

# とれくニュース

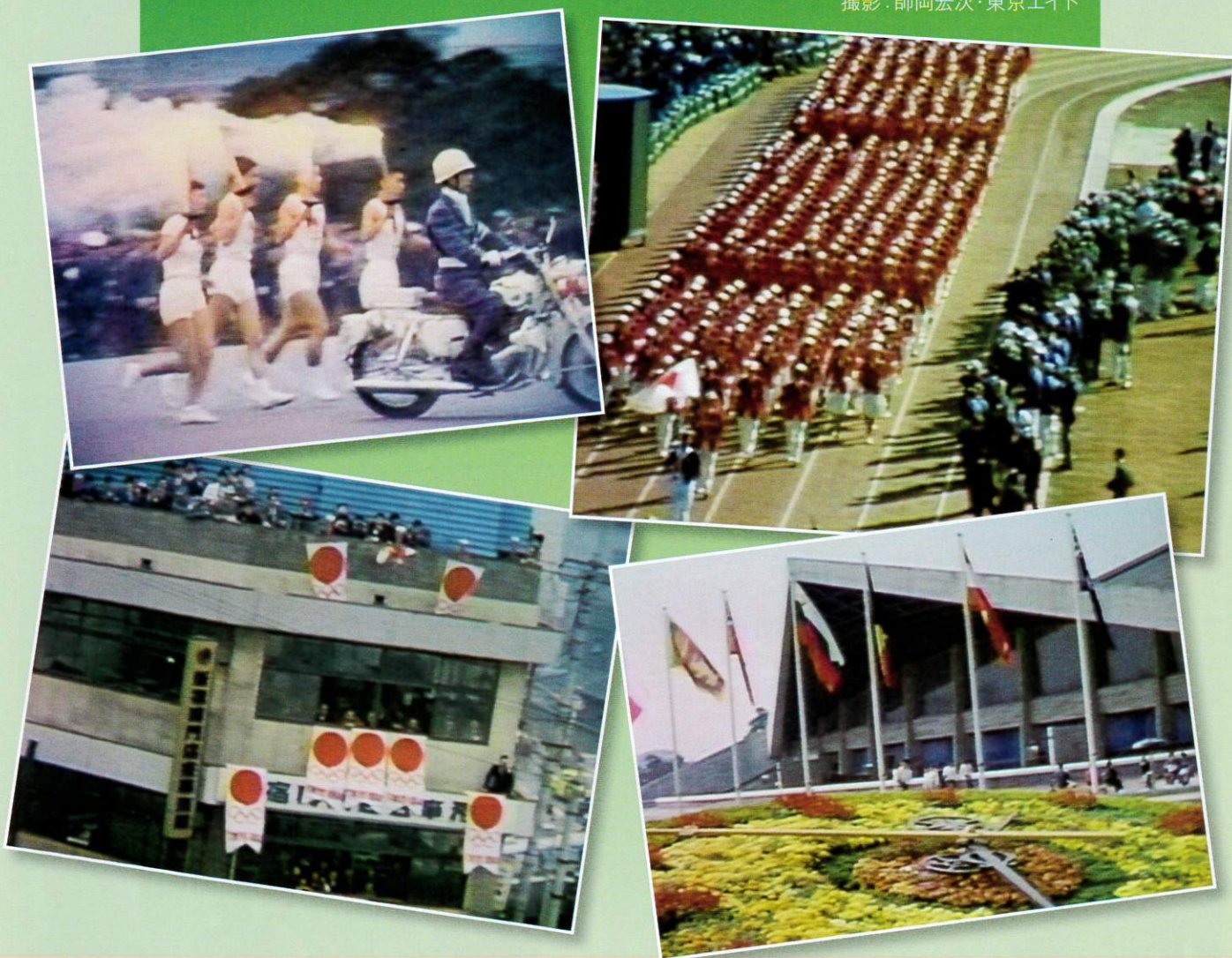
スポーツクジ  
0000 BIG

一般社団法人 東京都レクリエーション協会

とれくニュースは、スポーツ振興くじ助成で発行しています。

## 東京2020オリンピック・パラリンピックイヤー記念 1964年東京オリンピック フォトギャラリー

撮影：師岡宏次・東京エイト



### CONTENTS

- 2 令和元年度・2年度（一社）東京都レクリエーション協会役員等の紹介、新規加盟団体の紹介
- 3 令和元年度 主な実施事業の報告
- 4—5 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会へ向けたレクリエーション活躍情報
- 6—7 レクの現場から
- 7 令和2年度事業のご案内
- 8 加盟団体等一覧

# 令和元年度・2年度

## 一般社団法人 東京都レクリエーション協会役員等の紹介

前号に引き続き、選出された協会役員のご紹介です。

※役職・氏名・カッコ内は所属団体

監 事 **伊藤 ゆうみ** (東京リズムグループ協会)

前年に引き続き監事を務めます。都レクの関係者の皆様に信頼していただけるよう、さらに身を引き締め責任をもって取り組んでまいります。

監 事 **水尻 光男** (東京都ウォークラリー協会)

1985 (昭和60年) から加盟団体会員として携わって35年となります。東京都レクリエーション協会が健全な財政状況になるように、見守っていきたいと思います。

### 専門委員の紹介

※◎委員長、○副委員長

〈総務委員会〉 都レクの企画、財務、事務局運営に関すること

◎黒羽 昭 ○細川 健一 澤内 隆 飯坂 徳雄 勝山 景之

