

とれくニュース



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。



〈ターゲット・バードゴルフ〉



〈ティーボール〉



〈手のひら健康バレー〉



〈パウンドテニス〉

「東京みんなのスポーツ塾」

駒沢オリンピック公園総合運動場
令和4年10月21日～23日の様子

CONTENTS

- 2 令和4年度 表彰受賞者・受賞団体 紹介
- 3 令和5年 「表彰式・新春のつどい」
- 4 私とレクリエーション2 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
- 5 新規加盟団体の紹介 一般財団法人ドリーム夜さ来い祭りグローバル振興財団 理事長 扇谷ちさと
- 6 令和4年度 実施事業の紹介
- 7 令和4年度 予定事業の紹介 / 加盟団体の活動報告
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

令和4年度 表彰受賞者・受賞団体 紹介

おめでとうございます

■ 文部科学大臣賞（生涯スポーツ振興功労賞受章者）

澤内 隆（一般社団法人 東京都レクリエーション協会 副会長）

■ 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 石井 功樹（東京都ユニカール協会 会長）

団体 中央区レクリエーション連盟
東京都キンボールスポーツ連盟

■ 東京都スポーツ功労賞受賞者

小倉 あけみ（一般社団法人 東京都フォークダンス連盟）

■ レクリエーション運動普及振興功労者表彰受賞者・受賞団体（公益財団法人 日本レクリエーション協会）

個人 小林 敦子（中央区レクリエーション連盟）
安部 徹（NPO法人 町田市レクリエーション連盟）
織田 祥代（東京都福祉レクリエーションネットワーク）

団体 杉並区スポーツ・レクリエーション協会

■ 一般社団法人 東京都レクリエーション協会表彰受賞者・受賞団体

個人

渡辺 有貴	林田 静子	黒沢 秀行	高橋 重幸	鈴木 富保
船木 晃一	薄井 信一	藤川 恭英	豊住 基子	村上 南海江
清野 秀幸	大畑 美佐江	金井 正	市倉 重夫	田中 恵美子
大里 真理子	丸山 武	久保田 菜穂美	駒崎 美代子	岡田 征利
永田 慶子	竹内 伊佐雄	扇谷 ちさと		

団体

品川区キャンプ協会 NPO法人 ローンボウルズ日本 関東ローンボウルズ協会
八王子ターゲット・バードゴルフ協会 荒川区グラウンド・ゴルフ協会
月光トリムクラブ 足立区バウンドテニス協会 東京都パドルテニス協会ツインクル

（すべて敬称略）



令和5年 表彰式・新春のつどい



中嶋正宏会長
開会のご挨拶

令和5年2月3日(金) 18:30開会
中野サンプラザ 13F コスモルーム



司会 高尾都茂子氏



恒例の豆まき

三年ぶりの開催に皆、大いに賑わい楽しみました。



余興

都レク都リビア
○×クイズ
「バツ地理」盛り上がりました。

夜さ来い祭り
楽しく皆で踊りました。



私とレクリエーション2

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

新型コロナウイルスの感染者の数字には、以前ほど驚かなくなりましたが、今なお終息の兆しが見えません。国や自治体によるイベント開催やスポーツ観戦などの制限は大幅に緩和されましたが、常に体温を測り、何度となく手洗いうがいをする毎日が続き、ストレスがたまる生活をおくっています。外出が減り自宅にいる時間が多くなり、買ったままの本や新聞・雑誌の切り抜きを整理していたら、毎年春先になると花粉症に悩まれている私にとってとても興味のある記事が掲載されていました。読売新聞に掲載されていた生物学者の福岡伸一先生の「体の免疫システム」についての次のような話です。

「体の免疫システムが何らかの理由で弱くなり病原体に負けると、熱が出たり鼻水がでたりする。病原体だけを選別して薬を飲んだりマスクを付けるのは一面しか見ていない。病気になる人間は自然を見ないといけない。自然の一部として人間の健康法は、ストレスをためず、くよくよしないことで、それが体の免疫システムの活性化につながる。」

という内容です。ストレスが健康に良くないのは誰もが知っている話ですが、生物学者の話には妙に説得力がありました。

私自身、コロナウイルスの他にも日々色々なストレスを感じています。特に最近はデジタル化の波に乗り知識の消費は格段に増して私が賢くなったと錯覚すら持ちますが、一方でいやおうなしに押し寄せる情報で、以前のように直感的に体と心を連動させる生活ができず、気が付かないうちにストレスが蓄積してしまいます。

