

## とれくニュース

スポーツクリ  
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  
くじ助成を受けて発行しています。

「令和3年度 レクリエーション・インストラクター養成講座」にて

## CONTENTS

- 2 一般社団法人東京都レクリエーション協会 新会長就任挨拶
- 3 令和3年度レクリエーション・インストラクター養成講習会
- 4-5 令和3年度表彰受賞 紹介
- 6 新規加盟団体の紹介 一般社団法人 東京都ドラゴンボート協会 理事長 浅岡 純一
- 7 「コロナ禍で考えたこと」 一般社団法人 東京都レクリエーション協会 専門委員 高尾 都茂子  
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 幸田 紀夫/澤内 隆
- 8 開催予定事業のご案内 ほか

# 一般社団法人 東京都レクリエーション協会

## 新会長就任挨拶



新会長 中嶋 正宏

皆様はじめまして。

本年1月1日より、並木一夫前会長の後任として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中嶋正宏です。

戦後間もない昭和26年5月に設立され、以来、歴代の会長、役員、会員の皆様のご尽力により、都民のレクリエーション活動を支え、今日まで充実発展されてきた、この歴史ある本協会の一員に加われますことを大変光栄に存じております。本協会のさらなる発展に向けて微力を尽くしてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

レクリエーションの意味について、本協会のホームページでは「人々の心を元気にすること」と紹介されています。無心で遊ぶこと、気持ちよく身体を動かすこと、みんなと楽しみながらゲームをすること、こうしたレクリエーションは、日常の悩みやストレスを忘れさせ、元気な自分を取り戻してくれる心のビタミン剤です。

コロナ禍で人々の気持ちが不安で暗くなりがちな今日の社会において、レクリエーションの重要性はますます高まっていると思います。老若男女、障害のある方、ない方、すべての人々が、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58団体、準会員18団体のさらなる発展、そして公認指導者、インストラクターをはじめ活動の現場でご尽力されている方々との緊密な連携が大変重要と考えております。

昨年、数々の困難を乗り越え開催された東京オリンピック・パラリンピック大会のテーマは「多様性と調和」でありました。誰もが参加でき楽しめるレクリエーション活動は、多様な人々の心をつなぎ共生社会の大切さを日常生活で身近に実感できる絶好の機会であると思います。関係する皆様がともに力をあわせて、レクリエーションの楽しさ素晴らしさを東京に広めてまいりましょう。

\*\*\*\*\*

10年の長きにわたり、一般社団法人東京都レクリエーション協会を支えてくださった並木前会長が、令和3年12月31日で退任されました。

\*\*\*\*\*



前会長 並木 一夫

私が並木前会長とお会いしたのは3年前になりますが、大きな声で、はきはきと話される様子に、最初は「近寄りたいたい人かもしれない」と思ったのが正直な感想でしたが、その実は、誰にでも気さくに声をかけてくださり、笑顔の絶えない親しみやすい方でした。わずかな期間でしたが、並木前会長と一緒に東京都レクリエーション協会の仕事をさせていただいたことに感謝しています。10年間ほんとにありがとうございました。

東京都レクリエーション協会広報委員長 中能 孝則

令和3年度

# レクリエーション・インストラクター養成講習会

ソング



- ◆「歌は、やはり明るくなるし、元気になれました」
- ◆「歌を歌いながらレクを楽しめた」
- ◆「歌を歌うことの楽しさの意味がわかった」

レクダンス



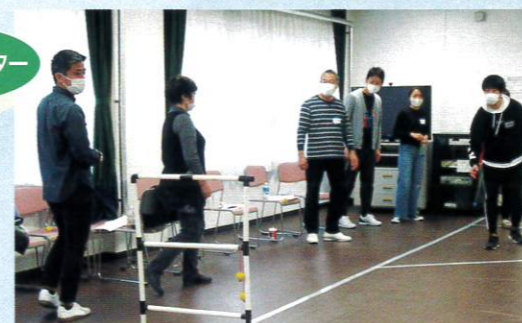
- ◆「皆でダンスをして楽しかった」
- ◆「身体を動かしてリフレッシュして、自然に笑顔になりました」