〈組織委員会〉 都レク加盟団体等の育成、課程認定校、組織等に関すること

◎澤内 隆 ○須藤 修治 黒羽 昭 師岡 文男 高橋 伸 鈴木 克久

〈研修委員会〉 レク指導者の養成、資格検定、レクリエーション講習会の企画・運営等に関すること

◎飯坂 徳雄 ○木下 智恵美 福田 豊 湯川 恵子 小倉 あけみ 織田 祥代 岡田 栄

〈広報委員会〉 「とれくニュース」の編集・制作、情報宣伝、出版等に関すること

◎勝山 景之 ○鶴岡 義浩 中能 孝則 高橋 紀子

〈スポーツ委員会〉 都民スポレクふれあい大会等生涯スポーツの普及振興等に関すること

◎細川 健一 ○島田 泰子 羽瀧 徹也 金子 和子 斎藤 英治 目崎 寿哉 高尾 都茂子 善谷 亮太 石井 不土男

### 新規加盟団体の紹介

**正会員 ▶ 台東区レクリエーション協会** (令和元年10月1日加盟)

現在は6団体が加盟しており、各団体の特徴をいかにしながら共有化しつつ活動を行っています。今後はレクリエーションという活動範囲の広さを利用して、加盟団体を増やし、現在行っているように特徴を共有化しつつ、行政も巻き込み発展を遂げて行きたいと考えております。台東区は伝統的な行事が色濃い地域です。その地域の特性もレクリエーションに取り入れ、地域ならではのレクリエーションも作り上げようと考えています。



**正会員 ▶ NPO法人健康麻将全国会** (令和元年10月1日加盟)

当会は設立当初から、公共施設での入門教室開催を目指し「マージャンを通してお友達ができること」を掲げて活動しています。70歳を越えてから一生付き合えるお友達に出会えることは、健康寿命維持に欠かせない要素になっており、毎日450人程度の参加者が各地でお友達と一緒に楽しんでいる規模になっています。



