

とれくニュース

スポーツくじ
 

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4年度幼児教育実技セミナーより (2022.8.4)

CONTENTS

- 2 私とレクリエーション 一般社団法人東京都レクリエーション協会特別顧問 並木 一夫
- 3 人・地域・未来へ、「今こそ再創造」 一般社団法人東京都レクリエーション協会副会長 澤内 隆
- 3 設立70周年・法人化25周年を迎えバージョンアップを目指して
一般社団法人東京都レクリエーション協会専務理事兼事務局長 黒羽 昭
- 4 活動報告 一般社団法人東京都ノルディック・ウォーク連盟代表理事 芝田 竜文
- 5 今年度実施事業の紹介
- 6 新規加盟団体の紹介 NPO 法人手のひら健康バレー協会会長 牧野 正雄
- 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

私とレクリエーション

一般社団法人東京都レクリエーション協会 特別顧問 並木 一夫 (前会長)

一般社団法人東京都レクリエーション協会設立70周年、おめでとうございます。

この間、東京都レクリエーション協会を支えてくれた多くの関係者の皆さんに、心から感謝申し上げます。

そして私もこの春に70歳に。正確に言うと、なんとか70歳を迎えることができ感謝です。私は背が高いため一見健康そうに見えるとされますが、60歳を過ぎたあたりからからだのあちこちに不具合が生じ、5年前にはステージ3の癌もみつきり、現在も治療中です。担当の医師からは、築70年の家なら建て替えますが、貴方の場合は建て替えが無理なのできちんと手入れをして、これからも大切に使ってください、と言われました。

また2年前の夏には、中腰で慣れない庭仕事をした三日後に腰に激痛が発症。その場で全く動けなくなりました。色々な検査をしましたが原因は不明で、総合病院でのMRI検査で、ようやく腰椎椎間板ヘルニアと判明、人生味わったことのない苦しみを経験しました。短い距離を歩いても腰が痛み、足、太ももに痺れが生ずるので、短い距離でもタクシーやバスを利用する生活をして、この間本当に職場の皆さんにも大変迷惑をかけました。

ヘルニアの症状は7カ月くらいで収まりましたが、この間極力歩くこと避けていたので下半身の筋肉が衰え、歩行、階段の上り下りの日常の生活でも踏ん張りがきかなくなっていました。そこで、まず初めに足腰を鍛えるため、レクリエーションの本で読んだ適度に心拍数を上げる速さで歩くウォーキングを始めました。大股で背筋を伸ばし腰骨から大腿骨の内側を繋ぐ大腰筋を意識して骨盤の中の血流も良くするべく歩くと、下半身に力が入り、体の安定感も増し、衰えかけていた排尿の勢いも回復しました。

もう耐用年数の過ぎたからだなので不具合はいくらでも見つきり、若いときのように素早い動きはできません。でも思うようにならないからだで、のんびり楽しんでいくには、レクリエーションが何よりも増して最適と思う今日このごろです。

並木一夫特別顧問
(全国レクリエーション大会 スラックライン)



表彰式・新春のつどい(豆まき)



澤内隆副会長(レク・イントラ・フェス 講義)



黒羽専務理事兼事務局長(幼児教育実技セミナー 実技)

人・地域・未来へ、「今こそ再創造」

一般社団法人東京都レクリエーション協会 副会長 澤内 隆

平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。一般社団法人東京都レクリエーション協会は、設立70年を迎えました。この記念すべき70年という節目の年を迎えることができましたのも、これまでさまざまな形で支えてくださったご関係の皆様のおかげであり、厚く御礼申し上げます。

都レクの正式名称は1951年より1991年までの40年間は東京都レクリエーション連盟、1991年から今日まで30年間は東京都レクリエーション協会という名称です。都レクの定款には「健全なレクリエーションの振興に努め、都民の余暇生活の充実と健康の増進、生きがいの高揚に寄与することを目的とする。」とあります。

連盟と協会についての違いは何でしょうか？ 連盟とは共通の目的や目標の為に、同じ行動をすることを誓った人たちの集まりとあります。その為、意味合いとしては協会よりも少し厳しめで、同じことをするという点が違います。協会とは、そこに所属する会員が共通の目的のために協力する集まりのこととあります。皆で同じことをするというよりは、それぞれ役割分担をしてできる事をするといったイメージです。