レク・ポッチャ



- ◆「ポッチャもラダーゲッターも初めてでしたが、すごく楽しかったです。熱中しました」
- ◆「ポッチャは奥が深いことが少し理解できた」
- ◆「今日のゲームを基本に色々な案が浮かびました」

ラダーゲッター



クラフト



かざぐるま



講師と受講生の交流会 (最終日)



- ◆「これからも学んでいき、パワーアップしたいと思います」

ぶんぶんゴマ



- ◆「達成感。お土産沢山。技術沢山。アイデア沢山。利用できます」
- ◆「昔ながらの遊びを学べた」
- ◆「回るものの音が出るものは面白い」

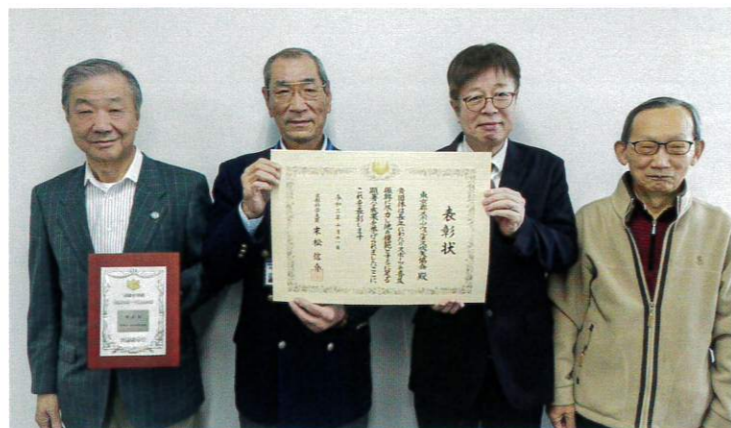
# 令和3年度表彰受賞 紹介

## 令和3年度表彰者、表彰団体 (敬称略)

### 文科科学大臣賞 (生涯スポーツ振興功労賞受賞団体)

団体

東京都スポーツウェルネス吹矢協会



### 都知事賞 (東京都スポーツ振興功労賞受賞者・受賞団体)

個人

東京都レクリエーション・  
コーディネーター会

澤内 隆



個人

東京都福祉レクリエーション・  
ネットワーク

湯川 恵子



団体

NPO法人 手のひら健康バレー協会



団体

練馬区レクリエーション協会



### 東京都スポーツ功労賞受賞者・受賞団体

個人

鈴木 清人 (中野区パドルテニス連盟)

原島 稔 (東京都ターゲット・バードゴルフ協会)

団体

一般社団法人 東京都ノルディック・ウォーク連盟

一般社団法人 日本太極柔力球協会

### レクリエーション運動普及振興功労者表彰 (日本レクリエーション協会)

島田 操 (NPO法人 八王子市レクリエーション協会)

宮崎 太郎 (調布市レクリエーション研究会)

奈良間 正 (中野区キャンプ・レクリエーション協会)

