

とれくニュース

スポーツくじ



「とれくニュース」は、スポーツ振興くじ助成を受けて発行しています。

一般社団法人 東京都レクリエーション協会



東村山市「平均年齢80歳の運動会」の様子

CONTENTS

- 2 一般社団法人 東京都レクリエーション協会の会長挨拶および新役員・新専門委員の紹介
- 3 〈特集〉パラスポーツ 障がい者のスポーツ参加～障がい者スポーツからパラスポーツへ～
上智大学名誉教授 師岡 文男
- 4 〈特集〉パラスポーツ 来年のバリパラリンピックをめざして！パラバレーボール（座位）と私
パラバレーボール日本代表（NPO法人手のひら健康バレー協会理事） 長田 まみ子
- 5 【活動報告】平均年齢80歳の大運動会から学ぶ 東京都レクリエーション・コーディネーター会会長 飯田 弘
- 6 加盟団体の紹介
- 7 今年度の予定事業 / 一般社団法人東京都レクリエーション協会 公認講師紹介
- 8 賛助会員のご紹介ほか

会長挨拶 および 新役員・新専門委員の紹介



本年6月21日から、中嶋正宏前会長の後をうけ一般社団法人東京都レクリエーション協会会長に就任いたしました塩見清仁です。

前職は、はとバスの社長をしていました。はとバスは、お客さまに満足と感動をいただける企業を目指し、「安全最優先」「お客さま第一」を経営の基本方針に掲げております。社員は、一丸となって安心と感動を笑顔にのせて、お客さまをお迎えしています。そして、お客様の心を元気にするよう日々努めておりました。レクリエーションという言葉の趣旨（目的）は、「人々の心を元気にすること」だと聞きました。あっ同じだなあと思いました。

私たちは、仕事の忙しさや人間関係の不調などを経験すると、気力が抜け、ぐったりするなど「心が萎える」状態になります。その程度は人によりますし、場面によっても異なりますが、一般的には、休養や楽しいことなどを通して気分転換を試みることで、時間とともにその状態は解消され、心の元気が回復していきます。このような人々の取り組みを心の元気づくりと言い、まさにレクリエーションのもつ復造力にほかなりません。

老若男女、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人がいつでもどこでも自分に合った楽しいレクリエーションを体験することで元気になってくれる、そんな豊かな社会づくりに本協会の活動が貢献できればと願っております。そのためには、本協会加盟の正会員54団体、準会員18団体のさらなる発展、そして公認指導者はじめ実際の活動の場でご尽力くださっているすべての方々との緊密な連携が大変重要であると考えています。関係する皆様とともに力を合わせて、レクリエーションの楽しさ素晴らしさをさらに広く東京のフィールドに拡大していきましょう。よろしくお願いいたします。

■ 理事

会 長	塩見	清仁
副 会 長	澤内	隆
副 会 長	福田	豊
専務理事	黒羽	昭
理 事	斎藤	英治
理 事	木下	智恵美
理 事	細川	健一
理 事	島田	泰子
理 事	南	友和
理 事	高木	敦子

■ 監事

監 事	石井	不士男
監 事	善谷	亮太

■ 専門委員会委員 ○委員長 ○副委員長

総務委員会

○黒羽 昭	○澤内 隆	福田 豊
木下 智恵美	細川 健一	

組織委員会

○澤内 隆	○黒羽 昭	師岡 文男
高橋 伸	高橋 紀子	

研修委員会

○木下 智恵美	○斎藤 英治	小倉 あけみ
内山 則子	三谷 明男	浜本 はる子

広報委員会

○福田 豊	○高尾 都茂子
牧野 正雄	織田 祥代

スポーツ委員会

○細川 健一	○島田 泰子	善谷 亮太
石井 不士男	清水 学	橋本 竜太
櫛引 絵美		



レクリエーション指導者は、既存のスポーツを参加者の年齢・性別・体格・体力の差・障がいの有無に応じてルール、用具、場所などを変えてすべての人が一緒に楽しめるようにする応用力を持った人であるべきだと思います。スポーツは、ルール、用具、場所を変えると勝者は簡単に変わります。オリンピックが、パラリンピック種目でパラリンピアンと対戦したら勝つことはほとんどできません。レクリエーション指導者には、参加者が平等に競って楽しめるスポーツを創造する力、その人の能力に合わせて役割や参加する方法を考える力が求められます。

