

とれくニュース

スポーツくじ

BIG 0000 WINNER PUNK

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。



種目体験 (ウォーキング)

都民スポレクふれあい大会
総合開会式福田副会長
挨拶

種目体験・準備運動 (東京都フォークダンス連盟)



種目体験 (フロアボール)



種目体験 (ミニテニス)

CONTENTS

- 2 新会長挨拶 東京都レクリエーション協会 会長 岡崎 義隆 / 役員・専門委員紹介
- <特集> 今日から始めるニュースポーツ～「知る」から「やってみる」へ
- 3 ●手のひら健康バレー
- 4 ●バウンドテニス
- 5 ●インディアカ ●ウォーキングフットボール ●ウォーキング
- 6 令和8年度 スポーツ振興くじ (toto) 助成事業の紹介 「健康スポレクひろば」
- 7 事業活動の紹介 都民スポレクふれあい大会・シニアスポーツ振興事業 ほか
- 8 令和8年度 賛助会員の紹介 ほか

新会長挨拶 および 役員・専門委員の紹介



本年6月24日付で、塩見清仁前会長の後を受け、東京都レクリエーション協会会長に就任した岡崎義隆でございます。

レクリエーションの目的は、「人々の心を元気にすること」で人と人をつなぎ、豊かな社会づくりに貢献すること。仲間との交流や楽しい活動で気持ちを切り替え、新たな活力を生み出すレクリエーションは、とても大きな力を持っています。歴史と伝統ある本協会の会長として、その責任の重さを感じるとともに、微力ながら東京のレクリエーション発展のために尽力してまいります。

令和8年熊本地震により被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。復興に向けた営みが続くなか、来月、熊本において「第80回全国レクリエーション大会2026くまもと」が開催されます。

復興への歩みを進めながら、開催に向けて懸命に準備を進めておられる関係者の皆様に深く敬意を表しますとともに、全国の仲間が熊本に集い、レクリエーションの持つ力をあらためて実感する素晴らしい大会となることを願っております。本協会から参加される皆様は、東京の仲間を代表して交流の環を広げ、熊本に元気と笑顔をお届けください。

また再来年には東京で、第39回全国健康福祉祭東京大会「ねりんピック Chōju 東京2028」が開催されます。交流大会36種目のうち本協会に加盟する10種目の団体が、実施の区市と連携して大会創りを担うこととなっています。開催都市を代表するレクリエーション団体として、それぞれの特色と力を存分に発揮していただければ幸いです。

新たな「東京都スポーツ推進総合計画」は、都民一人ひとりのウェルビーイングを高め、社会を変革することを基本理念として掲げています。その実現には、誰もが、いつでも、どこでも、いつまでも参加できる、レクリエーションの存在が欠かせません。各地域、種目、領域の66団体の皆さまは、都民のウェルビーイング向上を支えるかけがえのない存在です。私は皆様と力を合わせ、レクリエーションの楽しさと価値をさらに広げてまいりたいと存じます。ご支援、ご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

理事

会 長	岡崎 義隆
副 会 長	福田 豊
副 会 長	木下 智恵美
理 事	島田 泰子
理 事	新目 亮太
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

◎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 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

今日から始めるニュースポーツ

「知る」から「やってみる」へ

手のひら健康バレー&ボール運動

NPO法人 手のひら健康バレー協会 会長 牧野 正雄

◆手のひら健康バレーの紹介

手のひら健康バレーは、25gの超軽量ボールと組み立て式ネット、椅子6脚を使うニュースポーツです。6人が椅子に座ったまま3対3で向かい合い、ボールを1回で相手コートへ返すだけのシンプルなルールで、落とさず続けた回数を楽しみます。勝敗より協力してラリーを続ける魅力があり、軽いボールと着席プレーのため年齢や体力を問わず参加しやすく、仲間と楽しく健康づくりができるやさしいスポーツです。

■NPO法人 手のひら健康バレー協会ホームページ

<https://tenohiravolley.com/>



◆手のひら健康バレー&ボール運動の魅力

- ボールひとつで自然と笑顔になれる……ゆるやかに楽しめる運動で、心も体もほぐれるスポーツ。
- 競技経験や障害の有無に関係なく楽しめる……子どもから高齢者まで、幅広い世代が一緒に参加できる。
- 続けやすい運動習慣になる……仲間づくりや地域交流にもつながり、コミュニティづくりに最適。
- ボールが軽く安全性が高い……指導者側の負担も少なく、安心して取り組める。
- 場所を選ばず実施できる……会議室、公会堂、公民館、レクリエーションホール等、畳の部屋でもできます。
- 全員がボールに触れる参加型スポーツ

