

レクリエーションかながわ

スコレ

SCOLE

第54号

発行日 平成16年1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
 F A X (045)320-0640
<http://www.kanagawa-rec.or.jp/>

心 豊 かに 遊 び を あ そ ぶ

ごあいさつ



皆さんあけましておめでとうございます。年頭にあたり本年の抱負を申し述べます。

先日、テレビで「リオのカーニバル」の模様を報じていました。演出には専門家を雇っているそうです。日本でも大晦日の紅白歌合戦で騒いでいました。

昔から祇園祭、ねぶた祭、神田祭などがあり「祭」と言う古い言葉が、「イベント」と言えば新しさを感ずるし、一九九八年にはイベント学会も発足しています。

さて、スポーツイベントはどうでしょうか。甲子園の巨人阪神戦は一度に五万人を集め、オリンピックや国体を凌いでいます。競技スポーツはそれ自体が面白いし、伝統や努力も否定できません。テレビの年間日曜日の放映予定は見事に運動種目が配列されています。

わが、スポ・レク運動はどうでしょうか？
 年二回のイベントの動員数は年間約五千人位です。大会運営費や会員の経費負担額を試算すれば約九百万円程使っています。他に加盟団体の動員数は、市町村レク協会、種目協会38団体の年間行事を年五回として、一回三百人平均参加で六万人です。

県レク協会のイベントも規模は小さいものの中身は決して貧弱ではありません。スポーツ的レク活動と文化的レク活動を合わせ毎回、20種目以上を実施しています。さらに県レベルのイベントを充実し、地域のイベントの発展に反映してもらいたいと思っています。今年には動員数を二倍から三倍に達するよう努力したいと思います。

特定非営利活動法人
 神奈川県レクリエーション協会

会長 三枝忠一



第57回全国レク大会 in ひろしま

レク運動普及振興功労者表彰

昨年9月19日(金)～21日(日)3日間、広島市国際会議場を主会場に標記大会が開催され本県から3名の方が功労者表彰を受賞されました。

横須賀市レクリエーション協会

門松 茂雄 氏



この度は名誉ある賞を頂き、誠にありがとうございます。私が横須賀でレク活動に関わるきっかけは、故芝野先生のご指導によるものです。受賞にあたり、諸先輩をはじめ、共に活動してきたみなさまのお陰と心より感謝申し上げます。

趣味で始めたフォークダンス活動ですが、永きにわたり、横須賀市レクリエーション協会ならびに神奈川県フォークダンス連盟の活動に微力ながらたずさわってきたことが認められ、大変嬉しく思います。この受賞を励みに、今後ともフォークダンスの普及振興のため尚一層の努力と、後進の指導に尽くしていきたいと思っております。

相模原市レクリエーション協会

内田 要 氏



平成15年9月19日広島国際会議場で開催の第57回全国レクリエーション大会開会式の席上で、レクリエーション運動普及振興功労者として功名の方々と共に栄えある表彰の栄に浴しました。

まことに栄誉なことと深く感謝申し上げます。この表彰は私たちレクリエーション活動を推進するものにとつて非常に名誉ある賞であります。相模原市レク協会は、平成9年度より3年間日本レクリエーション協会より事業体化モデル協会に指定を受け、市民サービス型の事業を推進し数々の成果をあげております。今回の受賞を機になお一層の地域レクリエーション活動の推進に献身的な努力をする所存ですので、よろしくお願い申し上げます。

県レクリエーション協会より功労者表彰のお知らせを頂き驚いております。私は愛川町レク協会の会長として、微力ではありましたが、多くの先生方や皆様のご支援とご指導のおかげで今日の私があるものと思っております。早いもので私も八十歳になりました。レクリエーションの発展・普及のため、残りの人生で少しでもお役に立ちたいと思っております。

愛川町レクリエーション協会

森田 マサエ 氏



相模原市レク協会は間もなく50周年を迎えようとしている。現在、その記念事業の実施に向けて、みんなで知恵を絞っている所である。時代の流れとともにレク活動の内容も、目的も幾たびか方向を変えてきたが「レクリエーション」という言葉が、今なお消えることなく、大きな夢を内に含んだ言葉として息づいていることに気づく。