この70年間の間、私たちは常に健全なレクリエーションの振興に取り組んでまいりました。これから先、連盟と協会の培った伝統を胸に刻みながら、第3の舞台で「健全なレクリエーションとは何か？」を問い続け、新しい価値を創造し続け、都民の余暇生活に貢献し、実装していく所存でございます。今後ともなお一層のご指導・ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

創立70周年・法人化25周年を迎えバージョンアップを目指して

一般社団法人東京都レクリエーション協会 専務理事兼事務局長 黒羽 昭

平素は、当協会の事業運営にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

また、会員皆さま方には、日々のスポーツ・レクリエーションの振興にご尽力を賜り、この場をお借りして敬意と感謝を申し上げます。

当協会は、昭和26年5月の設立から70年という節目の年を迎え、いろいろな形でご尽力賜りました、歴代の会長、役員、そして関係・会員皆さま方に、深く感謝申し上げる次第です。

お陰さまで、今日では、東京における健全なレクリエーションの振興を推進する地域団体や種目団体及び領域団体を統括し、都民の余暇生活の充実と健康の増進、生きがいの高揚に寄与する、充実した協会に発展してまいりました。（2022年4月1日現在の加盟団体数72：地域団体21・種目団体47・領域団体4）

今後、より一層の充実した協会を持続していくためには、本協会の歴史と現況を鑑み、社会環境の変化に求められるレクリエーション活動の研究と新しい取り組みはもとより、加盟団体様のさらなる発展への協力や新規加盟の呼びかけ、レクリエーション指導者の養成、都レク公認登録指導者はじめとするレクリエーション・インストラクター指導者の活動・活躍の場の提供等がとても重要であると考えます。

喫緊では、加盟団体様の活動の場の提供と指導資格保有者の活動・活躍の場の提供をさせて頂いておりますので、ご協力の程、お願い申し上げます。

これからも、関係皆さま方と緊密な連携を取りながらバージョンアップを図り、健全なスポーツ・レクリエーションの普及振興を進めて行く所存です。

微力ながら、一般社団法人東京都レクリエーション協会の発展に精励努力してまいります。

今後とも、なお一層のご指導・ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

一般社団法人東京都ノルディック・ウォーク連盟の取り組み

各地域の体験会や講習会、サークルなどの活動をサポートしながら、ノルディック・ウォークを通じて、それぞれの地域の地域、身近な街角に根付く健康活動を広げていきたい！人と人とを繋ぐソーシャルキャピタルの醸成に寄与すべく、活動を続けます。そして地域の仲間と一緒に楽しく活動しながら、個人のヘルスリテラシーの向上を目指し、健康な人と街づくりを推進して参りたいと考えます。

コロナ禍における健康二次被害にも目を向け、基本的な感染予防対策を徹底し、屋外での現地集合、目的・体力・健康状態を考慮した少人数制グループに分かれて活動し、そのグループごとに三々五々解散する形で活動を継続しております。

活動報告

2021年11月 新宿中央公園

2017年11月 お台場セントラル広場

1 ノルディック・ウォークの大会の主催運営

- ▶ 東京ノルディック・ウォークフェスタ
(お台場セントラル広場・葛西臨海公園・新宿中央公園)
- ▶ 三浦・三崎ウォーキング フェスティバル
(神奈川県) ※5月～6月に開催



2 東京都・東京都レクリエーション協会主催イベントの主管運営

- ▶ 都民スポレクふれあい大会「ノルディック・ウォーク」
- ▶ 東京都シニアスポーツ振興事業「歩行寿命を延ばそう！ノルディック・ウォーク」
- ▶ シニアのためのニュースポーツ体験セミナー「ノルディック・ウォーク」



3 各種ウォーキングイベントへの紹介ブースの出展

- ▶ ウォーキング協会主催大会における「ノルディック・ウォーク」紹介ブース運営

※無料体験会の開催や大会参加時のポール貸し出し、関連商品の販売等

- 日本スリーデーマーチ (埼玉県) ● 東京ウォーキングフェスタ (東京都)
- 下総・江戸川ツーデーマーチ (千葉県) ● 南房総フラワーマーチ (千葉県)
- 城下町おだわらツーデーマーチ (神奈川県) など
- ▶ その他のイベントにおける体験会・講習会の開催
 - 昭和記念公園アウトドアフェスティバル及び、パークフィットネスDAY
 - スポーツ博覧会東京 ● 志木市いろはウォーク/ノルディックウォーキング
 - ポールウォーキング全国大会 ● 小平市ノルディック・ウォークフェスタ
 - 三宅島GEOノルディック・ウォーク
 - 健康増進フェスタあさか「ノルディック・ウォーク」 など



