

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。

都民スポレクふれあい大会 総合開会式



CONTENTS

- 2 会長挨拶および新役員・新専門委員の紹介
- 3 レクリエーションと食事 栄養士 根本 弓子
- 4-5 東京 2025 デフリンピックの開催案内
- 6 ニュースポーツ 種目紹介
- 7 都レク事業活動の紹介
- 8 令和7年度 賛助会員名簿 ほか

会長挨拶 および 新役員・新専門委員の紹介



前期に引き続き、一般社団法人東京都レクリエーション協会会長を務めさせていただくことになりました塩見清仁です。

出身は福島県の会津地方。会津大使も務めています。都庁で交通を皮切りにスポーツ、文化、福祉など多くの仕事に携わってきました。前職はとバスの社長を経て、現在は東京都スポーツ文化事業団と東京都スポーツ協会の理事長も兼務しております。私は、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」だと思い、常にやる気と勇気をもって元気でいたいと思っています。しかし、時によっては、落ち込んだり、やる気がなくなったりすることもあります。

人は、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、これが、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、障害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50団体、準会員17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。

引き続き、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たいと思っています。どうぞ、よろしくお願いいたします。

理事

会 長	塩見	清仁
副 会 長	福田	豊
副 会 長	木下	智恵美
専務理事	黒羽	昭
理 事	島田	泰子
理 事	舟木	雅美
理 事	河野	和久
理 事	斎藤	英治
理 事	細川	健一
理 事	浜本	治子

監事

監 事	石井	不士男
監 事	岡本	麻里亜

専門委員会委員

●委員長 ○副委員長

総務委員会 所管事項：企画、財務、事務局運営に関する事項

●黒羽 昭	○福田 豊	木下 智恵美
斎藤 英治	細川 健一	

組織委員会 所管事項：団体等の育成、組織に関する事項

○福田 豊	○高橋 伸	黒羽 昭
澤内 隆	小林 敦子	

研修委員会 所管事項：指導者養成、資格検定等に関する事項

○木下 智恵美	○浜本 治子	小倉 あけみ
内山 則子	橋本 駿	蒲 健吾

広報委員会 所管事項：情報宣伝、出版等に関する事項

○斎藤 英治	○高橋 充子	牧野 正雄
栗田 丹		

スポーツ委員会 所管事項：生涯スポーツの普及振興に関する事項

○細川 健一	○島田 泰子	橋本 竜太
清水 学	川崎 哲也	小林 美和
岡井 裕美		

レクリエーション と食事



栄養士 根本 弓子

初めまして。今回皆さんにレクリエーションを長く続けていただくための食事アドバイスをさせていただきます、栄養士の根本と申します。皆さんのレクリエーションも毎日の食事も、**無理なく楽しく継続！**が目標です。

近年、物価高やお米の高騰などが重なり、お財布の紐を締める必要に迫られています。しかし、健康を維持して楽しいレクリエーションを続けるために“食事”の回数を減らさず、必要な栄養を効果的に取り入れてみましょう。

そこで注目の食材・食品をご紹介します！

(1)大豆・大豆製品（例：納豆、豆腐、油揚げ、枝豆など……）

日本人には馴染み深い食材の1つです。「畑のお肉」とも言われるくらいタンパク質が豊富な食品です。必須アミノ酸（※体内では作れないタンパク質）がバランス良く含まれた良質なタンパク質で、血中コレステロールを下げたり、肥満改善を助けるとも言われています。

(2)きのこ類・海藻類（例：しめじ、なめこ、わかめ、ひじきなど……）

きのこは菌類で、普段食べている部分は大きく育った子実体です。植物でいうと、花や実の部分になります。食物繊維とβグルカン、ビタミンDを多く含み、βグルカンは免疫力アップ、ビタミンDは骨の健康維持に働きます。

海藻は海に定着する藻類で植物の仲間です。食物繊維のフコイダンやアルギン酸を含み、血圧低下やコレステロール、血糖値の上昇を抑えてくれます。

(3)発酵食品（例：納豆、味噌、醤油、みりん、お酢、チーズ、ヨーグルト、キムチなど……）

微生物によって食材の成分を分解・熟成させたものを発酵食品と呼びます。

伝統的な発酵食品があることは、日本食の長所の1つです。食卓の身近なもので“漬け物”は塩分が高い一方で血圧を下げる働きがある成分が見つかっており、夏場に足がつったり熱中症予防にも一役かっていますので、食べる量に十分気をつけて取り入れてみましょう。