また、現役時にたくさんマージャンを楽しんだ方々が、その実力を試せる大会イベントなども開催しており、どなたでもお気軽に参加することが可能です。



**正会員 ▶ 東京都カーレット協会** (令和元年10月1日準会員から正会員へ移行)

## 令和元年度 東京みんなのスポーツ塾

- 日程 令和元年10月25日(金)～10月27日(日)
- 会場 駒沢オリンピック公園総合運動場体育館・第一球技場・補助競技場

初日は都レク加盟団体を対象に、「団体運営を支えるスポーツボランティアとは!」と題してスポーツボランティアの概念や活用について学びました。2日目・3日目は都レクに加盟する種目団体が審判員資格取得のための講習会を実施したり、対象に合わせたゲームのアレンジ方法を学んだりして指導員のスキルアップに取り組みました。



## 女性のためのレクリエーション体操

- 日程 令和元年11月29日(金)
- 会場 駒沢オリンピック公園総合運動場屋内球技場

女性を対象に、音楽に合わせて楽しく身体を動かす「3B体操」教室を実施しました。ゆったりとした音楽に合わせて身体をストレッチしたり、用具を使いながらダンスをしたり、笑顔があふれる講習会となりました。



### 参加者の声

- 聞いたこともない種目で不安でしたが、普段凝り固まった部位が伸びる感じがして気持ちよかったです。
- トレーニングジムでやるような激しいダンスはできないけれど、これなら楽しくできる!

## 第2回レク・イントラ・フェス

- 日程 令和元年12月1日(日)
- 会場 学校法人後藤学園 東京衛生学園専門学校

日本レクリエーション協会公認指導者養成課程認定校で学ぶ学生を対象に「令和時代の福祉領域におけるレクリエーション活動支援のあり方」をテーマとした講演会と学生による発表会を行いました。



### 参加者の声

- 様々な分野の方と出会い、今までレクを保育の視点からばかり考えていましたが、より広い視野で考えられるようになりました。
- 自分が学ぶ教育以外の方々と交流することで視野が広がりました。

# 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けた「レクリエーション」活躍情報

いよいよ7月に開会する東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、都レクに加盟する団体もオリンピック・パラリンピックの盛り上げに貢献しています！これまでの各団体の取り組みをご紹介します。

## NPO法人東京都ウォーキング協会

### ■東京2020参画プログラムへの参加

東京都ウォーキング協会では、東京2020大会の機運醸成事業として、東京2020参画プログラムに参加し、ウォーキングを通じて東京2020大会を大きく盛り上げていきます。

#### ●東京・神奈川の競技会場めぐり(4)

味の素スタジアムコース  
～TOKYO2020大会の競技会場を巡ります～

日程：2020年2月9日(日)

場所：上布田公園集合～味の素スタジアム～武蔵野の森総合スポーツプラザ～武蔵野の森公園～深大寺～深大寺自然広場～上布田公園



#### ●競技会場めぐり(2) 東京ベイエリアコース ～東京2020オリンピック施設を巡ります～

日程：2020年2月11日(火・祝)