### 東京都レクリエーション協会表彰受賞者・受賞団体

個人

百瀬 朱実 / 大西 義宏 / 西澤 信子 / 根岸 仙太郎 / 叶内 均 /

鈴木 茂子 / 宮内 美廣 / 大原 信夫 / 野中 万理江 /

角野 八重 / 関根 祥隆 / 田中 光茂 / 小野田 勲 / 小林 和代 /

鈴木 薫 / 中村 順一 / 鶴田 光男 / 勝又 健太郎

団体

トリムほほえみ / 国分寺ターゲット・バードゴルフ協会

立川市子ども会連合会 / 小平市バウンドテニス協会

品川区フォークダンス協会 / パドルフレッシュクラブ

インディアカ武蔵野コミュニティ / 昭島市グラウンド・ゴルフ協会

世田谷区スポーツチャンバラ協会

☆受賞者の皆さま、おめでとうございます。ますますのご活躍をお祈り申し上げます。



令和3年度  
東京都スポーツ功労賞  
表彰式の模様

# ドラゴンボート

一般社団法人東京都ドラゴンボート協会 理事長 浅岡 純一

## ドラゴンボートとは？

船首に龍の頭、船尾には龍の尾を付けた細長い船に漕ぎ手が乗り込み、速さを競うボート競技です。その歴史は古く、古代中国の春秋戦国時代の文献にまでさかのぼります。古くから地域の伝統的なお祭りとして行われていましたが、近代になりスポーツ競技として確立され、1976年に香港で行われた「香港ドラゴンボート・フェスティバル」では日本・長崎のチームが招待されたことで、国内にも広まってきました。

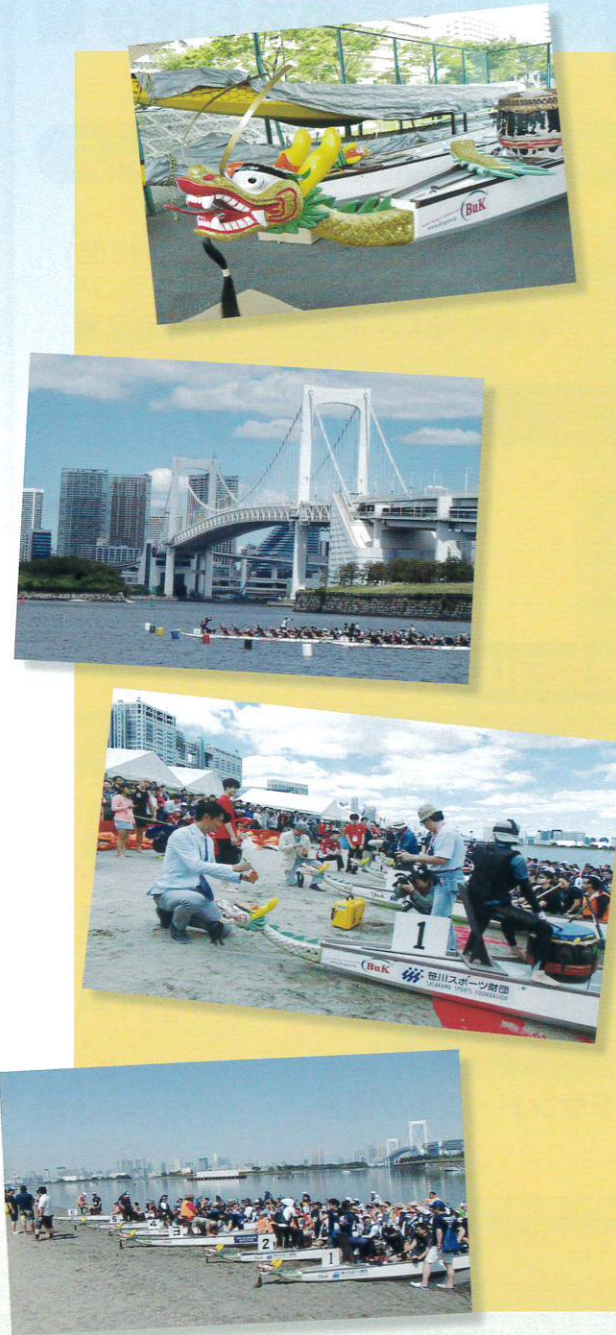
## ドラゴンボート競技の概要や特徴

中国で生まれたドラゴンボートも、現在では「国際ドラゴンボート連盟 (IDBF)」が設立され、アジアのみならず欧米にも広がっています。

IDBFが設立され、競技ルールや競技艇の規格が定められたことで、統一された条件の下で競技大会が開かれるようになり、2013年に開催された「第6回東アジア競技大会」では大規模なスポーツイベントで初めて正式種目となりました。