末筆ではありますが、今回の表彰につきましては、お骨折り頂きました皆様にご心から御礼申し上げます。ありがとうございました。

相模原市レクリエーション協会

会長 篠崎明弘

「レクは人生の喜び」の原点に立ち、誰もが自分にとって不可欠な社会集団として実感できるように、会の運営を目指したいと思うものです。

秦野市レクリエーション協会

理事長 山口幸枝

当協会は昭和三十三年九月二十八日に発足し、同時に市体育協会、県レク協会に加盟し現在は、民踊、ママさんバレー、ママさん卓球等、一、二三五名で構成し各部活発に活動しております。

丹沢祭りを始めとし、教育委員会主催の中央大会や、市の一大行事のたばこ祭りの音頭パレードは、レク協会が主管となり、一、〇〇〇人余りの参加者でお祭りを盛り上げております。又敬老会等、市の行事に協力参加し、市民の親睦の輪を広げ心身共に健康であることを目的として活動を進めております。

地域・種目(団体) ネットワーク

話 和 輪 環

神奈川県ベタंक協会

会長 碓井 進

お蔭様で設立十三年を迎えます。現在十五の加盟市町協会(うち五協会はすでに十周年を迎えております)で組織、三千名余の会員が楽しんでおります。このベタंकという競技はもとがフランス生まれ、それまで助走をして打球していた競技をリユーマチで車椅子の青年の練習場から、ピエ・タンケ(両足を揃えて)、ベタंकになったということ、普遍的な精神の固まりのようなスポーツ、誰でも楽しめるまさに生涯スポーツそのもの。

これからも一層多くの県民の日常的なスポーツとして広めていきたいと考えております。

社日本3B体操協会

神奈川県支部長 井上美恵子

私たちの協会は「社団法人」の認可を頂くことができ、記念すべき新年を迎える事ができました。

三十三年前に、たった一人の主婦が始めた体操が社会の流れの中で少しずつ形を変えながらも、心と体の健康づくりを目指す精神を、今日まで受け継いでまいりました。更に生涯スポーツを目指す組織団体として、少しでも社会に貢献できるよう、活動していきたいと思っております。

初心を忘れる事無く、気負わず、笑顔で前進します。今年もどうぞ、宜しくお願い致します。

初夢について

お正月に見る夢を初夢といい、その夢の内容で1年を占う夢占いというのが古くから行われていたのですが、さて具体的にいつ見る夢を初夢というのかについては3通りの説があります。

- ・1日起きるまでに見る夢
- ・2日に寝てから見る夢

初夢に良い夢を見るためのおまじないとして昔から知られているのは一つは

なまきよのとをのねぶりのみなめざめ

なみのりぶねのをとのよまかな

(長き世のとをの眠りのみな目覚め波乗り船の音のよまかな)

という回文(上から読んで下から読んで同じ言葉を書いた物を枕の下に敷くというもの)。

もうひとつは悪い夢を食べてくれるという猿(はく)の絵(ついでとんだのだるう)或いは「猿」という字を書いた紙を枕の下に敷いて寝るといふものです。

また、初夢に縁起がいいものは一富士・二鷹・三茄子ということになっています。

富士と鷹というのは威勢がよくていいですが、茄子というのは不思議ですね。

お正月にふさわしいあそび

柳拳

昔、大変流行した遊びに藤八拳がありました。

「柳拳」は、それと同じですが、こちらの方がテンポがゆるやかで気合のピツパリした人同士がとても楽しくなります。

☆遊び方

◆日那 (両手を腰の上に置く)

◆狐 (両手に勝ち、狐に負ける)

◆日那に勝ち、狩人に負ける

◆狩人 (鉄砲を構える仕草)

◆狐に勝ち、日那に負ける

羽子板についての知識

お正月に羽子板を飾ったり、女の子の初正月に羽子板を贈るのは、魔除け・厄払いの意味があります。新年の幸福を祈ったり、誕生したばかりの赤ちゃんが、丈夫に、すくすくと育つようにとの願いを込めて飾ります。

この羽子板がお正月の遊戯や贈り物に用いられたのは室町時代です。当時の「看聞御記」という書物には、永享4年(一四三二年)に宮中で、「こぎの子勝負」という羽根突きが催されたことが記録されています。

災厄を被い、幸福を祈る気持ちが込められた羽子板が、お正月の遊びや新年を迎える贈り物としてふさわしかったのでしょう。



あけておめでとうございませう。

みなさま良き新年をお迎えのことと思えます。

さて、みなさんお正月といえば子どももの頃、何をして遊びましたか？今回は特集として、「お正月の遊びや謂れ」をまとめてみました。知っている！遊んだことがある！あるいは、そうなの？とか、ご家族やお友達とて話題にしていただければ幸いです。