場所：区立豊洲公園集合 東京アクアティクスセンター、東京辰巳国際水泳場、夢の島公園アーチェリー場、カヌー・スラロームセンター等

#### ●第41回 日比谷街角ウォーク 街角に楽しさを探して

日程：2020年2月15日(土) 場所：日比谷公園健康運動広場集合

#### ●第41回 井の頭自然ウォーク 自然とのふれあいを楽しみに

日程：2020年2月16日(日) 場所：井の頭公園野外ステージ前集合

#### ●第211回 ウィークデーウォーク モンチッチとキャプテン翼のふるさとを歩く

日程：2020年2月19日(水) 場所：新小岩公園集合

#### ●早春ウォーク 梅花の香りを求めて…

日程：2020年2月23日(日) 場所：恵比寿公園集合

#### ●第28回 東京春一番・多摩川十里

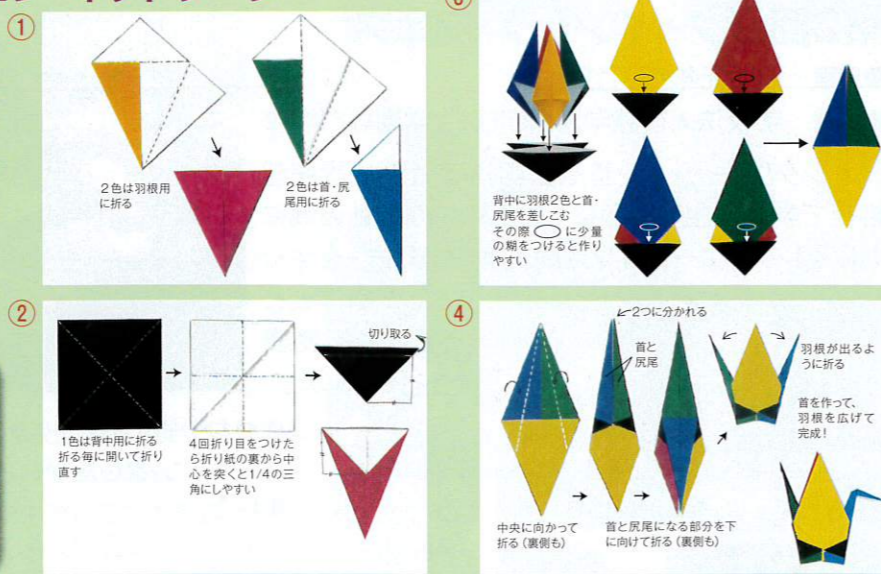
日程：2020年3月8日(日) 場所：恵比寿公園集合

## 東京都福祉レクリエーション・ネットワーク

### ■五輪鶴

東京都福祉レクリエーション・ネットワーク事務局長の村松節子さんが中心となって、オリンピックの五輪の輪と同じ色の折り紙でつくる「五輪鶴」を広める活動を行っています。

<出典>日本折紙協会発行月刊誌「おりがみ」 柿沼明作「五色の鶴」



## 東京都レクリエーション・コーディネーター会

### ■ボランティア養成事業

東京2020オリンピック・パラリンピック組織委員会から依頼を受け、Field cast (大会ボランティア)・City cast (都市ボランティア)の共通研修の講師を本会会員(飯田弘、澤内隆、高尾都茂子、三谷明男)が務めています。



### ■日本の伝統遊び普及事業

本会会員(飯田弘、高尾都茂子、村松節子)が中心となって、オリンピック・パラリンピックを機に来日する外国人来訪者のおもてなしの一つとして日本のむかし遊び、伝統遊びの掘り起こしと普及に力を入れています。2020年1月には軽井沢プリンスホテルの年末年始イベントで「お正月遊びパーク」を宿泊者対象に実施しました。毎日1000人を超える来場者であふれ、うち3割は外国人で、絶大な人気を博しました。

### ■「オリンピックを知ろう」の講演活動

本会会長である飯田弘が各区市町村の講座等で、オリンピック・パラリンピックをより身近に考え、みんなで楽しめる「スポーツイベント」にできるよう講演活動を行っています。1964年のオリンピックを知っている高齢者の方は当時のことを思い出して大感激です!!

## NPO法人新宿区レクリエーション協会

### ■パラリンピック採用種目「ボッチャ」の普及・振興

NPO法人新宿区レクリエーション協会では、「新宿区レクリエーション・フォーラム2019」においてボッチャの体験教室を実施しました。新宿区では、子どもから高齢の方まで障害のある方もない方も一緒にできるレクリエーションボッチャの普及に努めています。フォーラムの中では、障害のある方もない方も共にボッチャを体験し、共に楽しむために工夫できることを発表していました。