競技性が高まったドラゴンボートですが、一番の魅力は「老若男女、誰もが気軽に始めることができる」という点です。

競技として追及すると奥が深い部分もありますが、レクリエーションとして気軽に水辺に親しむことができます。多くの方にドラゴンボートを知っていただくために、体験乗船会も開催しております。(現在はコロナ禍で開催自粛中)



## 東京都ドラゴンボート協会 (TDBA) について

日本ドラゴンボート協会 (JDBA) は、1995年に東京みなと祭りの行事の一つとして「第一回東京ドラゴンボート大会」を東京・晴海ふ頭で開催しました。翌96年からは会場をお台場海浜公園に移して開催していますが、運営に携わった東京在住のスタッフが中心となり2005年にJDBA東京事務所として活動を開始しました。2008年にはJDBAから独立した組織として『東京都ドラゴンボート協会』が設立され、2017年1月に一般社団法人となり現在に至ります。

公式HP : <https://www.dragonboat.tokyo/>  
お問合せ : [info@dragonboat.tokyo](mailto:info@dragonboat.tokyo)



## コロナ禍で考えたこと

一般社団法人 東京都レクリエーション協会専門委員 高尾 都茂子

こんなに長く続くと思わなかった。こんなに制限されると思わなかった。でも自分の時間をたくさん持つことができた。趣味があつてよかった。たくさん遊べてよかった。でもなんか寂しい。みんなで大きな声で笑って、みんなでおしゃべりして、みんなですポーツで汗を流して楽しかったな。

そうか「レクリエーション」ってとっても大事だったんだ。とっても意義あるものだったんだ。気が付いた！コロナがなければこんなに必要性を感じなかった。

久しぶりに介護予防教室へ来られた方が、こうおっしゃっていました。「みんなの顔を見て10歳若返った。みんなと笑って10歳若返った。みんなと体を動かして10歳若返った。今日私は、30歳若返った」この気持ち、よくわかります。

楽しみの活動を待っている人は、私の周りにもたくさんいます。誰もが身近に楽しめるニュースポーツやレクリエーション活動の環境づくりをさらに進めてまいりましょう。

さあ急ぎましょう。みんな楽しんで準備をしましょう。みんなは何を望んでいるのか。みんなは何をしたいのか。今一度考えてみましょう。さらに具体的に何をしたらよいか、もう一度活動を点検してみましょう。

### 1. 「活動そのものの楽しさ」と「それをみんなでやる楽しさ」

「活動そのものの楽しさ」は、参加者に応じて難易度や挑戦する目標を変え、達成感を得られるようにすること。こちらの都合で行うのではなく、参加者が望むものを提供できるように考えておきましょう。参加者が何を望んでいるのかを知ることが第一です。

「それをみんなでやる楽しさ」は、ホスピタリティ

の心をもって、1人ひとりをリスペクトし、心を開いて受け入れることから始まります。役割を担い、できることを広げることも楽しいし、「褒め合う」「励まし合う」「認め合う」ことも楽しさに繋がります。

### 2. コミュニケーション力を高めよう

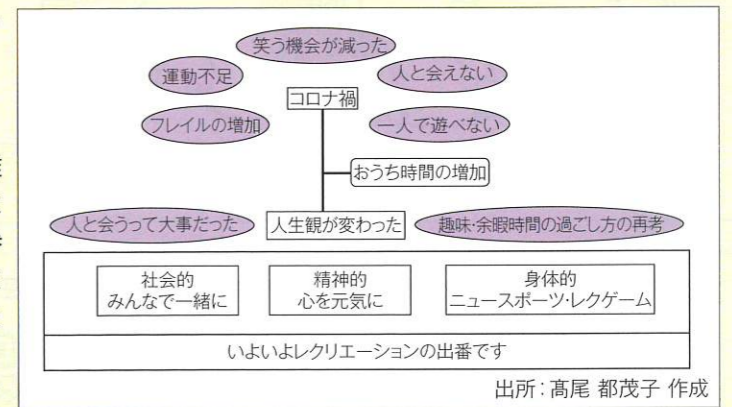
気持ちを一つにするための意思疎通の方法や信頼関係の結び方を学びましょう。本やネットで情報はたくさんあるので、探してみましょう。