第3期スポーツ基本計画では、＜今後5年間に総合的かつ計画的に取り組む施策＞として「多様な主体におけるスポーツの機会創出」と「スポーツを通じた共生社会の実現」を掲げ、＜目標＞として「成人障がい者の週1回以上のスポーツ実施率40%」、「1年に1度以上のスポーツ実施率100%」を設定しています。

2021年10月1日、(公財)日本障がい者スポーツ協会は (公財)日本パラスポーツ協会に改名し、改名の理由は次の様に発表されました。『東京パラリンピックのレガシーを継承し、障がい者スポーツの一層の普及振興をはかるために、“障がい者スポーツ”の名称を、すでに社会で一般的に使用され、多くの人に親しまれている“パラスポーツ”に変更することにしました。“パラスポーツ”の名称は、ボッチャ競技などのように障がいの有無にこだわらず誰もが一緒に楽しめるスポーツの普及を促進する上での相応しさもあります。』

つまり、障がい者だけで行うスポーツのみではなく、健常者と障がい者が一緒に楽しむスポーツも「パラスポーツ」と呼ぶようになったのです。今まで「レクリエーション・スポーツ」を普及させてきた我々レクリエーション指導者は、誰でも一緒に楽しめる「パラスポーツ」を開発し発展させる役割を担っていると思います。共に楽しむことは、健常者と障がい者の間の心のバリアを取り去ることができます。今こそレクリエーション指導者の能力が求められていると言えます。

まずは、レクリエーション指導の基本、対象者についてのアセスメント(何ができて、何ができないか、何が得意で、何が不得意か、何が好きで、何が嫌い、今までのスポーツ体験、体力、医学的に禁止されていることは何かなどを把握すること)が必要です。一口に「障がい」といっても大きく分けて視覚・聴覚・身体・知的・精神の5つに分類されます。パラリンピック、スペシャルオリンピック、全国障害者スポーツ大会等で様々な障がいに対する理解は以前より進んできましたが、聴覚障害についてはあまり理解されていないのではないのでしょうか。そのきこえない人のための4年に1度の国際的なスポーツ大会「デフリンピック」の第25回夏季大会が、2025年11月15日～26日の12日間、東京都で開催されます。この機会に積極的に関わって聴覚障がい者について学び、誰でも一緒に楽しめるパラスポーツを普及していきましょう。



ろう者の
オリンピック
・デフリンピックとは
・応援するためには
・視覚的情報保障とは

一般財団法人全日本ろうあ連盟 スポーツ委員会



詳しくは、右記のQRコードでデフリンピックのホームページに入ってみてください。



パラバレーボール(座位)とは!

座ったままで、床に臀部の一部が常に接触した状態で行うバレーボールです。特徴の一つとして、ラインの踏み込みやラインクロス判断は、選手の足ではなく、お尻の位置で決まります。ネット下のセンターラインは、足が出ていてもお尻が出ていなければ、反則になりません。センターラインでの足の攻防も見どころの一つです。

パラバレーボール(座位)と私

パラバレーボール(SITTING VOLLEYBALL)は、1956年 オランダで考案されたスポーツで、日本では、1992年、東京と広島で初めてチームが結成されました。私は翌年に東京のチームに入部しました。1994年に日本代表に初選出され、2003年アジアチャンピオンシップ(成田)、2006年世界選手権(オランダ)、2008年北京パラリンピック、2012年のロンドンパラリンピック、東京2020パラリンピックと多くの国際大会に出場しました。

今は、来年開催のパリパラリンピックを目指しています。皆さん応援をよろしくお願いいたします。

パラバレーボール(座位)を始めたキッカケ!