※あそびのご紹介は、レクリエーションコーディネーターの米倉菊治郎先生です。

縁起もの

大津絵十二月あそび

まず、割り箸二膳と盃一個、箸一膳は真中から二つに折り曲げます。

歌の上手な人に適当に歌って貰い、他の人は図のように置いて表現します。合いの手も入れますよ。歌の文句は、

お正月は松竹の七五三(しめなわ)飾り

二月は初午、絵馬をあげます

三月は雛祭り

四月は片手変わってお釈迦のお誕生

五月は節句で幟を立て

六月は祭りでお神輿かつぐ

七月は切子の吊り燈籠

八月は遠山がすみ月に月が出た

九月は菊節句

十月は恵比寿講で鯛を供えます

十一月は顔見世招く

十二月は年の暮れで餅をつきます

	六月は弓矢で お神輿かつぐ		一月は初午 絵馬をあげ ます		正月は松竹 の七五三飾り
	五月は 節句で幟 を立て		四月は片手 変わって お釈迦 のお誕生		二月は雛祭り
	二月は年の 暮れで餅を つきます		十一月は 顔見世招く		十月は恵比寿 講で鯛を供 えます
			九月は菊節句		八月は遠山 がすみ月に 月が出る

割り箸つかみ

☆用意するもの

バラの割り箸10本(昔は竹で作りました)

☆遊び方

10本を片手の甲に置き、ポンと上にあげ、素早くその手で掴む。さあ！何本掴めますか？



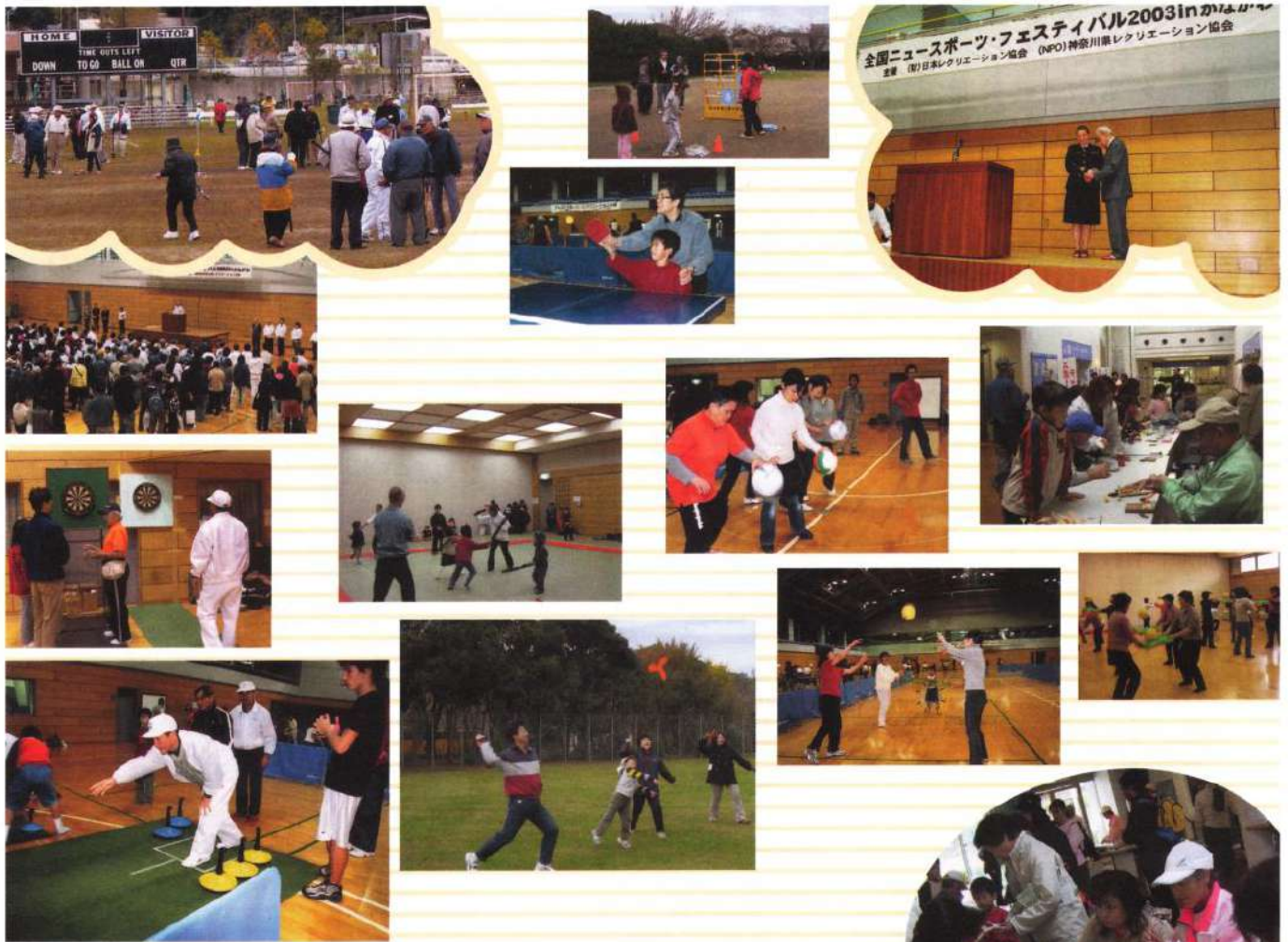
平成15年10月13日(祭)
於 海老名市運動公園各施設
参加者数 3,298名