4 公認指導員及び、地域リーダーの育成

- ▶ JNWL公認指導員養成講習会の実施 (年間30～50名の公認指導員が誕生)
- ▶ JNWL公認指導員向け勉強会の開催 ● ノルディック・ウォークに関するエビデンス・知識と技術の共有
- ▶ 地域リーダーの育成
 - 志木市「Smart ウォーク・リーダー」養成講習会 ● 府中市「元気いっぱいサポーター」養成講習会
 - 小平市・豊島区のスポーツ推進委員向け「JNWLオピニオンリーダー」養成講習会

5 ノルディック・ウォークの調査・研究

- ▶ 日本ノルディック・ポール・ウォーク学会との連携
- ▶ 東京都健康長寿医療センター研究所との連携 ● 「ついでにウォーク」「多世代交流ノルディック・ウォーク」の研究

6 官民学の連携事業

- ▶ ライフリー「ソーシャル・ウォーキング」(ユニ・チャーム株式会社) 監修: 東京都健康長寿医療センター研究所
- 社会参加と健康歩行/認知的アプローチと生理的アプローチ
- 全国各地でノルディック・ウォークによる認知症予防プログラムイベントを開催

7 地域サークルの立上げ支援

- 新規サークル立ち上げの際のサポート (※加盟する地域サークルは約45団体)
- 公認指導員の応援派遣 (有償・無償) ・レンタルポールの貸出 ● 実施プログラム・運営体制のサポート

今年度実施事業の紹介

レクリエーション・サポーター研修

- 日程 2022年6月5日(日)
- 会場 東京体育館 第1会議室

〔受講生からの声〕

- ・高齢者に関わる仕事をしているのでホスピタリティの心を持って接していきたいと思いました。
- ・施設勤務のため日々の生活に楽しみの提供の場に活用して、また職場間でのコミュニケーションを図る上でも活用していきたいと思いました。



令和4年度 幼児教育実技セミナー

- 日程 2022年8月4日(木)
- 会場 東京体育館 第1会議室



〔受講生からの声〕

- ・遊びを通して子どもの色々な気持ちを経験していくことが大切と常に思い、子ども達と遊んでいきたいと思いました。
- ・1つの遊びから色々アレンジをし、ステップアップできる内容で良かったです。

第34回 都民スポレクふれあい大会 理事視察 理事のコメントより抜粋

ユニカール

- 日程 2022年5月8日(日)
- 会場 駒沢オリンピック公園 総合運動場 屋内球技場

ユニカールは、チーム力も大事だが、どこに投げると有効でポイントになるか等を考えゲームすることが楽しいと参加者の声でした。ゲームの奥深さを体感しました。

オリエンテーリング

- 日程 2022年7月3日(日)
- 会場 都立野川公園

オリエンテーリングは老若男女、個人でもグループでも参加でき幅広い方々が楽しめる競技だと思った。記録に挑戦する方、ゆっくりと楽しみながら参加する方と皆さんそれぞれの楽しみ方をしていました。