私は高校時代、バレーボールに青春を謳歌していました。20歳頃、足にがんを発症し、千葉県がんセンターに入院することになり、その瞬間、今後、スポーツとは縁遠いものを感じました。

リハビリ中に主治医から病院の年間行事であるスキーツアーを勧められ、スポーツとの出会いが始まりました。競技に参加できるまでに上達しましたが、ある日、仲間の一人から、東京でパラバレーボール(座位)のチームを立ち上げる話を聞かされ、もしかしたら私の好きなバレーボールをもう一度、できるかもしれないと思い、家族と相談を重ね、このチームに入部することにしました。

始めた頃の苦労とそれをどう乗り越えたか

練習に参加することが一番苦労しました。私は、当初千葉の館山に住んでいましたので、近くに練習する環境はなく、館山から東京都障害者総合スポーツセンターまで、往復8時間かけて練習に参加していました。帰宅は夜の1時になることもありましたが、好きなスポーツができる喜びの方が勝り、練習に通い続けました。その苦労を乗り越えられたのは、家族の力強い応援と優しい仲間がいたからと感謝しています。

最近の大会結果

2023年の国際大会、アジア、オセアニアSITTING VOLLEYBALL選手権大会出場し、韓国を破り、銅メダルを獲得しました。

今後の目標と大会予定

2024年3月の最終予選を勝ち抜き、パリパラリンピックを目指したいです。今後の国際大会は、2023年10月22日~28日杭州アジアパラリンピック競技大会があります。国内では2023年11月18日~19日、青森県八戸福祉体育館にて、東日本パラバレーボール(座位)選手権大会があります。

応援してもらいたいこと

一番は、実際の試合を多くの方に見てほしいです。大会の日程等は、パラスポーツ協会のホームページをご覧ください。一般社団法人日本パラバレーボール協会:JPVA (jsva.info)



国際大会で銅メダルを獲得!

東村山市で実施している「平均年齢80歳の運動会」から学ぶ

東京都レクリエーション・コーディネーター会会長 飯田 弘



4回目の「平均年齢80歳の運動会」を開催して

令和5年7月8日に、平均年齢80歳の大運動会の4回目が開催されました。この運動会が、200人~300人を超える参加者の中、事故もなくこれまで開催できたことにつき、私なりに振り返ってみました。

この事業が開催されるまでの経過

きっかけは、2015年に東村山市からあった「健康寿命の延伸と老人クラブの活性化」の相談でした。このことを受け、2016年度より3年間、老人クラブの指導者や会員等の研修を数多く実施しました。

その内容は、① 会員同士のコミュニケーション ② 適度の運動と脳トレ ③ 社会参加 これら3つの必要性和大切さを、スポーツ・レクリエーション活動を通して楽しく伝え続け、理解してもらう研修会でした。

これら3年間の研修の中で会員の意識も大きく変わり、2019年度は老人クラブ独自で運動会を開催したいということになりました。当時、老人クラブ会員の平均年齢が80歳ということと、2020年1月13日「成人の日」に実施することになったので、「4回目の成人式80歳の大運動会」と称し、開催したところ、300人を超えるお年寄りが参加し、みんなで運動会を楽しむことができました。

1回目の参加者の感想

①東村山市老人クラブ連合会独自でこれだけの事業が開催できたことに感激した ②やればできるという自信が持て「やったー!!」という気分 ③行政にしてもらうより、自分たちで開催したことで達成感を一層味わえた ④初めの時はできるかどうか心配だったが、参加者が大変喜んでくれていたので嬉しく、心配が吹き飛んだ ⑤孫と一緒に成人式をお祝いできた



平均年齢80歳の運動会プログラム作りで配慮したこと

①走って競争しないもの ②怪我のリスクの少ないもの ③何処の家にもある身近な物を使って、いつでも、どこでも、楽しめるもの。個人の競争でなく、みんなで協力するもの ④老化を自らが知り、自らが日頃の生活の中で改善できるような要素を含んだもの ⑤用具をできるだけ少なくし、いろいろな競技で使えるような工夫 ⑥失敗しても恥をかかないようなルールに

4回目の運動会プログラム

開会式・準備体操
① 「UFO飛行機」飛ばし競争
② 協力して「ボール」取り
③ ボールを「籠」に入れよう
④ コーンで「ボール」をキャッチ
女性部によるダンスの披露 憧れのハワイ航路 大阪ラブソディー
応援タイム
⑤ へぼめけジャンケン
⑥ 紅白玉入れ
⑦ みんなで踊ろう キンダーボルカ 大きな輪 小さな輪
閉会式 成績発表 優勝杯授与