(4)オメガ3系脂肪酸（例：サバ、いわし、さんま、鮭、ブリ、亜麻仁油、くるみなど……）

オメガ3系脂肪酸は体内で作れないため、食品で摂取すべき必須脂肪酸です。これは血流の改善やコレステロール値や血圧の低下が期待できます。

また脳にはDHAが多く存在し、EPAとの組み合わせによって脳の酸化を防ぎ、加齢による脳の容積減少を抑制する可能性が期待されます。

(5)いどり野菜（例：人参、ほうれん草、トマト、春菊、玉ねぎ、じゃがいも、ナス、キャベツなど……）

野菜はとてもいどり豊富な食材です。このいどりは非常に強い抗酸化作用をもつものが多く、活性酸素を取り除き、免疫力を高め、病気にくい体をつくる手助けをしてくれます。

赤系、橙系、緑系、黒系、黄色系、白系、紫系と食卓をいどる野菜を毎食プラスされることをお勧めします。

2025年11月

東京2025デフリンピックが開催されます！

デフリンピックとは

デフ (Deaf) とは、英語で「耳がきこえない」という意味で、「きこえない・きこえにくい人のための国際スポーツ大会」のことです。4年に1度、夏季大会と冬季大会がそれぞれ開かれ、耳のきこえない人のために様々な工夫がされています。今回の東京大会は100周年大会です。

名 称	(正式名称) 第25回夏季デフリンピック競技大会 東京2025 (略称) 東京2025デフリンピック
大会期間	2025年11月15日～26日 (12日間)
参 加 国	70～80か国・地域
参加者数	各国選手団等:約6千人 (選手約3千人、ICSD役員・SD・審判・スタッフ約3千人)
競 技 数	21競技



東京2025デフリンピックの競技は、事前の申込み不要で、無料でご観戦いただけます。

会場にお越しいただけない方も、YouTube「TOKYO 2025 DEAFLYMPICS」で競技をライブ配信いたします。

ぜひチャンネル登録のうえ、オンラインでも大会をお楽しみください。



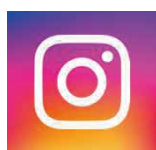
▶ TOKYO 2025 DEAFLYMPICS
@TOKYO2025DEAFLYMPICS



東京2025デフリンピックに関する情報をSNSでも発信しております。



▶ 【公式】東京2025デフリンピック
(デフリンピック準備運営本部)
@deaf2025_games



▶ 【公式】東京2025デフリンピック
(デフリンピック準備運営本部)
@deaflympics2025_games



DEAFLYMPICS2025_GAMES

TOKYO 2025 DEAFLYMPICS



競技会場

- | | |
|---|--|
| ① 東京体育館
開閉会式、卓球 | ⑪ 東京武道館
柔道、空手 |
| ② 駒沢オリンピック公園総合運動場
陸上、ハンドボール、バレーボール | ⑫ 味の素ナショナルトレーニングセンター・イースト
射撃 ※射撃会場は観戦できません。 |
| ③ 大井ふ頭中央海浜公園陸上競技場
陸上（ハンマー投げ） | ⑬ 中野区立総合体育館
テコンドー |
| ④ 東京高速道路及び
首都高速道路高速八重洲線の一部
陸上（マラソン） | ⑭ 京王アリーナTOKYO
（武蔵野の森総合スポーツプラザ）
バドミントン |
| ⑤ 大田区総合体育館
バスケットボール | ⑮ 府中市立総合体育館
レスリング（フリースタイル）、
レスリング（グレコローマン） |
| ⑥ 大森ふるさとの浜辺公園
ビーチバレーボール | ⑯ 東大和グランドボウル
ボウリング |
| ⑦ 日比谷公園・日比谷エリア
オリエンテーリング | ⑰ 伊豆大島（裏砂漠）
オリエンテーリング |
| ⑧ 有明テニスの森
テニス | ⑱ 日本サイクルスポーツセンター
自転車（ロード）、自転車（マウンテンバイク） |
| ⑨ 東京アクアティクスセンター
水泳 | ⑲ Jヴィレッジ
サッカー |
| ⑩ 若洲ゴルフリンクス
ゴルフ | |