……同じ人に返球すると減点になるため、自然と全員がプレーに関わる仕組み。

- ボールがゆっくり落ちるためラリーが続く……適度な運動になり、運動不足の解消にも効果的。

◆魅力を活かした地域活動 みんなのサロンを立ち上げ！

地域のつながりを育む場として、4年前に始まった「みんなのサロン」は、手のひら健康バレーの魅力を生かした交流拠点として親しまれています。参加者はまず、ボールで筋肉をほぐす「準備体操」からスタートし、仲間と協力して的を狙う「手のひらターゲット」、頭と体を使う「ファイブBOX」へと進みます。続いて、6人で輪を作りパスの回数を楽しむ「手のひらボール運動」で一体感が高まり、最後は2分間で何回ネットを越えてパスできるかを競う「手のひら健康バレー」で盛り上がります。これらの活動を通じて、参加者同士の会話や笑顔が自然と増え、外出のきっかけにもなっています。

地域の誰もが気軽に参加できる、健康と交流を両立した温かい居場所として成長を続けています。先日（8月7日）、地域事業参加型指導員育成事業として初級パラスポーツ指導員の方（関係者含め6名）が参加され、活動を通して実践的サポート方法を学んでいました。



◆参加者からの声

- 軽くて安全なボールなので、運動が苦手でも安心して参加できる。
- 用具が安全で工夫されており、手のひらターゲットの的がボール籠になっている点が良い。
- 失敗しても「すみません」「ごめんなさい」を言わないルールがあり、気楽に楽しめる。
- つい言ってしまっても笑いに変わり、和やかな雰囲気になる。
- 活動後に参加者同士で昼食を囲みながら話す時間が楽しみ。
- メニューが豊富で、毎回参加するのが楽しみになっている。

▶練習会場：東府中公会堂 練習日：金曜日（月2回）
お問合せ：mvc@poem.ocn.ne.jp

バウンドテニス

東京都バウンドテニス協会 理事 葛飾区バウンドテニス協会 理事長 高橋 充子

バウンドテニスとは・・・

バウンドテニスとはたて10m、よこ3mのコートで行うラケットテニスを原型とした室内スポーツです。暑さ寒さ、雨風に影響されず、狭い場所でも手軽にできることから、生涯スポーツとして価値が高まり、老若男女を問わず多くの人が楽しんでいます。

昨今の猛暑の中でも空調設備がある体育館で、安心安全に運動ができると改めて注目されています。

■東京都バウンドテニス協会

東京都バウンドテニス協会はジュニアからシニアまで幅広く普及活動を行っており、東京都協会主催のジュニア交流大会や、シニア大会を毎年行っています。そのほか男性のみが参加できる「男祭り」、女性だけが参加できるレディース大会も毎年開催しています。また練馬区や東久留米市の特別支援学校でバウンドテニス体験教室を年に数回行っており、障がいの有無にかかわらず、一緒にプレーできる楽しさを発信しています。そして全日本バウンドテニス選手権出場に向けて、選手の強化育成にも力を注いでいます。

■葛飾区バウンドテニス協会

当協会は平成元年、健康意識の高まりや、高齢化社会におけるスポーツの位置づけを重要視した葛飾区が、区主催のニュースポーツ教室としてバウンドテニス教室を行ったところ、受講者の皆さんがあまりにも楽しくて「もっとバウンドテニスをやりたい!」と声を上げてくださったのをきっかけにサークル、協会を結成して今日に至っております。

また当協会は1997年（平成9年）葛飾区スポーツ協会の会員になり、2026年（令和8年）現在、7つのクラブと会員数120名で構成されています。

葛飾区バウンドテニス協会はインスタグラムも開設しています。バウンドテニスの体験教室のご案内、各クラブの紹介をおこなっております。QRコードにアクセスしてぜひご覧ください！



@KATSUSHIKAKU_BOUND TENNIS

●クラブ紹介「さわやかバウンドテニスクラブ」

ここでは葛飾区バウンドテニス協会所属『さわやかバウンドテニスクラブ』をご紹介します。当クラブは葛飾区総合スポーツセンターエイトホールで週3回練習を行っています。

- ①平成7年（1995年）創立、クラブ創設から30年目
- ②平均年齢80歳
- ③会員数26名
- ④発足当日から30年継続者 4名
- ⑤目標（スローガン） (1)最後まで自分の事は自分で (2)親孝行と子孝行



87歳の会長は、スマホ、LINEを使いこなし、週3回の練習を休まず、アシスト自転車にも頼らず！会員の皆さんに心配りを欠かさず、協会の役員もこなすスーパーダンディです！