人生100年時代、私が大事にしていること

①元気の源は、楽しさから ②好奇心は、若さを保つ ③遊び心は老いを防ぐ ④年寄りの元気は、社会貢献 ⑤誰でも歳をとる、前向きに生きよう

平均年齢80歳の運動会を実施する上で、私が心がけてきたこと

①「頑張れ」は、禁句の「運動会」 ②走らない「運動会」 ③競争でなく、楽しさ重視の「運動会」 ④自分の体力を知る「運動会」 ⑤お互いが協力し合う「運動会」 ⑥みんなが楽しめる「運動会」 ⑦絶対怪我をしない、させない「運動会」 ⑧恥をかかない、かかせない「運動会」

平均年齢80歳の大運動会を4回実施して、私が学んだこと

①楽しさに、年齢は関係ない ②無理のない挑戦は、いつになっても必要 ③各種目が持つ運動特性を伝えることで、真剣味が違った ④お年寄り自信がやればできるという、自信を持った ⑤「やったー」といった達成感を、皆で味わえた ⑥男性・女性が一緒に活動する事の大切さ



中央区レクリエーション連盟

中央区レクリエーション連盟は設立45周年を迎えます。現在下部団体としてはソフトバレーボール、ラケットテニス、ターゲット・バードゴルフ、ペタンク、トレッキングなどがあり、その他ガラッキー、ラダーゲッター等々区内の子どもたちやシニア、障がいのある方たちにお届けしています。また、3年前よりスポレクひろばも開催しており、その中ではエクササイズトレーニングとともにボッチャを行っています。

現在の目標は、誰もが参加できるユニバーサルスポーツの場を広げていくことです。



特定非営利活動法人 新宿区レクリエーション協会

1997年設立、2005年NPO法人取得、設立当初から指導者養成事業「あそびの達人養成講座」を継続しています。

新型コロナ対策に万全を期し、ソーシャルディスタンス・三密を考慮した「心唱アイスブレーキング」をつくり上げました。コロナの5類移行にあわせて、あそびの発生・発展系譜を学び直し、時代の流れに沿う講座を展開しています。また、こ



こ数年は、障がいの有無にかかわらず、障がいの壁を超える交流・交歓を目指す「新宿区レクリエーション・フォーラム」も展開しています。

東京都福祉レクリエーション ・ネットワーク

1987年に福岡市で開催された「第1回福祉レクリエーション研究交流集会」を機に高齢者や障がいを持つ方々の生きがいと自立を「レクリエーション」の側面から援助しようとネットワークを立ち上げました。

日レクの「福祉レクリエーション・ワーカー」や「レクリエーション・インストラクター」などの有資格者だけでなく、福祉レクに関心を持つ仲間も共に研究し、交流し、情報交換を続けております。



東京都 フォークダンス連盟

本連盟は115サークルと個人会員を合わせ4500人からの組織で、都内におけるレクリエーション運動の一環としてフォークダンス、日本民踊、レク・ダンス、ラウンド・ダンス、スクエア・ダンスの5部門からなり、団体の提携親睦を図る事、併せて各種レクリエーション団体との友好協調を図る事を目的とする組織です。

目的達成の為、各種パーティ、講習会等を随時開催し参加者の健康増進に寄っています。



東京リズムグループ協会

発足して43年。当協会は若者の育成に全力です。(健康づくりの輪)

子ども達の健全育成「リズム体操・こども会から始まった輪」は今「若い力」に笑顔をもらい活動中です。ラブリー・エクササイズ(特許認可)は自分自身も育み、研究研鑽の仲間は指導者として、また都レクの講師に認定されました。社会貢献を胸に「自他共に豊かに」とレク活動を広げつつ参画中です。

私たちの希望の花は、未来へみんなとつながっています。



今年度の予定事業の紹介

東京みんなのスポーツ塾

ニュースポーツの普及に携わる指導者の育成のための座学・実技の講習会

- 日 程 令和5年10月21日(土) ターゲット・バードゴルフ、ユニカール、トリム体操
グラウンド・ゴルフ、手のひら健康バレー、カーレット
令和5年10月22日(日) インディアカ、ネオホッケー、ティーボール、キンボールスポーツ、クッブ
令和5年11月11日(土) スポーツウエルネス吹矢、バウンドテニス
令和5年11月12日(日) スポーツチャンバラ、パドルテニス、太極柔力球
- 時 間 9時30分～16時30分
- 会 場 駒沢オリンピック公園総合運動場(屋内球技場・第1球技場・補助競技場)

