



発行日 平成29年2月1日  
発行 特定非営利活動法人  
神奈川県レクリエーション協会  
編集 広報委員会  
事務局 〒221-0855  
横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1  
神奈川県立スポーツ会館内  
電話 (045) 320-2430  
FAX (045) 320-0640  
http://www.kanagawa-rec.or.jp/

やってよかったしゅ活動 学んでよかったしゅ運動 もってよかったこの仲間

スコレ101号発行に寄せて  
神奈川県体育協会の取り組み



公益財団法人神奈川県体育協会 会長 鴻 義久

特定非営利活動法人神奈川県レクリエーション協会並びに関係者の皆様におかれましては、日ごろから本会活動に多大なるご理解とご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

さて、本会は、県内のスポーツ団体との緊密な連携のもと、スポーツを振興し県民の体力向上とスポーツ精神の養成に寄与することを目的に、①「世界に羽ばたく選手を神奈川から」、②「スポーツを通じた青少年の健全育成」、③「だれでも楽しめるスポーツの推進」、④「スポーツと環境」、⑤「もうひとつの社会貢献活動」、⑥「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けた取り組み」に重点を置き、積極的に事業展開をしているところでございます。

記憶もまだ新しいところですが、昨年の「リオデジャネイロオリンピック・パラリンピック競技大会」では、日本選手の活躍により大変盛り上がりしました。そして、3年後の「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会」では、セーリング競技、サッカー競技そして野球・ソフトボール競技が

本県で開催されますことは大変喜ばしく待ち遠しいところです。

そこで、本会では、「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会」に向けた取組みとして、平成27年度から東京オリンピックで活躍が見込まれる「神奈川育ちのオリンピック」の育成を目指し有望なアスリート及び指導者に対して支援する「アスリート育成事業」を創設するとともに、平成28年度からは「かながわアスリート就職支援のための企業説明会」を開催し、トップアスリートが、県民の期待の星として競技に集中できるよう、体制・環境を整備しているところです。

次に、ボランテニアの育成事業です。東京オリンピック・パラリンピック競技大会を観戦するだけでなく、様々な形で大会に携わりたいと考える人が多くいます。そこで、海外から多くの方々が来られることを想定して、英会話教室を開催しております。この教室には高校生から中高齢者まで幅広い年齢層の参加があり、2020年に向けたボランテニア活動参加への一助になればと思っております。

今後、本県では、東京オリンピック・パラリンピックの他に、ラグビーワールドカップなど、世界レベルの大会が開催されます。県民のスポーツに対する関心が一層高まる中、本会では多くの県民の皆さまがスポーツに親しめる環境を更に充実させ、地域の活性化を図り、健康で豊かな人間形成に寄与できる社会の醸成に向けて「魅力、そして活力ある神奈川の創生」を推進して参ります。

我が国では高齢化社会が加速しており、定年後の再雇用制度の導入や定年年齢の引き上げなど、働き方の多様化が進んで参りました。また、生活の多様性も変化し、余暇の活用について関心が高まってきております。こうした中、貴協会が推進しておりますレクリエーション活動は、健康で明るく豊かな生活を送る為に、今後ますます重要となつて参ります。

そうした中、これまで45の加盟団体、6,500名の会員を有する組織に発展し、本県のレクリエーション活動団体の中枢であります貴協会が、今年創立60周年を迎えられると聞いております。

これもひとえにこれまで活動されてこられました諸先輩方の努力の賜物であると深甚な敬意を表する次第であります。

結びに、貴協会の益々のご発展と本県のスポーツ・レクリエーション活動が一層盛り上がることを祈念し、スコレ101号に寄せる言葉といたします。

## 平成28年度 神奈川県体育功労者表彰

### 県体育功労者表彰

おめでとうございます。

平成28年度神奈川県体育功労者表彰において、相模原市レクリエーション協会会長 磯 隆司さん(県レク推薦)と逗子市レクリエーション協会会長 伊藤 昂さん(逗子市教育委員会推薦)、種目団体(団体名略)推薦で、岡島 三郎さん、高木 行美さん、中西 洋子さん、頼住 道夫さんの6名の方々が1月14日(土)に表彰されました。



磯 隆司様



伊藤 昂様

## 神奈川県レクリエーション協会 功労者表彰

皆さん！受賞おめでとうございます

平成28年度新春の集い盛大に開催される

1月28日(土)に開催されました「県レク功労者表彰及び新春の集い」にて、次の11名の方々が永年のレク活動に対して功労賞表彰されました。大変おめでとうございます。表彰された方のお名前と所属団体を紹介します。

- 室谷 龍子さん 川崎市レクリエーション連盟
- 内海 克巳さん 鎌倉市レクリエーション協会
- 八木 豊さん 藤沢市レクリエーション協会
- 渡部 英二さん (公財)小田原市体育協会
- 野口 秀子さん 相模原市レクリエーション協会
- 佐川 育子さん 愛川町レクリエーション協会
- 鈴木美智子さん 神奈川県支部民踊連盟
- 近藤 新二さん 神奈川県ターゲット・バードゴルフ協会
- 大日向正明さん 神奈川県パドルテニス協会
- 及川 雪江さん 神奈川県レクリエーションダンス連盟
- 波多野啓子さん 神奈川県レクリエーション協会