練習会場

下記の競技以外は、競技会場と同じ会場を練習会場とします。

- | | |
|---|-------------------------|
| ⑳ 国立オリンピック記念青少年総合センター
スポーツ棟
バスケットボール、バレーボール | ㉑ 大井ふ頭中央海浜公園陸上競技場
陸上 |
|---|-------------------------|

大会に関する情報は公式HPより発信します！

東京2025デフリンピック大会サイト



ニュースポーツを体験しませんか！

種目紹介 カバディ

カバディはインド、バングラデシュなど南アジア諸国で数千年の歴史を持つスポーツです。その名のとおり「カバディ、カバディ……」と言い続けながら攻撃する点が、大きな特徴です。1人のレイダー(攻撃手)が守備側のコートに入り、アンティ(守備側)の身体または衣服にタッチして自陣のコートに戻れば得点となります。逆に、アンティがレイダーを捕まえて攻撃側コートに戻らせなかったら、守備チームが得点、レイダーはコートアウトとなります。攻守は交互に変わり、緊張感あふれるプレーが展開されます。アジア競技大会の正式種目で、日本チームもメダルを獲得しています。道具等は基本必要ありません。コートがとれる広ささえあれば手軽にできる、いわばスポーツの原点といえます。「体と体のふれあい」や、「仲間とのコミュニケーション」がとれるのも、カバディのいいところです。ぜひこれを機に、カバディにふれてみていただけたらと思います。 ●一般社団法人日本カバディ協会 東京都支部 Email : kabaddifea21@jaka.jp HP : <https://www.jaka.jp/>



種目紹介 キンボールスポーツ

キンボールスポーツは、1987年にカナダで誕生し日本には1997年に紹介されたチームスポーツで、3チームが競い合うユニークな競技です。直径122cm重さ1kgの巨大なボールを使用します。ゲームは1チーム4人、3チームで同時にプレーし、ヒットやレシーブを繰り返してミスをしたチーム以外の2チームに得点が与えられます。ヒット時はチーム全員がボールに触れていなければなりません。さらにヒットは同じ人が2度続けて打つことはできません。守備のときも飛んでくるボールを1人では取れなくても4人で協力すれば取ることができます。よって攻守とも全員が参加できる画期的なボールゲームです。ルールはシンプルですが戦略とチームワークが求められます。そのため、老若男女問わず楽しむことができ、コミュニケーション能力や協調性を高める要素があります。キンボールは、楽しさと運動を兼ね備えたスポーツとして、世界中で人気を集めています。

●東京都キンボールスポーツ連盟 事務局 Email : tokyo.kinball@gmail.com



種目紹介 グラウンド・ゴルフ

グラウンド・ゴルフは、子どもから高齢者まで、だれもが手軽に楽しめる生涯スポーツです。1982年に鳥取県泊村(現:湯梨浜町)で誕生して以来、全国各地で多くの人々に親しまれています。安全にプレーできるよう設計された、専用のクラブ、ボール、スタートマット、ホールポスト、マーカーを使います。スタートマットから順番に1打ずつ、クラブでボールを打ちます。打ったボールがホールポストの輪の中に入って止まるまで、何回ボールを打ったか記録します。ボールから目を離さず、クラブを後ろに振り上げて、クラブのヘッドをボールに当てて、そのまま振りぬきます。プレーする場所によって、距離やホールポストの数を自由に設定できます。スペースを確保できる場合は、標準コースでプレーしてみましょう。ホールインワンをすると、実際にボールを打った数から1回につき3打をマイナスできます。8ホールを回って、合計打数が最も少ない人が勝ちです。合計打数が同じ場合は、最小打数の多い人が勝ちです。※参考資料「グラウンド・ゴルフを楽しもう」より