かながわ

スポーツレクリエーション 大会アルバム

県央会場
海老名





平成15年11月23日(日) 於逗子市アリーナ・逗子市第一運動公園
米軍家族住宅運動場など 参加者数 2,168名

(財)日本レクリエーション協会主催

全国ニューススポーツフェスティバル

2003inかながわ

(関東・甲信越大会) **大会アルバム**



第一線からの報告

レクリエーション・インストラクター

鎌倉女子大学講師

池野 三義

近年、生活環境は大きく変化し、日常的ストレスが多く心やからだはあらゆる変化の対応に迫られているのが現状で「生活の質」が叫ばれています。

こうした中、鎌倉女子大学、鎌倉女子短期大学部は、平成13年4月レクリエーション・インストラクターの認定校としてスタートしました。

本学は、保育士・幼稚園・小学校の教員、栄養士や管理栄養士・中高の家庭や保健を目的として免許資格取得を目指し、教育の世界へ第一歩を踏み出していく学生たちが殊んどです。もちろんレクリエーション・インストラクターの事前指導も、他の実習と同じく重要な単位の一つとして位置づけています。

事前指導では、社会的なルールやマナー・エチケットの重視、実践を基盤に、共に楽しさ、感動、発見を学習していこうと話しています。学園祭でもレクリエーション・インストラクタークラスは当然お手伝いをします。「おそうじ隊」と称して、ゴミの落ちない学園祭も計画しました。ヒーローをみんな育てよう

の思いがあり、「人」「物」「時」を大切にという本学の理念に沿う学習でもあります。

当初より、学外実習（事業参加・スタッフ参加）は教育実習と同様、免許、資格責任者となっている教員が必ず現場を訪れるという話し合いも出来ている。今のところ学生に遅刻者も欠席者も殊んどなく、お互いに気持ちよく参加でき、楽しい状態が保たれています。

今迄の、県レク協会との関わりから学習になった事がコミュニケーションでした。平成13年から15年3月までの2年間、あるきっかけから小

おめでとうございます

平成十五年度

神奈川県体育功労者表彰

受賞決まる！

神奈川県レクリエーション協会

副会長

相川 健氏

来る、1月17日(土)県庁にて表彰式が行われます。

日本3B体操協会

8月26日付で社団法人設立の認可を受けられました。

神奈川県インディアカ協会

創立十周年を迎える！
7月12日記念式典、11月30日
記念試合が開催されました。

学校等の保健室で活用される月刊誌に原稿が掲載されました。テーマは「元気をつくろう」と「ここるところからだのレクリエーション」でした。県レクで学習できた「人」との関

遊びの達人からの

メッセージ



自分流の革命を

折り紙を手に「カブトが折れれば亀も折れます」と話すと、一様に「えーっ」「金魚だってオビナやメビナだって折れるんですよ」「ウツン」。

ここまでの事は本に書いてある。この遊びを、何に利用しどこで使うかが問題なのだ。私は、十年の歳月をかけてトライアスロン（鉄人レース）のレク化を成したが、その表彰メダルに亀を使った。甲羅に金のシールを貼って、「トータル賞」と勝手に名付けて一人ひとりに手渡した。二月の老人の集いでは、オヒナ様を折った。子どもたちの集まりの時は金魚を。この時は、カブトを折っておいて「私はマジシャン！」と言いながらクルッとひとまわり。その間にカブトをつぶす。小さい丸シ