### ①指導者連絡会議と ②公認講師講習会のお知らせ

**日時** 平成29年2月25日(土)

#### ①指導者連絡会議

午前10時～午後12時

#### ②神奈川県公認講師講習会

午後1時～午後4時

**会場** 県立スポーツ会館内  
2A会議室

平成30年度からのレクスクールは  
新カリキュラムになります。

### チャレンジ・ザ・ゲーム普及審判員講習会(1年間有効)・ ラダーゲッター普及員講習会(2年間有効) ※ただし両方は受講できません。

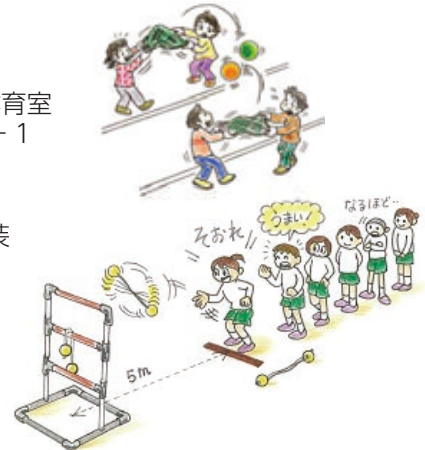
**日時** 平成29年3月4日(土)  
9:00～13:00

**会場** 神奈川県立スポーツ会館3階体育室  
横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1

**参加費** 1,000円(新規の方)

**持ち物** 室内用運動靴・運動できる服装

**交通案内** 横浜駅西口バスターミナル⑥  
～⑩番乗り場より市営または  
相鉄バスに乗車。  
「三ツ沢総合グラウンド」下車  
徒歩1分。



力と自信がつく教育で  
「考え、行動する人材」を  
育成します。

#### ■工学部

機械工学科(航空宇宙専攻含む)  
電気電子情報工学科  
応用化学科  
臨床工学科

#### ■創造工学部

自動車システム開発工学科  
ロボット・メカトロニクス学科  
ホームエレクトロニクス開発学科

#### ■応用バイオ科学部

応用バイオ科学科  
栄養生命科学科(管理栄養士養成課程)

#### ■情報学部

情報工学科  
情報ネットワーク・コミュニケーション学科  
情報メディア学科

#### ■看護学部

看護学科

**神奈川工科大学**  
KANAGAWA INSTITUTE OF TECHNOLOGY

〒243-0292 神奈川県厚木市下荻野1030 TEL 046-291-3002  
E-mail kikaku@kai.jp URL http://www.kai.jp/



【スコレ101号に寄せて】



神奈川県レクリエーション協会  
会長 明石 一雄

昨年当協会の機関紙スコレが平成元年の1号発行から28年目で100号になりました。それ以前は「県レクだより」として不定期に発行していました。「県レクだより」「スコレ」の編集に今日まで携わってきた方々の御努力と、会員皆様の御協力の賜物と私は確信しています。

年が明け、これから200号を目標に着実に歩んで頂き、まずその二歩が101号かと思えます。

私は任期中、レクリエーション活動を神奈川県未加入の地域団体にどう普及し、結果するかを課題にしています。機関紙「スコレ」を媒体として活用し、専門委員会、地域団体、種目団体等多くの皆様の支援及び協力を得て、実現化に向け努力します。

## レクの歴史を

## 刻んでいく!!!

今年神奈川県レクリエーション協会は創立60年になります。生涯スポーツとしてのレクリエーション活動は60年の歴史の中で大きく発展してきました。レク活動はますます重要になってきており、あらゆる世代の人が体を動かす事で楽しさを知り、仲間との交流、連帯などを築いてきています。

当協会が60年に渡り、レクリエーション活動普及に尽力し、私自身もその一翼を担う事が出来る事に誇りを感じています。

これからも広報媒体としての「スコレ」「ホームページ」を皆さんで育てて頂き、また協会創立60年を共に祝つ事が出来たら幸いです。



神奈川県レクリエーション協会  
初代広報委員長 井上 桂  
(現副理事長)

### ● 会員委員会からスタート

私は昭和63年に会員委員会委員に選任されました。会員のために何をするかからスタートした専門委員会、公認指導者会員のための研修と広報発行が活動の柱でした。私は、広報部担当となり、部長長藤野和子さんをチーフに手探りの中での広報発行でした。

### ● 会員委員会から広報委員会へ

平成6年には、「県レクの広報」としての役目を与えられた広報委員会が発足し、私は初代広報委員長となりました。独立した委員会としての責任は重いのですが、技術的にはまだまだ未熟で、諸先輩に随分助けていただきました。新しいアイデアを出すことに知恵を絞り、原稿を何度も書き直したことを鮮明に記憶しています。

## 「足で集め、見やすい、

## 見てもらえる」広報づくり

### ● 編集権と発行権

「足で集め、見やすい、見てもらえる」広報を目指して編集を行っていましたが、県レク理事長等の役員さんとの意見の違いも多々あり、「編集権と発行権」のぶつかり合いもあったと記憶しています。しかし、発行権の方が力が強く、残念な思い(若気の至り)をすることもありました。今では良き思い出となっています。また、この時の

様々な経験が、その後のレクリエーション活動にプラスとなっており、今では深く感謝しています。

### ● 誕生期から成長期、そして充実期

私はスコレの誕生期に関わりましたが、その後のスコレは、多くの委員さんの手を経て、今回101号となりました。前号100号にもあるようにこれからは充実期となります。今後、「足で集め、見やすい、見てもらえる」広報をミッションとして、力強い広報活動が展開されることを期待しています。

# スポーツ"くじ"



# 霊峰白山を越え、 世界遺産を走る!

100キロ  
マラソン  
紀行文



座間市健康部スポーツ課 課長 **波多野裕康**さん

白山白川郷ウルトラマラソン 2016は、標高差は約1,230m、累積標高差は約2,530mのウルトラマラソンとして日本有数の過酷なコース。日本陸連公認ではありませんが、白山国立公園、合掌造り集落、霊峰白山と世界遺産白川郷を結ぶ白山白川郷ホワイトロードがコースに含まれていて、絶景。その100キロに参加され見事完走された座間市健康部スポーツ課課長波多野裕康さんに聞きました。

← 7時間57分46秒。さて、この数字は…

平成27年のある日、職場で回覧された刊行物に目を通していると、気になる記事があった。町おこしの一環として、石川県白山市と岐阜県白川村が合同で開催する「白山白川郷ウルトラマラソン」。