## 東京サイクリング協会

### ■パラリンピック採用種目「自転車競技」の普及・振興

東京サイクリング協会では、「視覚障害者とタンデムを楽しむ集い」を年数回実施しています。

「タンデムを楽しむ集い」は、何年も続いていて、多くの視覚障害者にタンデムを楽しんでいただいています。私たち東京サイクリング協会が、東京都盲人福祉協会と共催で、神宮外苑で正式に「タンデムの集い」を開催するのが1991年。1996年からは、神宮外苑とパレスサイクリングを交互に会場にして開催しています。パラリンピックの自転車競技でも使われており、欧米では日本よりも親しまれています。日本国内でも、公道でのタンデム自転車の走行を認める自治体が増えています。1978年に長野県で解禁されたのが日本初で、今では20以上の府県で許可されています(一般公道走行解禁や自転車専用道路のみ利用可能など、詳細は自治体によって異なるので、必ず事前にお問い合わせください)。視覚障害者がタンデム自転車を楽しむサークルもいくつかあるそうです。



## 子どもたちの居場所では

杉並区立馬橋児童館 館長 鶴岡 義浩

児童館では、みんなの居場所として、毎日フラッと遊びに来る子どもたちに色々な遊びを提供しています。その遊び方のコツを伝えていますが、コツをすぐ吸収してこなしてしまう子どもたちの能力には、日々驚かされています。子どもたちは、それぞれの遊びを通じて、色々な力を体や脳に刻み込んで成長しています。

今流行っている遊びは「めっちゃ当て」という遊びです。これは遊戯室に広がり、ボールを持った子が、三步以内で歩いて他の子にボールを当てます。当てられるとアウトゾーンに出ますが、もし当てられた子がアウトになると、自分の命が復活。この遊びは全員を当てて最後まで生き残ればチャンピオンとなる遊びです。この遊びを毎日楽しみに集まってきます。中・高校生までも部活の後に顔を出しストレスを発散しにきます。逃げ回ってボールを避ける瞬発力が凄く、ビニールボールは変化球やスピードも出て、大人も叶わないほどです。異年齢で遊ぶので、上級生は下級生には優しく、軽く当てたり、わざと当てられたりと頼もしいヒーローが日替わりで誕生しています。

子どもたちは、児童館で遊びを通じて手・足・体をバランス良く鍛え、喧嘩や駆引きで、社会力をも鍛えて、将来に役立つ事を遊びから吸収しています。

子どもたちの居場所には、場所はもちろんのこと、楽しい遊びを提供する人・子ども間を調整してくれる人・信頼される人が必要です。遊びの達人レク指導者の活躍の場が多くあると思います。次世代をリードする子どもたちに、レクの手伝いを伝えましょう。



## 笑顔満開高齢者の居場所づくり

～黒川かわせみサロン～

東京都レクリエーション協会理事 中能 孝則

日野市豊田駅の近くにある、黒川カワセミハウスでは、月に1回、地域で支え合う高齢者の楽しい居場所づくりを目標にした、①地域の皆さんのだしもの、②お茶タイム、③体操、④みんなで楽しく歌いましょうのプログラムでふれあいサロンが実施され、毎回50名を超える参加者でにぎわっています。テーブルの上には、スタッフの皆さんの庭で咲いた花が飾られているなど、細やかな心遣いもあり、2時間があっという間に過ぎていきます。



この活動は、「自分たちの先輩に感謝の気持ちと、明日は我が身、地域で支え合う人間関係を大事にしよう」との思いで、この地域にお住いの、高橋良子さんを中心に、10名を超える仲間の皆さんと共に開設して3年目に入ります。また、この活動には日野市内にある実践女子大学より、毎回数名の方が一緒に活動していますが、高齢者の皆さんからは、「若い方々が話しかけてくれるだけで楽しくなります。元気が出ます」と好評です。

このかわせみサロンには、お互いに自分の出来ることで一緒に楽しみましょう。という雰囲気が漂っていて、そのことが、継続できている要因の一つに感じました。



## とっておきのレク財紹介

### 「登場!ドリームドーム」

今回は調布市レクリエーション研究会の宮崎太郎さんがおすすめする子ども会や学校のお楽しみ会などで使えるレクをご紹介します。とにかく楽しい! 一体感が味わえるレクです!