わりを一つでも獲得できたこと、私にとって大きな「財」となっています。学生たちには、今後も未来に向けた投資を考えさせていきたいと思っています。

ルを目のところに貼り、尾を折り返すとまさしく金魚に変身。

ひとつを知って、バリエーションと場のつながりを考えて見ることが大事だーと言いたいのだ。こう出来る様になったのは、良いリーダーと仲間にも恵まれた事による。レクをはじめた頃、勉強会で即興で創作の歌を作りうたったことがあった。「発想とその展開が大事」と。その印象が後の自分を制した。自分流のと言うか自分勝手にレク化してみる。うまくはゆかないが楽しさは増した。

4チャンネル「笑点」である落語家が「脳内革命、革命するほど能がない」と言った。自分流ならそう問う事は無い。オレならこうするの事なく自分流に料理し得意技とする。自分流革命を起こして楽しんでみませんか。

ファーム作兵衛主人 三堀 紘一



ご存じですか？ 身体のためにならない!?

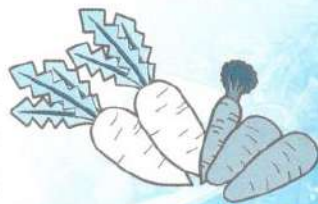
「食べ合わせ」

ビール
×
日本酒



年末年始、どうしてもお酒を飲む機会が多くなります。そこで、ご注意ください。日本酒の「ビール」と日本酒の「チャンポン」です。アルコールは、炭酸と一緒に飲むと吸収が進む傾向があります。これにより酔いが早くなり、時には悪酔いをしてしまいます。飲み屋に行くと「とりあえず」といってビールから飲み始めることが多いです。ビール自体は弱いお酒ですが、その後で日本酒を飲むと、ビールに含まれる炭酸ガスによってアルコールの吸収が促進され悪酔いの原因になります。チャンポンをすると思酔いするといわれますが、ビールと日本酒は最も典型的な組み合わせなのです。

健康食の代表のようにいわれ栄養豊富な「にんじん」ですが、意外な側面ももっています。生のにんじんに含まれるアスコルビナーゼという物質にはビタミンCを分解してしまう働きがあります。だいごんには豊富なビタミンCが含まれていますが、にんじんと合わせ「紅葉おろし」にしてしまうと、折角のビタミンCが失われてしまうのです。アスコルビナーゼは、キュウリにも多く含まれています。お酒を飲むときに食べる野菜スティックも、だいごんやセロリに、にんじんやきゅうりを一緒に食べると、ビタミンCを摂取するという点では効果薄ということになります。でも、このアスコルビナーゼは酸を加えると働きが弱まります。事前にレモン汁をかけたリ、酢であえればビタミンCの破壊を抑えられます。



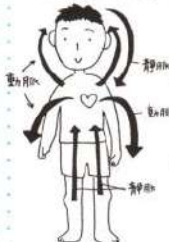
だいごん
×
にんじん

健康食の代表のようにいわれ栄養豊富な「にんじん」ですが、意外な側面ももっています。生のにんじんに含まれるアスコルビナーゼという物質にはビタミンCを分解してしまう働きがあります。だいごんには豊富なビタミンCが含まれていますが、にんじんと合わせ「紅葉おろし」にしてしまうと、折角のビタミンCが失われてしまうのです。アスコルビナーゼは、キュウリにも多く含まれています。お酒を飲むときに食べる野菜スティックも、だいごんやセロリに、にんじんやきゅうりを一緒に食べると、ビタミンCを摂取するという点では効果薄ということになります。でも、このアスコルビナーゼは酸を加えると働きが弱まります。事前にレモン汁をかけたリ、酢であえればビタミンCの破壊を抑えられます。