普段走ることの出来ない白川ロードや、世界遺産でもある合掌造りの間を走り抜けるなど、経験の出来ないコースに魅了されてしまった。来年は還暦で退職でもあるので、思い出づくりとして一念発起して参加することにしよう。ただ、100kmという距離、国内有数のハードコース、かつ累積標高2,530m、標高差約1,300mは気になるところだが…。考えるより実行あるのみ、そう考え早速仲間を募ったところ、声をかけた3人全員がまさかの1つ返事でOK(100kmが恐ろしくないのか? 因みに、100kmのエントリーは3人、50kmは1人)。

まさに未知の世界への挑戦、フルマラソン(42.195km)さえ走ったことがないのに、何を血迷ったのかと家族を含め、職場、友人、皆冷ややかであったことは言うまでもなく、かくいう自分もそう思っていた。さて、完走するためには、というより、ランナーとして必需品であるシューズ、ランニングパンツ、ウエアを持つていないので、激励の意味も込め家族からプレゼント、感謝感謝。とりあえず練習は出来るが、何をどうしたらよいか知識がないため、インターネットで検索したところ「最低5〜6時間継続して体を動かすこと!」生まれてこの方5〜6時間継続した運動など経験が無く、さてどうしたものか。仲間4人と重要会議と銘打った飲み会の結果、体力づくりのために走り込むしかないという至極シンプルな結論に至りました。手始めに近所を走り、徐々に距離を伸ばし、ある時は片道キップではあるが、我が家(座間市)から電車に乗り茅ヶ崎や小田原まで行き

## 事業報告

## あれ・これ

「健康スポレクひろば」開催

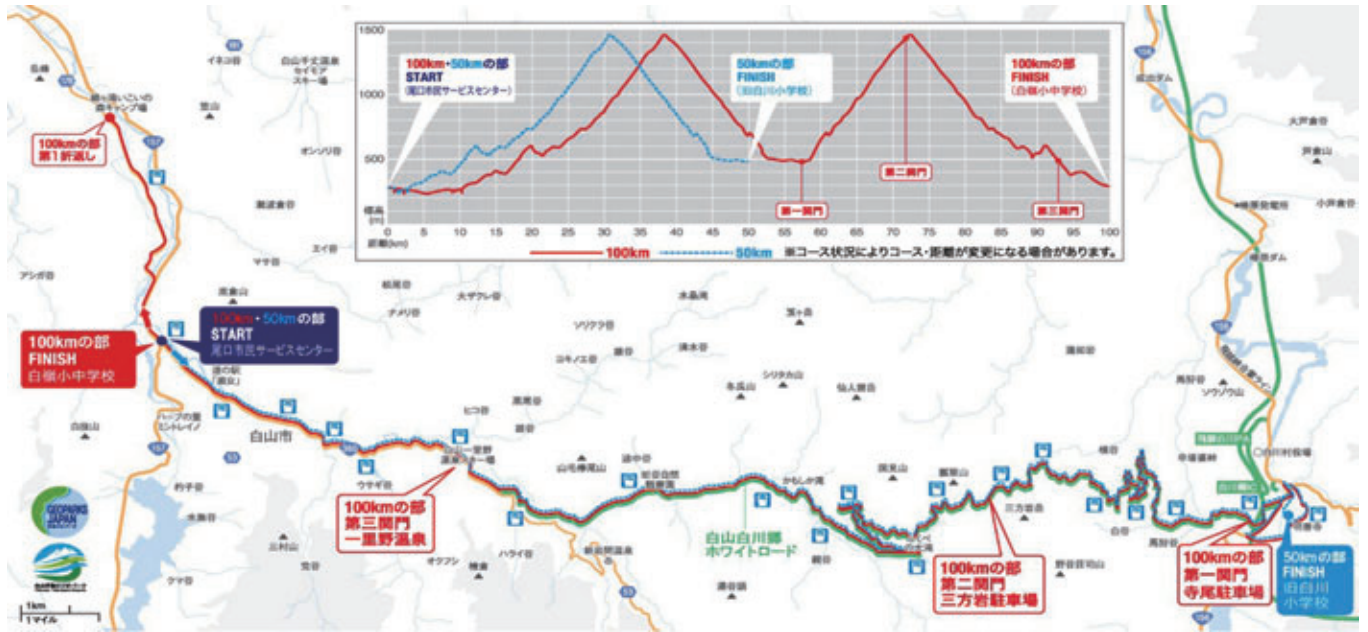


**日時** 10月30日(日) 10:00~12:00  
11月6日(日) 10:00~12:30  
11月13日(日) 10:00~12:30

**会場** サニープレイス座間  
(総合福祉センター)

健康スポレクひろばは楽しくて、しかも運動効果の高いスポーツ・レクリエーション活動を紹介する3回講座です。対象は現在、運動習慣がない60代を中心に50代、70代前半の男女、第1回は神奈川県レクリエーション協会会長・座間市市長・日本レクリエーション協会佐藤氏を迎え、開会式が行われ、1回目のテーマ、「理由が分かる 加齢にともなうカラダの変調に沿ったプログラム」が展開されました。参加された皆さんは熱心に受講され、継続が大切という講師の言葉にうなづいていました。また効果抜群の元氣UP法





走って帰る。またあるときは、白川郷の地形を想定し清川村の起伏に富んだコースを走るなどして来るべき日に備えました。

平成28年9月11日午前4時、満天の星空の下、スタートの号砲とともに総勢711名の選手が出走。10kmまでは平たんなコース、ここから延々と続く30kmの上り坂、そして20kmの下り、再び20kmの上り、ラストは20kmの下り。足が重い、前に出ない…楽しみは3kmごとに設置してあるエイドステーション（水や食糧物が補給できる、コースの途中に設けた施設）ごとの、ご当地の名産のおもてなし。日中は気温が28度まで上昇し、給水はまさに命の水。何度復活のパワーをいただいたことがか。