### 3. プログラムの再検討

①目的の確認 ②参加者の把握 ③参加者に合ったプログラムの選択 ④展開方法(アイスブレイキング・活動の組み合わせ「導入」～「交流」～「発展」・同時発声同時動作・ハードル設定など) ⑤具体的なシュミレーション

### 4. 互いにコロナ禍で大変だったことを労い合ひましょう。

「今までと同じことの繰り返し」ではなく、今一度ここで振り返りをして、新たな一歩を踏み出しましょう。レク人口が大いに増える気がしてなりません。やっぱりリアルに活動するって楽しいですから。



## 東京都レクリエーション協会公認講師 紹介

### 「重たいアコーディオンが出番を待っています」

幸田 紀夫



電子アコーディオンを演奏しながらの音楽指導、合唱やうたごえの伴奏および指導、高齢者の生涯学習や小学校の放課後授業での活動実績はいよいよ20年にならんとしています。昭和40年(1965年)にレクの道に足を踏み入れてから、なんと57年に。

昨年、日レクから上級レクリエーション・インストラクターに特別認定いただきました。まわりの者はこれが潮時ではと、レク卒業をはやし立てています。本人は15kgの重たいアコーディオンに魅せられて引退どころか演奏できる所なら何処へでもと燃えています。

私の相方でもある電子アコーディオンは、なかなか優れたもので、シンセサイザーや Hammond オルガンの機能を搭載し、パーカッションも打ち鳴らしてくれます。大変賑やかな演奏が一人でもできるこの相方と、何処へでもお邪魔したいとコロナが落ち着いたのを待ちながら、腕をさすっています。

### 「オリパラレガシーと私のレク」

澤内 隆

都レクとの関わりは東京レク学院第1期生からです。当時、レク担当教員だったので、GSDや野外活動は大変に役立ちました。今でもレク学院の多くの仲間達が活躍している姿を見ると心が元気になります。

2020東京オリパラボランティア研修では「東京の地理・歴史」を担当させていただき、「へ〜」と感じる東京の魅力を発信しました。その経験を生かし、レガシーとして『東京サンセットツアー』を実践しています。

新しい社会様式が求められている中で、都レクの皆様とともに新しいレクを探り、共感共創していきたいと思っています。



**つなげています  
スポーツへの想い**

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。

スポーツくじ

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

「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。

2021年度助成金交付(決定)額  
 .....1,016,000円

2020年度助成金交付額  
 .....990,000円

**スポーツくじ**

**今後のおすすめ事業**

▶ **レクリエーション・サポーター研修**

実施日 令和4年3月19日(土)  
 実施時間 17:30~20:30  
 会場 東京体育館 第一会議室  
 講師 浜本はる子氏

☆詳細は当協会ホームページをご覧ください。

※今年度最後の事業になります。  
 皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

- **来年度予定事業**
- ① **令和4年度レクリエーション・インストラクター養成講習会**  
 令和4年9月10日、11日、24日、25日、  
 10月2日、11月26日、27日  
 (他2日間 未定)
- ② **レクリエーション・サポーター研修**  
 令和4年6月5日(日)
- ③ **幼児教育実技セミナー**  
 令和4年8月4日(木)
- ④ **フォローアップ講習(仮称)**  
 令和5年1月13日(金)
- ⑤ **福祉レクリエーション実技セミナー**  
 令和5年3月19日(日)

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 FAX: 03-6380-4732

**とれくニュース vol. 50**

- 発行日 令和4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 中嶋 正宏
- 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

