

# コロナ禍でのレクリエーション活動

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、スポーツやレクリエーション活動やイベントが中止または延期となっています。そこで、「コロナ禍でのレクリエーション」と題して特集します。

## レクリエーション指導でのコロナ感染症対策

長崎市を中心に、レクリエーション活動をしておられる、保健所に36年間勤務した薬剤師のレクリエーション・コーディネーター都知木睦さんと、大村市で健康体操教室を長年開催しているレクリエーション・コーディネーター峰ひとみさんにお伺いしました。



峰ひとみさん

**Q：新型コロナウイルス感染症の方が増えて、何か変化はありましたか。**

**A(都)：**講演依頼が中止あるいは激変し、講師の業務的に大変苦しい状況となっております。

**A(峰)：**緊急事態宣言が出た時教室は自粛になり2ヵ月弱お休みにしました。その間、会員の運動不足対策のため「おうち運動パンフレット」を作成し郵送しました。高齢者の方が多いのでアナログが有効で大変喜ばれました。私自身はオンライン講習会での受講を経験をして新たな可能性を感じました。また、マスクをしで指導すると口元の動きが見えないので、難聴の方は理解しづらいことがあります。レクで習得した非言語コミュニケーション伝達の技術がとても役に立っています。



都知木睦さん

**Q：教室で教えておられますが、新型コロナウイルス感染症対策で気をつけておられることをいくつか教えてください。**

**A(都)：**主催者と事前に打ち合わせて、講演場の参加者どうしの席のデイスタンスを取っていただき、講師と前列の参加者との距離を2m以上空けるようお願いしています。また、講演の内容の中で正しい手洗い、うがいの方法およびアルコールスプレーの方法等を必ず触れるようにしています。

**A(峰)：**主催する教室内では絶対に感染者を出さないという信念を持って活動するようにしています。実践していること、感じたことをいくつか挙げてみます。

- ① まず指導者は勿論ですが会員の皆さんとの感染対策の意識共有が大切です。感染しない、させない、ために「コロナ対策のための運動教室の取り組み」を会員の皆さんに理解してもらい、参加するにあたっては体調チェック項目を全クリアして教室に参加出来ることとしました。
- ② 3密については、エアコン使用で出来る限り窓は全開、定員の2分の1以下で使用、参加者は距離を保ち同一方向で実施する、などを実行しています。対面で行う私は2m以上の距離で大きな声を出さないで良いようにマイクを使用しています。
- ③ 参加前後の手洗い消毒、教室内で触れた備品の消毒の徹底を全員で行っています。
- ④ 道具の共有をしないなどです。接触しないなど制限が多く寄り添うことさえ憚れる今、心とカラダに元気を与えられるような活動を模索しながらコロナ禍を乗り切りたいと思います。