このコースには3ヶ所の関門があり、スタートから58.3kmまでは12時30分、71.8km15時、91.7km17時40分、Finishの100kmは19時までと、いずれの時間内に通過しなければ失格となることから、参加のきつかけとなった合掌造りの集落等を鑑賞に浸りながら走るところではありませんでした。走れど走れどゴールは見えず、まるでルウムランナーの上を走っているような感じ。しかし、走ることは確実に前に進んでいる表れであり、待ちに待ったゴールをしたときは辺りは真っ暗。参考までに完走者数555人、我が仲間の100kmの2人は関門通過ならず失格、50kmは完走でした。

ところで、現在100kmウルトラマラソンの世界記録保持者は日本人で、6時間13分33秒。冒頭の7時間57分46秒は、私がゴールした時間との差、つまりトップアスリートと普通人との差です。この時間で完走したと勘違いされた方には心よりお詫び申し上げます。ということで、私の完走タイムはお任せいたします。座右の銘は「毎日青春」。

さて、次はどこを走ることかな？

を体験され自宅でも即実践できると実感されていました。

## 平成28年度サンタクロースアカデミー

11月20日(日)、サンタクロースアカデミーとは東正樹学院長を筆頭に小泉八重子副学院長、大和るんるんクラブのみなさまなど総勢30名余りが集まり、サンタとしての振る舞い、子供の疑問に向き合い、夢のある回答を学ぶサンタ学講座です。

講座終了後、山下公園、横浜中華街をウォーキング。この日は天気にも恵まれ、たくさんの観光客や地元の方々とは触れ合うことができました。途中では結婚式の最中のカップルと遭遇するという珍しいことにも出会いました。



# 専門報告 特集

# 学びの広場 in REC

平成28年10月29日(土) 開催  
会場/県立スポーツ会館

3回目のフォローアップ研修の様子をお伝えします。  
来年はぜひご参加ください。楽しくためになる講座がいっぱいです。

## お年寄りと一緒に歌いましょう

午後  
講座①

講師/ウーロン亭ちゃ太郎氏

楽しく歌うことは幼児から高齢者の方まで笑顔と元気なれます。

ウーロン亭ちゃ太郎氏はより楽しく歌うためにその曲のもつ意味、物語そして作詞・作曲者の思いを面白おかしく話されたので参加者のみなさんは、和やかな雰囲気の中で笑顔で楽しく歌うことが出来ました。少し調子がはずれても、ちょっと編曲してしまっても声を出してみなで一緒に歌うことの素晴らしさを実感しました。

これからのレク活動の中で歌うことの楽しさを伝えていけたらと思います。



## 障害を持つ人も持たない人も一緒にできるスポーツ

午前  
講座①

講師/日本体育大学教授 野村一路氏

日本体育大学の学生さんのサポートで、車いすバスケットボール、ポッチャ、ゴールボールと、3種目のスポーツを体験しました。

車いすバスケットボールは障害者スポーツでも花形のスポーツでかなりハードなスポーツでした。

3種目とも、障害がある無しに関わらずルー儿的にも一緒にできるスポーツで、一緒に楽しむことが出来ると思いました。

スポーツを通じて楽しさを分かち合う機会と場所をもっと増やしていくことが大事だと痛感しました。



## 作って遊ぼう

午後  
講座②

講師/おもちゃコンサルタント・マスター 齋藤照正氏

「かわり屏風」づくりに挑戦しました。

「パタパタ」開くと絵が変わります。実は前後で開く手作りおもちゃ、その中でも「かわり屏風」はさらに縦横開きもできる4パターンへ変わります。上手に扱えると見る人に、えっ、不思議〜と受けてもらえます。



他には指ブン・笛・ガリガリトンボなどなど楽しい手作りおもちゃの紹介もありました。

## マンカラ・ブロックヘッドニューゲーム体験

午前  
講座②

講師/日レク協会スポ・レク推進部マネージャー 後藤剛彦氏

マンカラとはボードの上にくぼみ6つ横並びに、大きな四角がゴールと対戦する双方に同じだけあります。くぼみにおはじきを4つか3つそれぞれ入れてスタートです。

初体験から玄人並の方まで集まり、ルール説明後いきなり対戦。ゲーム内容は、ベーシック、イージー、カラ八と行い、対戦

後は双方でどう戦ったかと検討しあう方々もいました。

このゲームが世界中、様々な方法で遊ばれてきたという歴史と、今でも続いていると聞いて感心しました。



## 自分の命は自分で守る(防災・減災教室)

午後  
講座③

講師/あいかわ町防災ネットワーク代表 山内潔氏

防災・減災の話は前半の30分間で「生き残ることの大切さ」と、日頃からの「地震の備え」を学びました。その後のグループに分かれて、3.11に震災を経験した方々の話が記載されている「問題カード」を、一人が読み上げ、参加者は「多数派の意見」を予想して自分のノートに考え方を書きます。手持ちの「イエス・ノーカード」を選び、裏に向けて前に出します。一斉にカードを表にして、多数派、少数派それぞれが考えを述べあい、他の方の意見も知る事が出来るグループワークで、しっかりと防災を学ぶことが出来ます。



## 電信柱を探そう サーチウォーク体験

午前  
講座③

講師/日本サーチウォーク協会 姉川護氏

サーチウォークはウォーキングしながら電信柱を探す、という単純な競技。地図を片手に歩くわけですが、途中道迷いをしたりしてうろろうしている間にあっという間に制限時間が近づいて、泣く泣く帰路へ・・・となって悔しい思いをすることに。