<材料>養生用ビニールシート、シートをつなぐ養生テープ、マーカー (顔料インク・油性インク等)

①シートを必要な長さに切って広げ、養生テープでつなぎ合わせます。大きな正方形または長方形ができたら、みんなで楽しくマーカーで絵や模様を描いていきます。

②シートの端をぐるりとみんなで両手で持って、手を高く上げます。そうするとシートがふわりと膨らんでいきます。

③シートの真ん中が高く膨らんだら、シートから手を放さずに少し集まって座り、シートの端をおしりの下に敷きます。

④わお!ドリームドームの完成です。ドームの中からみんなの絵をながめます。ドームの中でちょっとした手遊びをしても楽しいです。



### ▶ワンポイントアドバイス

- マーカーで乱暴に絵を描くとシートが破けてしまいます。屋外ではシートの下にブルーシートなどを敷いてください。
- 塗装等で使う養生用ビニールシート (幅3600mm、50mや100m巻きでホームセンターで売っています) がおすすめです。
- 室内がやりやすいですが、青空の下でも綺麗で気持ちいいです。

## 課程認定校紹介 大妻女子大学

大妻女子大学は、2019年に創立110周年を迎えました。1908(明治41)年に、裁縫・手芸の家塾を開設したのが始まりです。大正、昭和、平成そして令和と時代を超えて、「良妻賢母」の精神を受け継いでいます。現在は、6学部を有し、学生各々が将来設計をもちながら、日々、勉学に励んでいます。

今の時代は、人々が少し忙しすぎる傾向があるようで、学内でも時々聞こえる「人間関係の模様」や「コミュニケーションの必要性」など、学生の間では重要なキーワードの一つでもあるようです。SNSの発達で、一昔前では想像もできなかった人と人の直接的な関わりも難しい場面もあります。そのような時、本学では全学部に資格取得が認められている「レクリエーション・インストラクター」の資格に人気が高まっています。

卒業生からも、「職場でレクの重要性がわかりました」、「課内でレクリエーションのアレンジをしてほしい」など、レクリエーションにまつわる様々な内容がとても大切であるといった情報ももらっています。

在学中はもちろんのこと、社会に出る前に、今一度、人と人をつなげるツールとして、レクリエーションに対する理解と期待を本学では大切にしています。

(担当教員 上野優子)

### ～レクを学ぶ学生より～ 「レクリエーション・インストラクターを取得して」

大妻女子大学・人間関係学部 4年生 山崎 萌恵

私は、大学に入学して色々な資格取得ができるその中で、レクリエーション・インストラクターという資格があることを知りました。レクリエーションは様々な年齢の人々に対して、コミュニケーションの促進、脳の活性化や身体機能の向上、QOLを高めるなど、私たちが生きていく中で、最も必要な部分を援助できるツールと考えています。

卒業後は、施設で介助や支援を必要とする方々のお手伝いをさせて頂き、人々の幸せな生活をサポートできる職に専念致します。これからは、学生の時とは違い、社会で働くということは、楽しいことばかりではないでしょう。時には、戸惑ったり、心が折れそうになったりすると思います。そんな時、大学で学んだレクリエーションを活かし、支援のためのツールだけではなく、自分自身が悩んだりした時も、レクリエーションを活用して日々の活力ある生活に役立てたいと思っています。



## 令和2年度講習会のお知らせ

- レクリエーション・インストラクター養成講習会  
〈秋開講予定!〉
- レクリエーション・サポーター養成講習会  
〈令和2年度より都レクでの養成を開始します!〉