知っていると得する話

血行を良くするミルキングアクション

～足は第2の心臓～



動脈 酸素や栄養分などを多く含む血液（動脈血）が流れる血管。心臓から全身の組織へ流れ、全身に酸素や栄養分を与える。

静脈 二酸化炭素や老廃物などを含む血液（静脈血）が流れる血管。全身から心臓へ戻る。

★足の静脈血は重力に逆らって心臓へ帰らなければならない

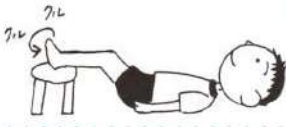
★足には静脈血が帰りやすいように血管内に弁がついている

★さらに、足には全身の3分の1の筋肉があり、筋肉が動くことで血管が押され、血液が帰るのを助けます（ミルキングアクション）

★足の筋肉を動かすと血液の流れが良くなり、足のコリや、疲れが改善します。



足首を動かしたり、回すだけでも筋肉が動き血液の流れが良くなります



制作 大磯町健康福祉課 監修 橋高靖子

今後の事業予定

事業関係

◆レク運動普及功労者表彰式および新春のつどい
期日 1月31日（土）
会場 横浜崎陽軒

◆第3回ふれあいレクリエーション大会
期日 3月28日（日）
会場 城山町立川尻小学校

会議関係

◆第3回理事会
期日 3月6日（土）
会場 県立スポーツ会館

◆第2回予算総会
期日 3月27日（土）
会場 未定

◆第4回委員長会議

期日 2月6日（金）
会場 県民活動サポートセンター

締め切り近づく！

市町村レクリエーション協会
育成費助成金申請

市町村レク協会、あるいはその協会に属する「日レク協会」公認資格者を含む事業・活動展開が地域から支えられる組織となる事業に、県レク協会から（日レク支援事業）助成金が受けられます。
助成額は1事業3万円から5万円まで1団体を原則として、年間1事業です。詳細は県レク協会事務局まで。

事業活動報告

10月12月

委員会活動報告

10月

会議関係

- 第2回理事会
- 10/4 県立スポーツ会館
- 第3回委員長会議
- 10/23 県民活動サポートセンター

- 第2回加盟団体事務局担当者会議
- 11/15 県立スポーツ会館

- 第2回過程認定校事務担当者教職員合同会議
- 12/5 もみじ坂会館

事業関係

- 第18回がながわスポーツ・レクリエーション大会県央会場(海老名)
- 10/13 海老名市運動公園
- 全国ニユーススポーツフェスティバルがながわ(関東・甲信越大会)
- 11/23 逗子アリーナ他
- 有資格者研修会
- 「講演会」 講師 大江 浩 氏
- 11/29 県民活動サポートセンター
- レクリエーション・インストラクター養成講座閉講式
- 10/5 県立スポーツ会館



生涯スポーツ推進委員会

- 10/13 第18回がながわスポーツ・レクリエーション大会県央会場支援。
- 11/23 全国ニユーススポーツフェスティバルがながわの支援。

組織化推進委員会

- 10月城山町体協の後援承認得る。
- 10/17 城山町各団体へ協力要請(文書発送)
- 10/22 第5回委員会
- 11/15 県レク・事務担当者会議で各種目団体へ協力要請。

指導者養成委員会

- 10/5 レクスクール閉講式。
- 委員会会報誌「レアレア」の県レクホームページへの掲載準備。
- 来年度のスクール開講準備。

広報委員会

- 10/2 54号の企画会議
- 11/13 編集会議
- 12/8 第一回校正

情報化推進委員会

- 加盟団体個人情報掲載、各市町村協会の事業一覧、リアルタイムでの更新等について検討。



感動ありがとう!

県レク選手横浜を走る!

さる、10月18日(土) 横浜みなとみらい21地区臨港パークで開催された、横浜YMCA主催の「第6回インターナショナル・チャリティーラン」に県レクスクール生4人と指導者養成委員会の小泉委員長が出場しました。(出場者は後記)

この大会は、障害を乗り越えチャレンジする子ども達を応援するものでAコース(一人800m×5名)に114チーム、Bコース(同1100m)に52チームが出場。Bコースに出場した5名の県レク選手は着ぐるみや仮装など最高のパフォーマンスで大歓声の中を堂々と完走。みごと「感動賞」を受賞しました。

(出場者)

1. 荻原 敏一(横浜)
2. 水戸 勉(平塚)
3. 小泉八重子(大和)
4. 小林広美(茅ヶ崎)
5. 渡部チイ子(大和)



お会いする皆様の若々しさに驚いたり、OA機器に苦戦する自分に苦笑したり、年代の枠をこえ、幼少期の思い出話が共通する局長と林さんと楽しく仕事をしながら助けられている毎日です。

寒い時期ですが皆様のレクリエーションに対するHOTな思いを語りに事務局にいらしてください。空気が澄み、空も木々も、雪をかぶった富士山も、とても美しく見えますよ。
金石万希

編集後記

2004年の新春を迎えました。今年4月に一度のオリンピックがギリシャのアテネで開催され、日本選手の活躍が期待されています。

いつも「広報紙スコレ」をご愛読いただきありがとうございます。今年も身近な話題や情報をご披露しながら、皆様により愛される「広報紙」を目指し、委員6名頑張っていきたいと思っております。どうぞ宜しくお願い申し上げます。
北神ひろ子