

1 単位め アドバイス

「相互作用」とは対象者間の「関係性」を指します。したがって、対象者間に生まれる円滑な関係性の引き出し方と活用方法について、実技体験を踏まえて考察してみてください。対象者に見られた変容過程や段階的に主体性が生まれてくる様子を観察することで、個の活動そのものが、支えあう集団的活動に移行していく様相を見逃さないことが大切です。

2 単位め アドバイス

より効果的なレクリエーション支援を行うために必要な、活動・種目・素材を対象者にふさわしいように「アレンジ」することは、対象者の意欲を向上させ、かつ主体的な取り組みの達成には欠かせません。基本となるアレンジ法から応用するアレンジの技法について、学びを深めましょう。

■履修登録条件

この科目は、「レクリエーション概論」をすでに履修登録済みか、同時に履修登録をする方のみが履修登録できます。