ティーボール

- 日程 2022年6月12日(日)
- 会場 駒沢オリンピック公園総合運動場 補助競技場

通常の野球とは違い、スリーアウトでチェンジではなくチーム全員が打つからチェンジとなる方式で全員に出番がくるのは良いと思いました。

カバディ

- 日程 2022年7月17日(日)
- 会場 東京体育館 サブアリーナ

コロナ感染が広がる中で、参加者・スタッフ合わせて約80名でした。参加者全員に疫病退散手拭いを配布する徹底ぶりでした。小・中学生が中心でした。

パドルテニス

- 日程 2022年6月12日(日)
- 会場 港区スポーツセンター メインアリーナ

3年ぶりの大会に「お久しぶり」の明るい声飛び交っていました。参加者150名の構成はジュニアからシニアまで幅広い年齢層でした。

令和4年度 シニアスポーツ振興事業 スポーツウェルネス吹矢

- 日程 2022年6月13日(月)
- 会場 駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場

年齢別にクラス分けをして吹矢の経験を十分に発揮できるようなゲーム感覚で楽しく吹ける企画や、初心者や浅い経験者でも吹矢の的に当たる・飛ぶ体験する工夫もしました。



手のひら健康バレー

～障がいのある人もない人も
子どもから高齢者まで
一緒に楽しめるスポーツ～

手のひら健康バレーは、障がいのある人もない人も、子どもから高齢者まで一定のルールで一緒に楽しめるニュースポーツとして、東京都府中市で考案されました。魅力はボールひとつで笑顔になれることです。

正会員になって変化したこと コロナ禍での活動！ 発想の転換！

準会員から正会員になって変化したことは、準会員当時は、主に手のひら健康バレー競技を中心に活動を展開していましたが、正会員になってからは、多方面に赴く機会が増え、活動の範囲も広がってきました。

その活動中に、地域の方から「コロナの影響で運動する機会が減少し、筋肉の低下により階段の昇り降りがきつい、外出や動くのが面倒」との声が多く聞かれました。この問題を解決するには、当協会の手のひら健康バレーだけでは難しいと判断し、新規にコロナ禍でも自宅や少人数で楽しくできる運動「手のひらボール運動」6種目を考案しました。

①自宅で簡単にできる「楽トレボール運動」
②筋肉をつけるための「楽トレ肘筋ボール運動」
③楽しみながら体力向上に役立つ「手のひらターゲット」
④車いすを対象とした「手のひらボールパス運動」
⑤歩くための筋肉を鍛える「手のひらリフティング(太もも編)」
⑥記録を楽しむ「手のひらリフティング(足先編)」

など、現在、地域で体験会・交流会等を開催しています。

今後はさらに活動地域を広げ、地域を元気にしていきたいと考えています。手のひらボール運動の詳細は、下図のQRコードから動画サイトへアクセスするか、当協会のホームページをご覧ください。

ボール運動 動画サイトへ▶



25gのボール

手のひら健康バレーとは 70歳から始められる軽スポーツ！

手のひら健康バレーは、椅子に座って行う「座位の競技」と立って行う「立位の競技」があります。

「座位の競技」は専用の組立式ネットを使用します。6人で1チーム、3人ずつネットに向き合って椅子に座り、1回のパスで反対側のコートに返球します。ボールをくれた人に返すと減点になり、椅子から腰を浮かしたら反則になります。ボールを落とさないように何回続いたかの「記録を楽しむスポーツ」です。

「立位の競技」は6人でチームを編成し、バドミントンコートを使用します。高さは180cm、手を伸ばせば届く高さです。ルールは3回以内で相手コートに返球します。前衛でのブロックは禁止、11点、1セットマッチのラリーポイント制です。どちらかのチームが6点先取したら、前衛と後衛のポジションを交代します。誰でも前での攻撃、後ろでの守りを楽しむことができます。

定年後の運動として、また体力維持向上に最適なスポーツです。



NPO法人手のひら健康バレー協会 会長 牧野 正雄

TEL: 042-403-0271 メール: mvc@poem.ocn.ne.jp
ホームページ: <http://tenohiravolley.com/> (右のQRコードへアクセス)

当協会H/Pへ▶



今年度の予定事業

【講習会】

令和5年1月13日(金)

レクリエーション・インストラクターのスキルアップ制度に基づく、
講師トレーニングを予定しています。

(I) 準中級から中級を対象にしたもの (AM前半1コマ)

〈目的〉 レク支援の理解を深める。

- 〈方法〉 ①支援技術を説明できる
②活動展開案を作成できる

(II) 中級から準上級を対象としたもの

〈目的〉 レク支援の実践力、講師力を身につける。

- 〈方法〉 ①レク支援のプログラムを作成 (AM後半1コマ)
②レク支援の講義案を作成 } (PM前後半2コマ)
③レク支援の評価法

◎レクの資格をお持ちの方はどなたでも参加できます。

◎都レクの講師トレーニングの参加者は日レクの昇級の為の認定講習の申請要件としてカウントされます。

◎現在、地域でレクリエーション・インストラクターの養成を担当している講師は、一般社団法人東京都レクリエーション協会の公認講師として登録できます。(別途要件があります。)