つなげています  
スポーツへの想い

スポーツの収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

スポーツL BIG

www.toto-dream.com www.toto-growing.com

©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

# 一般社団法人東京都レクリエーション協会 加盟団体等一覧

## 正会員

中央区レクリエーション連盟  
港区野外活動協会  
NPO法人 新宿区レクリエーション協会  
文京区レクリエーション研究会  
台東区レクリエーション協会  
(公財)品川区スポーツ協会  
大田区レクリエーション連盟  
(公財)世田谷区スポーツ振興財団  
渋谷区コミュニティスポーツ・レクリエーション協会  
中野区キャンプ・レクリエーション協会  
杉並区スポーツ・レクリエーション協会  
豊島区レクリエーション協会  
練馬区レクリエーション協会  
NPO法人 八王子市レクリエーション協会  
NPO法人 立川市レクリエーション協会  
調布市レクリエーション研究会  
NPO法人 町田市レクリエーション連盟  
日野市レクリエーション研究会  
東村山市野外活動連盟  
国分寺市レクリエーション協会  
東大和市レクリエーション協会  
NPO法人 多摩市レクリエーション協会  
あきる野市レクリエーション研究会  
東京都釣魚連合会  
東京都フォークダンス連盟  
東京サイクリング協会  
東京都オリエンテーリング協会  
NPO法人 東京都キャンプ協会  
(公社)日本3B体操協会 東京都支部  
東京都ターゲット・バードゴルフ協会  
東京都インディアカ協会  
東京都フロアボール連盟  
NPO法人 東京都ウォーキング協会  
東京都スポーツチャンバラ協会  
NPO法人 東京ティボール連盟  
NPO法人 東京トリム体操協会  
東京シニアペタンク倶楽部  
東京都ミニテニス協会  
東京都グラウンド・ゴルフ協会  
東京都パドルテニス協会  
東京都キンボールスポーツ連盟  
(公財)日本ボールルームダンス連盟 東京都支局  
東京都ユニカール協会  
NPO法人 東京都ドッジボール協会  
東京都スポーツウエルネス吹矢協会  
東京都ウォークラリー協会  
東京都綱引連盟

## 正会員

東京都バウンドテニス協会  
東京都ビーチボール協会  
東京都カーレット協会  
NPO法人 健康麻将全国会  
東京リズムグループ協会  
日本女子体育大学同窓会・松徳会  
小学館レクリエーションリーダーズクラブ  
東京余暇会  
東京都レクリエーション・コーディネーター会  
東京都福祉レクリエーション・ネットワーク

## 準会員

東京都フライングディスク協会  
(一社)日本太極柔力球協会  
NPO法人 手のひら健康バレー協会  
日本練功十八法協会  
東京都クッパ協会  
日本オーストラリアンフットボール協会 東京支部  
日本レクリエーション卓球連盟 東京支部  
NPO法人 東京都タッチ協会  
(一社)日本カバディ協会 東京都支部  
ライフビジョンネット  
東京都フラ・タヒチ協会  
NPO法人 ローンボウルズ日本 関東支部  
東京都ダーツ協会  
(一社)東京都ノルディック・ウォーク連盟  
東京都マウンテンバイク協会  
関東フリーテニス協会 東京都支部  
東京ラインクッパ協会  
(一社)日本ウォーキング・フットボール連盟 東京支部

## 課程認定校

東京YMCA社会体育・保育専門学校  
東京福祉保育専門学校  
町田福祉保育専門学校  
上智社会福祉専門学校  
東京教育専門学校  
国士舘大学 体育学部  
帝京平成大学  
日本体育大学  
大妻女子大学  
大原医療秘書福祉保育専門学校  
帝京大学  
有明教育芸術短期大学  
目白大学  
東京未来大学  
アルファ医療福祉専門学校  
大原簿記公務員医療福祉保育専門学校 立川校  
第一幼児教育専門学校

## 一般社団法人 東京都レクリエーション協会

〒160-0007 東京都新宿区荒木町13-4 住友不動産四谷ビル1階  
TEL:03-6380-4731 FAX:03-6380-4732  
(平日 9:00~17:00)

## とれくニュース vol.46

- 発行日 2020年3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 並木 一夫
- 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