今回は5名の参加者でしたが、みなさん口々に、「楽しかった〜あっという間だったね」。

どこにでもある電信柱を探しながらウォーキングをするという発想に、新鮮さとおもしろさを感じてられている様子でした。







# ユニバーサルホッケー編



ユニバーサルホッケーは、「いつでも、どこでも、誰でも」安全に楽しむことができるスポーツです。今回はこのニュースポーツを紹介します。

## 用具

ボール 18個の孔の空いた空洞のボール（周囲24cm、重さ25g）  
スティック プラスティック製でオレンジとグリーンの2色  
（長さは自分に適したものを選  
択できる。70～100cm、240～300g）  
ゴールポスト 幅100cm、  
高さ90cm、奥行50cm  
フェンス 縦横の境界線上に、  
それぞれ高さ25～30cmのサイド  
フェンス・エンドフェンスを置く。

## ゲームの進め方

- 人数は1チーム6人で対戦する（ゴールキーパーなし）。
- 競技は各チームの代表1人がセンターサークル内に入り、フェイスオフで試合を開始する。
- 得点は1ゴール1ポイント制で、相手側のゴールポスト内にボールが入ったときに与えられる。

## 競技ルール

- ① 競技時間**
  - 前後半それぞれ10分間（ハーフタイム2分間）。同点の場合は、5分間の延長戦を行う。
- ② 認められる行為**
  - ボールを周囲の壁やフェンスに打ち付け、クッションボールを利用してプレイすること。
  - フライングボールを手の平に当て、真下に落とすこと。
  - 床面のボールを足裏や足の側面で止めること。
  - 防御側プレイヤーが身体接触をせずに相手をブロックすること。
- ③ 主な違反行為と罰則**
  - 【キッキングザボール】足でボールをパスする。

【ハイスティック】スティックのブレード（先端部）を膝より上に持ち上げたり振り上げたりする。

【スタンディングストローク】寝そべったり膝を着いてボールを打つ。

【スローインザスティック】スティックを投げる。

【ハッキングザホール】高いボールをつかんだり、投げたり、たたき落としたりする。

【ダブルストローク】フェイスオフの際、2度ボールに触れる。

【クラッシング】選手のスティックを故意に打ったり、押さえたりする。

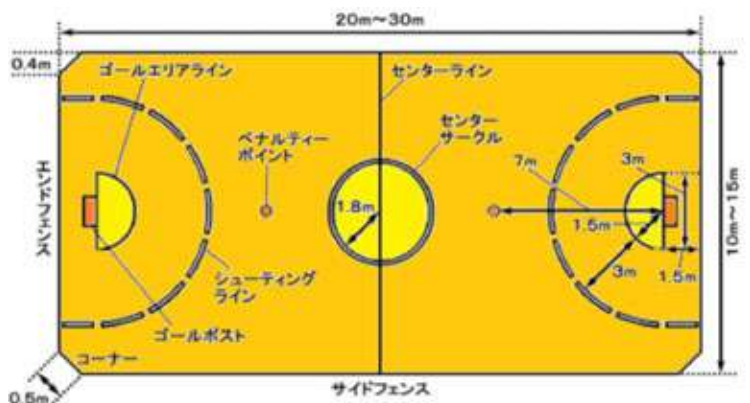
【チャージング】選手を押しついたり、つまずかせたり、蹴ったりする。

【ステップインオフフェンス】体が相手チームのゴールエリアに入る。

【スティックインザゴール】相手のゴールエリアにスティックを入れる。

※以上は、相手チームに【フリーストローク】を与える。

【ステップインディフェンス】体の一部を味方チームのゴールエリアに踏み入れる。



スティック

ボール

【スティックインザゴール】自分のゴールポストの中にスティックを入れて守る。  
※以上は、相手チームに【ペナルティストローク】を与える。

## サニープレイス座間で行われました健康スポレクひろば(壮年・高齢者むけ)講座の一部をご紹介します。

(主管：座間市レクリエーション協会・主催：神奈川県レクリエーション協会  
日本レクリエーション協会)

### 低栄養とロコモ予防

#### ◎バランスよく食べて「低栄養」を予防しよう

高齢期になると、食事の量が少なくなり、あっさりしたものを好むようになるため、栄養が偏り、エネルギーやたんぱく質が不足しやすくなります。低栄養になると免疫力が低下し病気にかかりやすくなり、活動のパワーが不足してしまいます。バランスの良い食事を心がけ、低栄養を防ぎましょう。

### 低栄養を予防するポイント

- ・少量でも数回に分けて食べる
- ・肉・魚・卵などたんぱく質を十分に摂る
- ・好きなもの、簡単なものばかり食べない
- ・こまめに水分補給する



### ◎ロコモチェックでロコモ予防

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは老化などで骨や関節・筋肉などに障害があったり動きを伝える神経が衰えたりして「立つ」「歩く」といった動作が困難になることです。転倒・骨折をしないためにロコモを予防しましょう

#### ロコモチェックをしてみよう

ひとつでも当てはまったらロコモ予備軍かもしれません

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- 階段を上するのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分ぐらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡り切れない