●他事業について

【講習会】

第5回 レク・イントラ・フェス

令和4年12月11日(日)

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)

【スポーツ事業】

令和4年度 東京みんなのスポーツ塾

令和4年10月22日(土)

令和4年10月23日(日)

詳細については

一般社団法人

東京都レクリエーション協会 事務局

TEL 03-6380-4731

FAX 03-6380-4732

E-mail tra@tokyo-rec.or.jp

までご連絡ください。

東京都レクリエーション協会公認講師 紹介

「誰でも楽しむニュースポーツと私」

塩澤 迪夫



地域の中で子どもから高齢者まであらゆる人が体験されて何時でも、どこでも、誰にでも健康維持と人間関係の確保になっています。

社会人になってから、子どもたちとのふれあいがあり、ゲーム、野外活動、クラフト、*ニュースポーツを体験し今日では地域、職場、学校、高齢者施設、障がい者施設より、レク指導の要望があり、大変な人気となっています。3年前より全国中学校の部活動の支援要請を受け、市内6校にて毎月2回の*ニュースポーツを指導しております。種目によっては体育館ではなく、教室でも広場でも校庭でもスポーツができ、年齢や会場に関係なく誰でも体験できます。

ニュースポーツの用具を各種揃えて指導していますが、近年は町会、老人会、子供会等よりの要請があり八王子市内ばかりでなく近隣市町村にも出向いて年齢に関係なく多忙な日々を過ごしています。

*ニュースポーツについては当協会HPをご参照ください。

「遊びの幅は人間の幅」

高尾 都茂子



1999年に公認講師制度がスタートし24名が認定されました。あいうえお順に1から番号が付され、今も登録されている講師が順にこのコーナーを執筆、ということで番が回ってきました。余暇の学習を始めた時、「遊びの幅は人間の幅」と教わりました。私は「余暇を第一に考え、遊びぬこう」と決意しました。菌田碩哉先生著の「デザインする時間」をボロボロになるほど盗み読みしたパートナーはそれを実行し、早期リタイア、長野県へ単身移住、道楽三昧(ボランティア含む)の日々であります。

お陰で今では私も長野県を行き来しながらたくさん遊んでいます。「よく学び、よく遊び」もちろんレクリエーションの勉強は、現在でも毎日かかせません。いずれメタバースでゲームをやるようになるのか。その頃には、あの世かこの世かわけが分からなくなっているかも知れません。



www.toto-dream.com www.toto-growing.com
 ①19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。

2022年度助成金交付(決定)額
 1,016,000円

2021年度助成金交付額
 1,016,000円

スポーツくじ
 OOOO BIG

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。皆様からの暖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。(五十音順・集計時点)

- 阿部正幸様 ● 飯田弘様 ● 石井不士男様
- 伊藤教恵様 ● 伊藤ゆうみ様 ● 稲垣美保様
- 内山則子様 ● 小倉あけみ様 ● 織田祥代様
- 亀石紀子様 ● 木下智恵美様 ● 黒羽昭様
- 幸田紀夫様 ● 澤内隆様 ● 師岡文男様
- 塩澤迪夫様 ● 島田泰子様 ● 須藤修治様
- 善谷亮太様 ● 高尾都茂子様 ● 高木直様
- 千葉佑様 ● 鶴岡義浩様 ● 中能孝則様
- 浜本はる子様 ● 林裕美子様 ● 牧野正雄様
- 丸山正様 ● 水尻光男様 ● 三谷明男様
- 道廣英彦様 ● 湯川恵子様
- 中野区キャンプ・レクリエーション協会様
- 東京都ターゲット・バードゴルフ協会様
- 東京都グラウンド・ゴルフ協会様
- 東京都キンボールスポーツ連盟様
- 東京都ユニカール協会様
- 東京都ウォークラリー協会様
- 東京都綱引連盟様
- NPO法人 手のひら健康バレー協会様
- 東京リズムグループ協会様
- 東京都福祉レクリエーション・ネットワーク様
- 一般社団法人 日本UD観光協会様

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
 (10:00~17:00)

とれくニュース vol. 51

- 発行日 令和4年9月15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 委員長 中能 孝則