「80代なのに筋肉がしっかりしている」とよく言われます。週2～3回バウンドテニスを30年やっている成果。これからまだまだ続けます。



たて10メートル×よこ3メートルのコートを使ってダブルス戦は交代で打ちます。シングルス戦もあります。



練習の途中でこまめな給水も行います。合間には10分休憩、ここはおしゃべりタイム。コミュニケーションも大切です。

インディアカ ～三世代で楽しめる レクスポーツ～

インディアカは、1930年代にドイツで考案され、日本には1968年頃に上陸、レクリエーション・スポーツのニーズの高まりから、「誰でも・いつでも・どこでも」できるスポーツゲームとして、日本レクリエーション協会が普及に努め、1995年には日本インディアカ協会が設立されて現在に至っています。



4人対4人のチームに分かれて、羽根のついたボールを手で打ちあうバレーボールタイプのスポーツです。

4枚の赤い羽根があるのでボールのスピードが緩やかになることからラリーが続きやすく誰でも容易にプレイすることができます。

インディアカの魅力の一つに男女混合チームの試合が挙げられます。男女2人ずつの4人で試合をするスポーツは珍しく、夫婦やカップル、親子で編成されたチームも多く三世代が一緒に楽しめるレクリエーション・スポーツです。小・中学校の体育授業での採用やPTA活動としてインディアカ交流を行っている地域もあります。年齢、性別、スポーツ経験の有無を問わず幅広い年代で楽しめるスポーツです。体験場所等のご紹介もしておりますので、お気軽にお問い合わせください。

■東京都インディアカ協会 ホームページ：<https://tokyo-ia.com/>

ウォーキングフットボール ～ウォーキングフットボールで遊ぼう～

ウォーキングフットボールは歩いて楽しむサッカーです。「走っちゃダメ！」が一番の魅力。誰でも気軽に参加できて、安心・安全に楽しめる愛のあるスポーツです。相手におつかること、相手のボールを取りに行くことも禁止。子どもからお年寄りまで、男女問わず、障がいの有無も問わず、経験がある人もない人も、「みんなでいっしょに笑って楽しむ」エンジョイサッカーです。



現在、世界の70以上の国で20万人以上の人々がプレーを楽しみ、世界大会が開催され日本代表も参加しています。都内で定期的に開催している主催者（場所）です。見学も体験も大歓迎！お気軽にお問い合わせください。

- スフィード世田谷FC（世田谷区希望丘地域体育館）sfidasetagayafc@gmail.com
- こらいらWFC（小平市）postamebouzu15@gmail.com
- 一般社団法人 世田〇くらぶ（世田谷区砧公園/大蔵運動公園）setawa-info@yahoo.co.jp
- 国分寺一小サッカークラブ（国分寺市）k1sc-jumbo@ymail.ne.jp
- アルクオーレ（中野区/杉並区 *60歳以上の方限定）alkole.wf@gmail.com
- 美堀スポーツクラブ（アキシマエンス体育館）koordinator.soccer-motto@dream.jp
- WFC日本橋（中央区日本橋小伝馬町/晴海）walkingfootball.nihonbashi@gmail.com
- 楽天地フットサルコート錦糸町（錦糸町パルク屋上）kinshicho@rakutenchi-oasis.com

■一般社団法人 日本ウォーキングフットボール連盟 東京支部 <https://jwfl.jp> info@jwfl.jp



ウォーキング ～さあ！今日から レッツ ウォーク！～

東京都ウォーキング協会は、前回の東京オリンピック開催中の昭和39年10月に東京神宮外苑で発足しました。ウォーキングは各方面で取り上げられておりますが、脂肪燃焼、心肺機能向上、骨密度維持、血流改善、ストレス軽減など多方面の健康効果が期待できる運動です。当協会は年間100回以上の主催大会、例会、ウォーキング教室、ミニウォークなどを企画実施し、皆さまの健康と体力づくり、仲間づくりを図り「楽しいウォーキング」活動を続けています。



都内の街歩き、自然の多い森林や公園を歩いたり、神社仏閣をめぐったり、名所旧跡を歩き、歴史に触れたり、歩く中で小さな新しい発見ができます。また時には大江戸線一周や山手線一周にチャレンジしたりと皆さまの新しいウォーキングを応援してまいります。