### 平成28年度の派遣団体 ◆53名の指導者を47団体へ

- ・横浜市柏保育園
- ・よみうりランド花ハウス地域包括支援センター
- ・追浜地域包括センター
- ・松田町社会福祉協議会  
ミニデイサービスげんき会
- ・神田保育園
- ・横浜市細谷戸保育園
- ・社会福祉法人真幸会湘南みらい保育園
- ・横浜市清水ヶ丘保育園
- ・座間市立相模が丘西保育園
- ・茅ヶ崎市立浜須賀保育園
- ・横浜市永田保育園
- ・上大岡東保育園
- ・育みの家カンガルー
- ・中野島クラブ
- ・御所見いきいきサポートセンター
- ・横浜市桂台保育園
- ・相模原市立陽光台保育園
- ・箱根町立湯本幼児学園
- ・東・北地域高齢者支援センター  
(秦野・伊勢原医師会)
- ・藤沢市鵜沼東地域包括支援センター
- ・体操グループ“ハッピー”(転倒骨折予防体操)
- ・社会福祉法人ゆめ和 ゆめ和柳町ほいくえん
- ・座間市立小松原保育園
- ・横浜市南希望が丘地域ケアプラザ  
地域包括支援センター
- ・昴保育園
- ・小学館アカデミー りよくえんとし保育園
- ・にじいろ保育園川上町
- ・春光保育園
- ・横浜市さつきが丘地域ケアプラザ  
地域包括支援センター
- ・小田原市立下曽我保育園
- ・小田原市立桜井保育園
- ・ベネッセ日吉保育園
- ・蘭の会
- ・上大岡ゆう保育園
- ・横浜市泥亀地域ケアプラザ
- ・横浜市鶴見区市場地域ケアプラザ
- ・藤沢市辻堂東地域包括支援センター
- ・県立相模三川公園
- ・大沢FC総合型地域スポーツクラブ
- ・相模原市立中野保育園
- ・伊勢原市南部地域包括センター  
生き生き倶楽部
- ・藤沢市辻堂西いきいきサポートセンター
- ・小学館アカデミーまいた保育園
- ・さいわい東地域包括支援センター
- ・社会福祉法人川崎市社会福祉協議会
- ・上笹下地域ケアプラザ
- ・湘南きらら保育園

### 県スポーツ課受託事業

## 指導者派遣事業

## レクの先生がやってくる!

この事業は高齢者の運動スポーツへの参加促進を目的に、レクリエーション指導者を派遣し、健康体力づくりや親子高齢者とともに参加できる世代間交流の支援をしています。  
指導者の人材確保と積極的な活用を図ります。

興味のある方、指導を希望する方は事務局まで

**NPO法人神奈川県レクリエーション協会** ☎045-320-2430

指導内容：伝承あそび・健康体操・レクリエーション・ニュースポーツ等

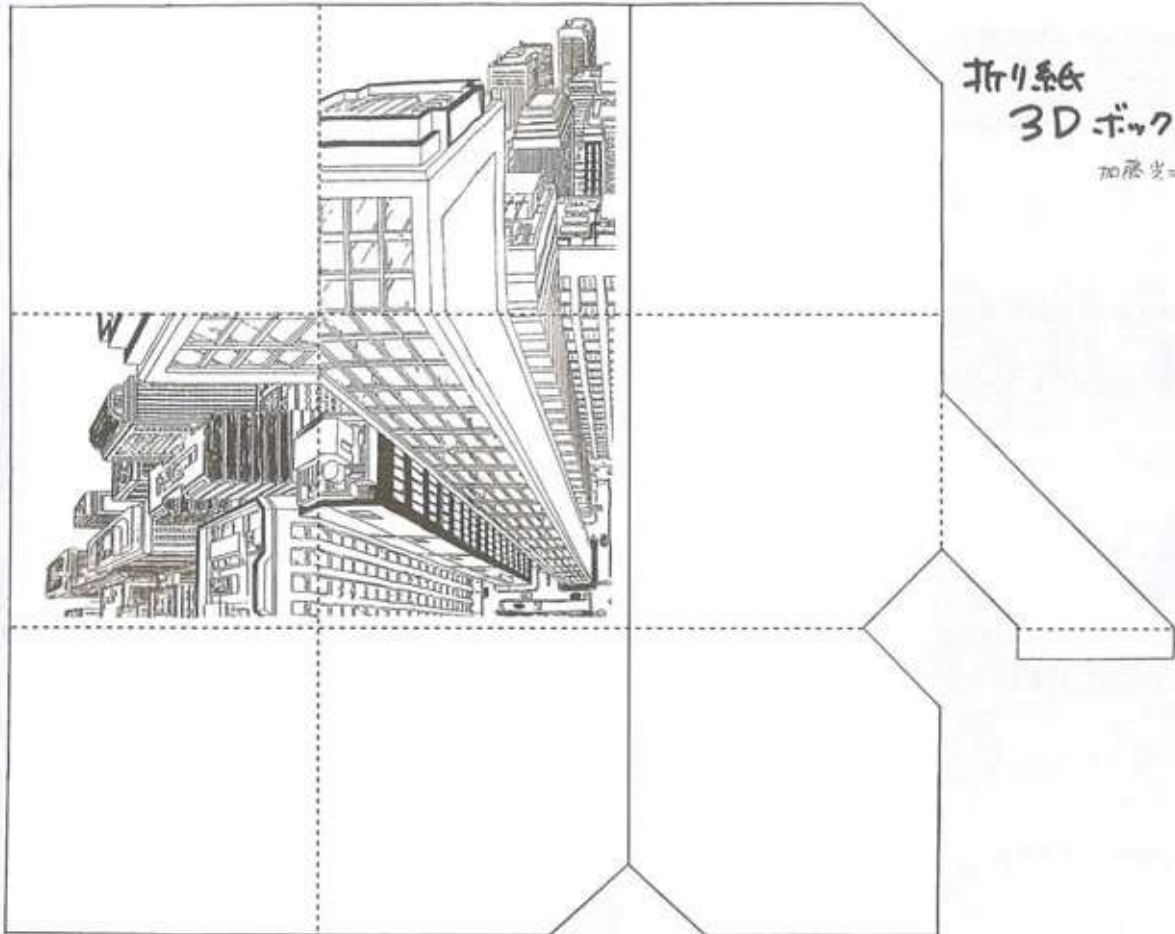


100号  
記念

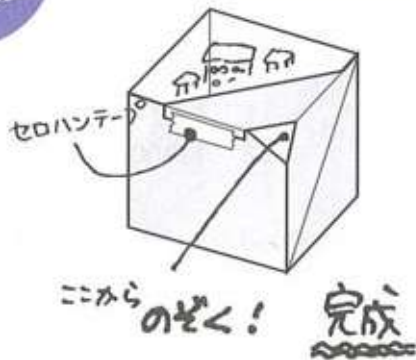
折り紙

# 3Dボックス

展開図



完成図



資料提供 木曾川中学校  
加藤 光二先生  
資料協力 南ダット

99・100号と過去記事を載せてきました。  
今回はクラフトです。この記事は平成20年  
10月30日発行の73号にて紹介されました。  
あの時の不思議さは今でも新鮮です。  
拡大コピーしてお楽しみください。

追跡!