免疫力を活性化して元気に生活する基本はストレスをためないことです。ストレス発散の方法は人それぞれ色々ありますが、私はレクリエーション活動がとても効果的だと思います。個人でもグループでも参加でき、年齢に関係なく自分に合った楽しみ方が出来ます。そして何よりも人生と一緒に楽しむ仲間ができるのも大きな成果のひとつだと思います。さらに体を動かして汗をかいた後や、頭を使った後に飲むお酒は最高に美味です。つい飲み過ぎてしまいますが、やけ酒と違い仲間と飲む楽しいお酒は、肝臓のレクリエーションで肝機能の活性化にもなると思いますので、このことを私自身、身をもって明かしていきたいと思う今日このごろです。



10歩先を行く祭りへ「ドリーム夜さ来い祭り」

一般財団法人ドリーム夜さ来い祭りグローバル振興財団 理事長 扇谷 ちさと

東京の顔となる祭り「ドリーム夜さ来い祭り」

「ドリーム夜さ来い祭り」とは、性別・年齢・障害・国籍・分野・文化を問わずにだれもが参加できる、よさこい鳴子踊りを中心としたユニバーサルなオリジナル舞踏の祭典です。鳴子を両手に持ち、地域の民謡や文化を生かした演舞が参加ルールです。

2002年以来、東京お台場を中心に毎年11月初旬に開催し、2007年より東京都・フジテレビ共催催事に。2019年にはお台場・丸の内など8会場で踊り子約6,000名・観客110万人の規模に成長し、「東京の顔」となる祭りに進化しました。また、SDGsのゴールに貢献する社会課題解決に導く持続可能な祭りとしても2019年より展開



お台場エリアでの開催風景



丸の内エリア(行幸通り)での開催風景

観客実施に加え、2023年1月に史上初の最先端デジタル舞台で後夜祭として東京タワー内のeスポーツパークで開催しました。

ています。(例：オレンジリボン運動との連携・啓発活動を通じてSDGsゴール16に貢献)

2020年以降のコロナ禍でも中止することなく、参加者約4,000名規模でのリアル開催・無観客会場+ライブ配信やドローン・VRの先進技術を活用して祭りのDX化を図りました。リアル空間・仮想空間のどこでも・どなたでも参加・体験できる祭りは、近年の急激な社会変化に対応した「新しい観光」のあり方にも寄与しました。

2022年の第21回目では「東京の魅力発信プロジェクト」に採択され、3年ぶりの有



後夜祭「デジタル舞台」での各チームの演舞風景

地域同士を結ぶグローバルな祭りに進化

都内のみならず、2013年に東京とニューヨークの姉妹都市交流の一環で「ドリーム夜さ来い祭りinニューヨーク」を世界の交差点「タイムズスクエア」で初めて単独開催しました。以後、シンガポール・マレーシアなど東京の姉妹都市やご縁のある世界各国で開催・普及し、「日本の舞踏文化の輸出」として世界展開を進めています。現在、2024年以降のフランス・パリ初開催に向けて準備中です。



「ドリーム夜さ来い祭りin ニューヨーク」タイムズスクエアでの開催風景



後夜祭 オープニングにおける東京都知事からの祝辞動画メッセージ

海外展開でも東京の開催と同様で、ニューヨーク・タイムズスクエアやシンガポール・オーチャード通り沿いなどのユニークベニューで開催してきました。東京および日本文化の世界でのプレゼンス向上になるよう努めてきました。

●(一財)ドリーム夜さ来い祭りグローバル振興財団

URL <http://www.dreamyosacoy.jp>

スマートフォンから⇒



●「第21回ドリーム夜さ来い祭り 後夜祭」デジタル舞台

(2023年1月29日収録)