ウォーキングをやりたい方、興味がある方はぜひ当協会のホームページをご覧ください。



■特定非営利活動法人 東京都ウォーキング協会 ホームページ：<https://tokyowalking.org>

令和8年度スポーツ振興くじ(toto)助成事業の紹介 「健康スポレクひろば」普及推進事業

スポーツくじ



今回は令和8年度スポーツ振興くじ(toto)助成事業である「健康スポレクひろば」をご紹介するために実施会場である中央区築地社会教育会館にお伺いしました。

この事業はスポーツ振興くじの助成金を受けています。

「健康スポレクひろば」普及推進事業は日頃運動をしていない高齢者をはじめ、閉じこもりがちな高齢者等を対象に、レクリエーションスポーツを継続的に楽しむ場を提供することで、フレイル予防・介護予防を推進し、健康寿命の延伸を図ることを目的としています。



皆さん、この時間を楽しみにしているらしく、明るい笑顔で受付を済まされて定刻通りに開始となりました。最初はウォームアップの体操から。参加者の方々の動きはスムーズで軽やかです。棒体操では年齢を感じさせない柔軟性を発揮されており、日頃の運動の成果を実際に確認することができました。休憩の際は皆さん水分補給を行っており、熱中症対策も万全です。



椅子に座って行うチューブ体操の後は、床に引いたラダーを使ったステップ。最初は簡単だったのですが、だんだん難しくなってくると苦戦される方が続出。しかしそれがまた楽しくて笑顔があふれます。

最後はラダーゲッターを使った対抗戦。2人一組でチームを作り、どのチームが目標得点に最初に達するかを競います。点数の取り方も重要になるので、体と

頭の両方を駆使する戦いに参加者の興奮もマックスに。笑顔が絶えず、大きな歓声が上がっていました。

2時間という時間を感じさせないほど、皆さん最後まで元気に参加されていました。

参加者の方々から以下のようなお言葉をいただきました。

- 「参加1年目ですが、笑いながら、失敗してもいいから楽しくできます」
- 「参加してから20年くらいになります。無理なくやらせていただけるのがとても良いです。脳トレも兼ねて取り組んでいます。年を重ねてくると健康が大切です。若いときは運動が好きではなかったのですが、今は楽しく参加させていただいております。今、80代半ばですが、お陰様で健康に過ごせています。毎回参加できるのも健康に過ごせているからです」
- 「参加して1年くらいです。講師の方にお声がけいただいて参加するようになりました。いろいろなゲームをやれるのが楽しいです。他の参加者とも気心が知れるようになったのも良いですね」



『健康スポレクひろば』普及推進事業の実務を担当されている中央区レクリエーション連盟の小林さん、久保田さんからもお話をお伺いしました。

「参加者の中にはある動作が難しい方もいるので、そのような方にはフォローするように心がけています。プログラムの後半は楽しめるもので構成しています。皆が笑顔で帰れるようにと工夫しています。健康スポレクひろばを実施するようになってからは、参加者からは『足の開きが大きくなった』、『股関節の可動域が広がった』という声をいただいております。今後は参加者の声を反映させて、希望するカリキュラムを充実させていきたいと考えております」

今年度の事業活動の紹介

都民スポレクふれあい大会

●日程 令和8年4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（ノルディック・ウォーク）

シニアスポーツ振興事業

●日程 令和8年6月～令和9年1月

●会場 都内各所



シニアスポーツ振興事業（トリム体操）

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8年7月～令和9年3月

●会場 駒沢オリンピック公園総合運動場 各施設



駒沢オリンピック公園総合運動場
指定管理事業

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10月18日（日）、11月1日（日）、14日（土）、12月20日（日）

●会場 国立オリンピック記念青少年総合センター

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12月12日（土）、
令和9年1月17日（日）、2月7日（日）

●会場 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

ステップ・アップ講習会

●日程 令和9年1月16日（日）

●会場 東京体育館 第2会議室

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9年2月6日（土）

●会場 東京体育館 第2会議室

— 悼 —

専務理事兼事務局長 黒羽 昭氏がご逝去されました。
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。

黒羽 昭氏（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）

令和8年4月11日ご逝去 享年71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 **BIG** **LOTO** **WINNER** **DUNK**
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8年度助成金交付（決定）額
.....901,000円

令和7年度助成金交付額
.....880,000円



ご支援・ご協力ありがとうございます。

令和8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 ●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 ●幸田 紀夫
- 小林 敦子 ●斎藤 英治 ●笹倉 雅子
- 澤内 隆 ●島田 泰子 ●清水 学
- 鈴木 清人 ●須藤 修治 ●高尾 都茂子
- 高木 直 ●高橋 充子 ●高橋 伸
- 千葉 佑 ●中嶋 正宏 ●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
- 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
- 東京都グラウンド・ゴルフ協会
- 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
東京都ボールルームダンス連盟
- 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
- 日本UD観光協会
- 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
- 草 庵

とれくニュース vol. 59

- 発行日 令和8年10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 岡崎 義隆
- 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