あの人は今

レクリエーション資格を取得した方の、各地域での活躍をシリーズで追跡します。

レクリエーションって、良いですね

田村武司さん  
(1997年修了)

私とレクリエーションとの繋がりは、私が横浜市健民少年団の指導者で、ゲームのネタが欲しくて参加したのがきっかけです。そして今私に取ってレクリエーション協会は、ゲームのネタから新しいレク活動を知り、学び高める場になっています。

2012年7月のフォーアアップ研修では、福島県レクリエーション協会事務局長の佐藤善也さんが講師で「福島の災害の様子とレクの支援活動」についてお話しされました。最後に是非福島にお手伝いに来てくださーいと言われ、早速電話し8月18～19日に行きました。

「お茶っこ」のお手伝いで1日目には、福島駅から近くの「北幹線仮設（浪江）」、2日目は、人の居なくなつた町を静かに走り「大野台第6仮設（飯館）」へ行きました。ここでは、日レクの宇田川光雄先生とご一緒し、ペープサートを見せて頂きました。今も福島に行っています。

「レク指導者派遣」では、手を挙げたがどうやっていいか困っている時、青木美枝子さんが「どうぞ見に来て」と言われ、実際に見せていただきやるのが出来ました。今年も逆に、勉強したいと今関麻子さんと山口和之さんが応援に来てくれ、私が緊張し共に学ぶことが出来ました。

昨年は、サーチウオーク、トレイルオリエンテーリングを初体験し、身近な物・視点でのレクを学びました。そしてレクの番は、やっぱりお会いする皆さんの人柄と笑顔、心遣いです。

遊び人

長谷川忠信さん  
(1990年修了)

まず、ユースホステル運動に出会い、人生は「遊び」で行こうと感じた。ユースホステルへ泊まったときのこと、同宿者とみんなでゲーム、ダンス、おしゃべりをして、心豊かになれるのではないかと思った。その後「青少年の家」、「キャンプ場」

に泊まったりしてレクリエーションについて深めていった。私の住む町内の「子供会」を担当して、学校の夏休みに近くの施設のキャンプ場を利用して其の企画進行をまかされて子どもを励ましながら子ども主体に出来た思い出がある。

私の子どものころは、父親が調達してくれた布製の野球クラブやテニスのラケットで、また家の裏山を拠点に、勉強そつちのだけで遊んでいた。遊び人の私は横須賀で生まれ育った。市ユースホステル協会、市レクリエーション協会、市ベタンク協会、県ユニカール協会の設立に関わり、一方インディアカにもめり込み仲間を集めクラブを作り、市及び県のインディアカ協会を皆で立ち上げてしまった。驚くなかれ、国際インディアカ協会の設立にも一役(?)加わり記念世界大会にも参加したのである。そこは、初めて行ったエストニア及びドイツだった。2年毎に開かれる世界大会には欠かさず参加し(第4位になったことも)国際審判員を取得した。おかげであちこちの国へ行くことが出来る。その間、脑梗塞で左まひの母親を百歳まで10年間介護していた。

県スポーツ課主催の「子ども外

遊び」には、かながわスポーツボランティアバンクの役員だったので、レクの先生の助手として何年か参加した。その後、手を挙げ県のスポーツ課主催、シニアクラブ、幼稚園、保育園へ出かけ、伝承遊び、ニユーススポーツ及びゲーム等をして楽しんでいる。

今、県レク協会の事業委員としてレクに恩返しと思ひ、元気の続く限り、生涯現役であちこち出掛けられるように楽しむ予定である。これからは、テニスとかミニゴルフにも顔を突っ込むつもりである。

**崎陽軒本店 同窓会プラン**

個室・宴会場で、同窓会・クラス会・OB会に3時間ゆったりご利用いただけるプランです。

<p style="text-align: center;"><b>Aプラン</b></p> <p style="text-align: center;">平日の昼食限定</p> <p style="text-align: center; font-size: 24px;"><b>7,000円</b></p> <p style="text-align: center; font-size: 10px;">(税・サ・資料込)</p> <p style="text-align: center; font-size: 10px;">フリードリンク付</p>	or	<p style="text-align: center;"><b>Bプラン</b></p> <p style="text-align: center;">平日の昼食 土・日・祝日の終日限定</p> <p style="text-align: center; font-size: 24px;"><b>6,200円</b></p> <p style="text-align: center; font-size: 10px;">(税・サ・資料込)</p> <p style="text-align: center; font-size: 10px;">ワンドリンク付</p>
--	----	---

※お部屋は3時間までご利用いただけます。4名様より承ります。  
※中国料理コースまたはイタリア料理コースをお選びください。

ご予約・お問い合わせ ☎ **045-441-8880**

**崎陽軒本店**  
〒220-0011 横浜市西区高島2-13-12  
E-mail [enkai@kiyoken.co.jp](mailto:enkai@kiyoken.co.jp)  
URL <http://www.kiyoken.com/>



## ゲーム紹介

## 作ってあそぼう

## でっかい空



- 新聞紙の一枚を丸めてテープで止める。これをボールとする。組み分けに目印をつける
- 雲(斜線部分は切り抜く)に向かってボールを投げ入れ、下の得点表に何点入るか。2m離れて投げて競います。点数表の得点は、自由に決めてみてください。
- 雲の絵は人が手に持ってゆらしたり、上下に動かします。終わって雲の絵を外して得点を数えてみます