URL https://youtu.be/_zFTBFmI2Vw

スマートフォンから⇒



参考文献「よさこい魂 踊れば夢は叶う」(扇谷ちさと著 幻冬舎)
<https://www.gentosha.co.jp/book/b9244.html>

【連絡先】一般財団法人ドリーム夜さ来い祭りグローバル振興財団事務局
e-mail:info@dreamyosacoy.jp 電話:03-5796-2550

令和4年度 実施事業の紹介

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

- 日程 令和4年9月10日(土)～12月4日(日)内の9日間
- 会場 東京体育館・としま区民センター

今年も集合学習・通信&集合学習で実施しました。皆、熱心に学びました。今後はレクリエーション・インストラクターとなって、ご活躍されることを願っています。



スポーツフェスタ2022

- 日程 令和4年10月10日(月・祝)
 - 会場 東京体育館
- 親子で楽しめるバルーン遊び大人気でした。



LET'S JOIN SPORTS 駒沢見本市

- 日程 令和4年10月10日(月・祝)
 - 会場 駒沢オリンピック公園総合運動場
- ウォーキング・フットボール、手のひら健康バレーの2種目を実施しました。



東京みんなのスポーツ塾

- 日程 令和4年10月21日(金)、22日(土)、23日(日)
- 会場 駒沢オリンピック公園総合運動場

講習会「障がい者スポーツとレクリエーション」

障がい者スポーツ体験をし、実施するための心得を習得する講習内容でした。



指導者講習会(実技・座学)ほか



第5回 レク・イントラ・フェス

- 日程 令和4年12月11日(日)
 - 会場 としま区民センター
- 対面・オンラインのハイブリッド型で開催しました。



都民スポレクふれあい大会

- 日程 令和4年5月～令和5年1月
- コロナ禍で大会の延期・中止等はありませんでしたが、30種目を都内各地のスポーツ施設で実施しました。



令和4年度 予定事業の紹介

福祉レクリエーション実技セミナー

●日程 令和5年3月19日(日) 9:30~16:30

●会場 東京体育館 第二会議室

▶午前 9:30~12:30

講師 (一社) 東京都レクリエーション協会公認講師 名児耶 清美 氏

「双方向で楽しむレクリエーション」 ☆季節を楽しむクラフト、介護予防、口腔の運動等

▶午後13:30~16:30

講師 (一社) 東京都レクリエーション協会公認講師 伊藤 教恵 氏

「アクティブシニアの介護予防体操」 ☆使えていない筋肉を目覚めさせてスタスタと歩ける身体づくりを紹介しします。

詳細は当協会のホームページに掲載しています。

また、この講習会は支援者研修としてもご参加いただけます。



加盟団体の活動報告



東京都福祉レクリエーション・ネットワーク

レク・インストラクター講習会 (令和4年12月:スマイル中野)

ポップアップカード「飛び出す花」づくり 講師 齋藤光代氏

楽しい・嬉しい・ありがとうの気持ちを二つ折りのカード(台紙18センチ×25センチ)に込め、華やかで、季節を感じる作品づくりを体験。基本の折り方と貼り方のポイントを覚え、アレンジを楽しみました。

〈参加者作品〉

東京都レクリエーション協会公認講師 紹介

全国のレク協を牽引する都レクの使命

丸山 正

私は、昭和47年の12月に、当時の体育指導委員4人と発起人になって八王子市にレク協会を創設しました。JRの駅頭で「参加者募集」のビラを手渡し、83名の希望者を得てスタートしたのです。



昭和48年4月には都レクに加盟して理事を仰せつかり、平成27年5月までの42年と2ヶ月の間、組織担当理事として、都レク学院の開設時には教授として、都レクには懐かしい思い出が詰まっています。

昭和60年5月からは日レクの組織専門委員を、平成15年6月からは日レクの理事として「スポレク指導者移行講習」など、沖縄を除く全ての道府県に出張しました。その折りに地方のレク関係者から「都レクはどうしていますか。」とよく尋ねられました。都レクの発展が全国の発展を促すのです。

私も都レクの一講師として、「都レクの使命」が果たせるよう頑張ります。

あそび、歌遊びで Smile Smile Smile ~さあ!みんなで笑顔になりましょう!!~

千葉 佑



私は「全国レクリエーション大会2022ひょうご」に参加し、上記のテーマで発表致しました。セッション募集当初は早期に満席になりましたが、当日は台風14号が直撃し、大会参加者のほとんどが不参加の中の活動になりました。しかし、この悪条件の中でも7名の参加者がみえて、楽しく活動をする事ができました。

内容は 1. イエイジャンケン 2. せーの!よいしょ! 3. うさぎとかめ(手あそび) 4. 十五夜さんの餅つき 5. こどもとこどもがけんかして(手あそび) 6. 肩たたき 7. おやゆびこゆび(手あそび) 8. べんけいが を致しました。参加者の評価は全員が「大満足」で、「とても楽しい時間で、あっという間に過ぎてしまいました。」「元気で笑顔をもらいました。」等の感想を頂きました。

これからも私はライフワークである、「音楽」「あそび」「コミュニケーション」をテーマにした活動を続けて参りたいと思います。

つなげていきます
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
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

「ピタレク」って？

レクの勉強をもっとしてみたい。講師の派遣を頼みたいのだけど、どんな人がいるのかな。ニュースポーツを体験できる機会ってあるのかな。そんな時には都レクの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. 52

- 発行日 令和5年2月25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