●東京都グラウンド・ゴルフ協会 Email : groundgolf_tokyo@yahoo.co.jp 緒方正幸

種目紹介 ダーツ

ダーツの起源は約560年前のイギリス、バラ戦争の時代にさかのぼります。戦場の兵士が余暇に弓矢を的へ射ったことが始まりで、やがて矢を短くして素手で投げる遊びに発展しました。1896年には点数区分が考案され、現在のダーツボードの原型が誕生。戦場の娯楽だった遊びは屋内スポーツへと変わり、世界に広がりました。日本では、娯楽施設だけでなく学校や福祉施設、地域の集まりなど幅広い場面で取り入れられています。ルールは的に矢を投げ得点を競うというシンプルなものですが、集中力や戦略性も問われ、奥深い魅力があります。体力差に左右されにくいと、幅広い世代が楽しめる点も特徴です。また、安全性に配慮したマグネット式の普及により、誰もが安心して体験できる環境が整っています。ダーツは仲間との交流を生み、健康維持や運動不足解消にもつながるコミュニケーションスポーツです。遊びから競技まで幅広く楽しめるダーツの魅力を体験してください。

●東京都ダーツ協会 電話 : 03-6905-7711 HP : <https://www.darts.or.jp/>



令和7年度 事業活動の紹介

都民スポレクふれあい大会

- 日程 令和7年5月～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。



都民スポレクふれあい大会 バドミントン

シニアスポーツ振興事業

- 日程 令和7年6月～令和8年1月 全17事業
- 会場 都内各所

駒沢オリンピック公園総合運動場指定管理事業

- 日程 令和7年6月～令和8年3月
- 会場 駒沢オリンピック公園総合運動場 各施設

東京みんなのスポーツ塾

- 日程 令和7年11月1日(土)～11月2日(日)
- 会場 駒沢オリンピック公園総合運動場 体育館・屋内球技場・第一球技場

スポーツ・レクリエーション指導者養成講座

- 日程 令和8年1月11日(日)、12日(月)、17日(土)、2月22日(日)
- 会場 国立オリンピック記念青少年総合センター センター棟
東京体育館 第2会議室

レクリエーション・インストラクター養成講座

- 日程 令和8年1月18日(日)、2月8日(日)、15日(日)
- 会場 東京体育館 第2会議室

ステップ・アップ・セミナー

- 日程 令和8年3月8日(日)
- 会場 東京体育館 第2会議室



レクリエーション ワークショップ

遊びのチカラ発見ワークショップ！～レクでつながろう～

- 日程 令和8年3月15日(日)
- 会場 東京体育館 第2会議室

一悼一

特別顧問 並木 一夫 氏のご逝去されました。
生前のご功績を偲び、謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

並木 一夫 氏(元 一般社団法人 東京都レクレーション協会 会長)
令和7年7月4日 ご逝去 享年74歳

これからもっと、
私はスポーツを楽しむんだ。

卓球歴24年。バスケ歴1日。
卓球の200倍もの重さがあるボールは、
なかなか言うことを聞いてくれない。

それでも、体を動かすだけで気持ちがいい。
初対面でもあっという間に仲間になれる。
競技人生での楽しさとは違う、
スポーツの楽しさに出会えた。



スポーツを極める人も、楽しむ人も、
すべての人のために、
スポーツくじの収益は使われています。

スポーツくじ   
スポーツくじは、スポーツと人を育てる仕組み。

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

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」は、
スポーツ振興くじ助成を受けて
発行しています。

令和7年度助成金交付（決定）額
.....880,000円

令和6年度助成金交付額
.....859,000円

スポーツくじ



ご支援・ご協力ありがとうございます。

令和7年度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）

- 飯田 弘 ●石井 不士男 ●石橋 朋子
- 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 ●櫛引 絵美
- 黒羽 昭 ●幸田 紀夫 ●笹倉 雅子
- 澤内 隆 ●島田 泰子 ●善谷 亮太
- 細川 健一 ●高尾 都茂子 ●高橋 伸
- 名児耶 清美 ●浜本 治子 ●林 裕美子
- 福田 豊 ●牧野 正雄 ●丸山 正
- 水尻 光男 ●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
- 調布市レクリエーション研究会
- 東京都ターゲット・バードゴルフ協会
- 東京都スポーツチャンバラ協会
- 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
- 一般社団法人 日本UD観光協会
- 株式会社 草 庵
- オンライン・ボランティア・コミュニケーション・ネットワーク



とれくニュース vol. 57

- 発行日 令和7年10月8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