## 何点とれるかな？



- 6pチーズの空箱に鈴を1つ入れてセロテープでとめる。
- 的の鬼の絵を立てて、1.5mはなれて空箱を投げる。3枚投げて得点を競う。
- 的の切込み部分はテープで補強し、斜線部分は切り込む。紙は模造紙の大きさ フリスビーのような感じで投げます

●各地域加盟団体の傘下として活躍されているレクリエーション指導者グループをシリーズにて紹介いたします！

## 大和るんるんクラブ

市町村指導者  
グループ紹介

「初めてサンタになった。これはやめられない」11月20日に、クラブ主催の「サンタクロースアカデミーIN横浜」が県民ホール6階のレストラン英一番館で開催された参加者の感想です。今年で5回目、30名の参加で、晴天に恵まれての山下公園のサンタウオーフと中華街での観光客との交流に大変に盛り上がった講座でした。

1983年7月1日に、大和定住促進センターの難民の入所者と、「レクリエーションを通じて文化交流し、ふれ合い、共に楽しむ」ことを目的として、会員40名(公立保育士が中心)でレクリエーションボランティア団体として設立。

大和定住促進センター閉所後は、「地域で生活しているインドシナ難民などへの支援」「ひまわりサロン(デイサービス)のレクリエーション・保育園・幼稚園・学童保育」などへのチャレンジ・ザ・ゲームやあそびの出前・「裂き布ぞうり作り」などを通じて「環境への取り組み」・「体に良い料理教室」・「福祉現場で役に立つレクリエーション講座」・「認知症予防講座」「子育て支援」・「日本文化の継承(着物着付け)教室」など、微力ながらも地域でボランティア活動と研修会などを展開しています。2008年からは、「神奈川県レクリエーションサポーター協会」に団体加盟し、「神奈川県レクリエーション協会」の傘下団体として、県内のレクリエーション仲間と共にレクリエーション活動の輪を広げております。また、2010年から

地域の人たちの笑顔に会うために

大和るんるんクラブ 会長 小泉八重子



は大和市ボランティア協議会に加盟、大和イオン店を会場としての「やまと福祉まつり」や「共同募金活動」などを地域のボランティア団体と協力して活動。33年の活動を長年にわたり支えてくださった、たくさんの方のご支援・ご協力の賜物と、感謝の気持ちでいっぱいです。

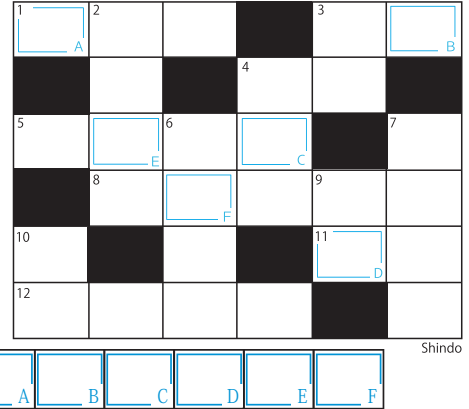
これからも地域に根差した活動を展開しながら、また、地域の人たちと楽しみを共有しながら、これからも「無理なく、楽しく」ボランティア活動を続けていきたいと思っております。

連絡先  
〒242-0008  
大和市  
中央林間西 5-B-16  
代表者 小泉八重子  
FAX : 046-274-8439  
Mail : yaeko88@jcom.  
home.ne.jp

頭  
レク

# クロスワードパズル

- ① 乗馬の前「これをし  
ないと  
腰回りを守る剣道の防具で  
「百薬の長」とも言われま  
すが...  
⑤ この進行形は水泳ではあ  
りません  
⑧ 筆記具、手帳、リフィル、  
バインダー...  
⑩ 教室、家庭、手、郷土、精  
進...
- ② 「タテのカギ」  
足の付け根  
③ 鎌倉の報国寺はこれでも名  
旧ソビエト連邦で開発され  
た格闘技  
⑥ 「folk song」の和訳です  
フットボールの試合中に  
ボールを抱えて走り出した  
のが起源だとか  
⑨ 「詩の二形式または韻律文芸  
の総称」(大辞林)  
⑩ これをする人を太公望  
と言ったりします



## 「友の会」入会のご案内

「友の会」は、当協会が主催するイベント情報を定期的にお知らせし、イベントへの参加、レクリエーションに関する相談等、皆様のレクリエーション活動の支援をすることを目的に創設しました。

### 入会の特典

- レクリエーションの情報紙「スコレ」を年間3回お届けします。
- 各種イベントに参加できます。
- 「会員バッジ(胸章)」をお届けします。
- レクリエーション用具等が10%割引価格で購入できます。
- 会費年額3,000円
- すてきなグッズをゲット！入会した方、更新した方にプレゼント

詳しくは「友の会」事務局にお問い合わせください。  
〔特非〕 神奈川県レクリエーション協会

☎045-320-2430



〔胸章〕  
〔伍バッジ〕  
入会者に交付

## 編集後記

「スコレ101号」をお届けします。イベントが多かったお正月もあっという間に終わりました。皆様、今年の抱負は決まりましたか？やりたい事が沢山あるかと思えます。◆「スコレ」では今年も体力の続く限り、レク活動を紹介していきます。◆大きな節目となった前号から心機一転、レク活動に携わる皆様と繋がる紙面作りを心掛けていきたいと思っております。ご意見、ご感想お待ちしております。(T)

# スポーツ安全保険



スポーツ安全協会 検索 インターネットからも加入受付を行っております。詳しくは、ホームページをご覧ください。

スポーツ安全協会 神奈川県支部  
〈(公財)神奈川県体育協会内〉

〒221-0855 横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 県立スポーツ会館  
TEL045-311-0653 (代表)

電話受付時間：午前9時～12時、午後1時～午後5時  
(日、月曜日、祝日及び県立スポーツ会館の休館日は休みになります。)

保険の詳しい内容、資料の請求は、ホームページをご覧ください。

<http://www.sportsanzen.org>

●資料請求は、インターネットより受付けております。



携帯電話から  
資料請求ができます。