都民スポレクふれあい大会

広く都民の間にスポーツ・レクリエーション活動を行い、子どもから高齢者まで、世代を越えたふれあいや健康・体づくり・生きがいづくり等を目的とした大会

- 日 程 令和5年5月～令和5年12月
- 会 場 都内各施設

※詳細については当協会ホームページをご覧ください。

レクリエーション・インストラクター養成講習会

(通信学習・集合学習)

- 日 程 令和5年11月4日、25日、26日、令和6年1月13日、14日(集合学習)
- 会 場 東京体育館 第二会議室
- 受講料 22,000円
- 申込方法 (公財)日本レクリエーション協会ホームページをご覧ください。



福祉レクリエーション実技セミナー

- 日 程 令和6年2月25日、3月10日
- 会 場 東京体育館 第二会議室

※詳細については近日中に当協会ホームページに掲載します。

▶詳細につきましては、当協会ホームページをご覧ください。

東京都レクリエーション協会公認講師 紹介

レクリエーションとの私の関わり

村松 節子

三井化学(株)会社から若手の社員を年に50名ほど集めて、(公財)日本レクリエーション協会に依頼し「レク・リーダー」の育成を実施していました。

私自身も次々と資格を取得して、社員教育を中心に活用し、参加者に仲間作りから人間関係を考えてもらえるプログラムを提供しております。



レクリエーション大好き!

小倉 あけみ

レクダンスと知り合い、身体を動かす楽しさ、自分を表現する楽しさ、仲間と一緒にやる楽しさを知りました。そしてレクリエーションの世界に入り、インストラクター、コーディネーター、福祉、スポーツ・・・と、のめりこんでいったのです。

もっと楽しみたい、もっと深く知りたい、という気持ちから、この楽しさを皆に知ってほしい、皆と分かち合いたい、と思うようになりました。

高校の体育科/レクリエーションの授業を担当し、10年を超えました。いろいろなレクであそび、また、一緒にあそびを生み出し・・・彼らがレクを楽しんでいると感じ、レクの世界に入ってくれることを楽しみにしています。



すべての スポーツに エールを

スポーツくじの収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。



くじを買うはエールになる



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

「とれくニュース」は、
スポーツ振興くじ助成を受けて
発行しています。

令和5年度助成金交付(内定)額
.....**812,000円**
令和4年度助成金交付額
.....**1,016,000円**

スポーツくじ



ご支援・ご協力ありがとうございます。

当協会の賛助会員をご紹介します。皆様からの温かいご支援は協会の健全な運営に活用させていただきます。(敬称略)

- 阿部 正幸 ● 飯田 弘 ● 石井 不士男
- 伊藤 教恵 ● 伊藤 ゆうみ ● 稲垣 美保
- 内山 則子 ● 小倉 あけみ ● 織田 祥代
- 亀石 紀子 ● 木下 智恵美 ● 黒羽 昭
- 幸田 紀夫 ● 澤内 隆 ● 善谷 亮太
- 島田 泰子 ● 須藤 修治 ● 高尾 都茂子
- 高木 直 ● 高橋 伸 ● 名児耶 清美
- 並木 一夫 ● 福田 豊 ● 水尻 光男
- 三谷 明男 ● 師岡 文男 ● 湯川 恵子
- 中野区キャンプ・レクリエーション協会
- 東京都ターゲット・バードゴルフ協会
- 東京都グラウンド・ゴルフ協会
- 東京都キンボールスポーツ連盟
- 東京都ユニカール協会
- NPO法人東京都ドッジボール協会
- 東京都ウォークラリー協会
- 東京都綱引連盟
- 東京都バウンドテニス協会
- 東京都カーレット協会
- NPO法人手のひら健康バレー協会
- 東京リズムグループ協会
- 東京都福祉レクリエーション・ネットワーク
- 日本UD観光協会
- 草 庵

東京都レクリエーション協会では、ホームページに
色々な情報を掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

<https://www.tokyo-rec.or.jp>



■ 事務所 所在地

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷一丁目29番9号
日本パーティビル3階

TEL : 03-6380-4731 (10:00~17:00)

FAX : 03-6380-4732



とれくニュース vol.53

- 発行日 令和5年10月1日
- 発行 一般社団法人 東京都レクリエーション協会
会長 塩見 清仁
- 編集 一般社団法人 東京都レクリエーション協会
広報委員会