

レクリエーションかながわ スコレ

第58号

発行日 平成17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/>

やってよかったしく活動 学んでよかったしく運動 もってよかったこの仲間



新年のごあいさつ

「総合型地域スポーツクラブ」への対応

神奈川県レクリエーション協会

会長 三枝 忠一

新年あけましておめでとうございます。

年頭にあたり今年の抱負を申し述べさせていただきます。

文部科学省が平成十三年に作成した「スポーツ振興基本計画」では生涯スポーツ社会を実現するための最重要施策として「総合型地域スポーツクラブを掲げ計画期間内に全国の各市町村に少なくとも一つは総合型地域スポーツクラブを育成することを目標としています。そして生涯スポーツ社会の実現には、その目標として成人の週一回以上のスポーツ実施率が二人に一人となることを目指しています。

さて、「総合型地域スポーツクラブ」とは何でしょうか。その特徴を列挙すれば、次のとおりです。①一種目でなく複数の種目や活動を

②子どもから高齢者まで技術やレベルを問わない。③活動

④会員個々のニーズに応じた楽しい

指導者がいる。⑤地域住民が主体的になっ

て運営するクラブ等。現在、日レク協会でも

全国十地区で総合型地域スポーツクラブの創

設と活動の支援を行っています。そこで県レク

協会としてこのスポーツクラブの創設にどう対応

するかです。現在、県レク協会には、地域レク協会、

種目別加盟団体、コーディネーターの会、課程認定校

の会、指導者の会等があります。しかし、これらの組

織が十分に機能を発揮しているとは言えません。

それには、各団体が組織を見直し、相互の協力体制を

作れば相当の力が発揮されます。一気に総合型でなく

も地域スポーツクラブをまず作り、それらが発展して、

総合型地域スポーツクラブとなることが期待されます。



鶴岡八幡宮（鎌倉）

第58回全国レクリエーション大会INとつとり レク運動普及振興功労者表彰

昨年9月18日(土)～20(月・祝日)までの3日間、鳥取市内の県民文化会館などを中心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。

■ 藤沢市レクリエーション協会

鈴木喜久枝氏



県レク協会理事
県民踊連盟理事長
藤沢市民踊協会理事長

《皆様からのお言葉》

三枝会長より「永年の御尽力が報われよかったですと思います。藤沢の多数の方が列席の上お祝い下さったこと何より結構でした。おめでと。」

「お母さんおめでとう。これからも多くの人の為自分の為頑張ってください。」息子(竹男)

「お母さんおめでとう。目に見えない努力と年齢を感じさせない体力は何よりの宝です。長生きして下さい。頼りにしています。」嫁(和江)

「おばあちゃん体に注意してもっと踊ってください。」孫(麻田)

「ガンバッテ(ひ孫)

■ 横須賀市レクリエーション協会

長谷川 忠信氏



横須賀市レク協会副会長
県ユニカール協会理事
社日本インディアカ協会
評議委員

「永年のユースホステル運動を推進された功績の賜物と思います。」

ー 県ユースホステル協会

「40有余年、市民県民に対して旅の楽しさを広めたことに敬服します。」

ー 横須賀ユースホステル協会

「一九九〇年市にインディアカが紹介されて以来、普及・協会設立に尽力されました。」

ー 横須賀市インディアカ協会

「栄えある功労者受賞誠におめでとつございます。ご活躍を祈念します。」

ー 県インディアカ協会

「永年のレク普及活動に感謝、今後のご健勝ご活躍をお祈りします。」

ー 横須賀市レクリエーション協会

「長期に亘り生涯スポーツ振興に邁進され更なるご努力を祈念します。」

ー 県ユニカール協会

「D難度を乗り越ええました。更なるご努力と奥義を究めてください。」

ー 横須賀市ベタンク協会

■ 寒川町レクリエーション協会

安河内 栄子氏



寒川町レク協会会長

寒川町レクリエーション協会会長

安河内栄子氏受賞を祝して

この度は功労者表彰受賞大変嬉しく心よりお祝い申し上げます。

寒川町レク協会発足以来、永年、理事、書記、会長を歴任され、特にバドミントン、フオークダンスの普及、育成、又協会発展に尽力されましたこと感謝申し上げます。今後ますますのご活躍とご健康をお祈りいたします。

寒川町レクリエーション協会
副会長 五島恵津子

遊びの達人からの

メッセージ

Part 2



新しい年を迎え80歳。レク歴も55年となる。もう引退とも考えたが生涯現役で頑張りたい。

昭和25年中学校教員となり、体育担当となるや毎晩校庭に地域の青年を集めてフォークダンスを始めた。これがレク運動の始めである。その後、厚木市と愛川町の体育指導委員となり、そのために野外活動研修会、フォークダンススクールなどに夜間東京まで通学した。いろいろな資格取得のため国立青年の家、人材開発センターにそれぞれ5回。最後は八王子の大学セミナーで福祉レクワーカーの二泊三日の講習を受けたのが70歳を超えた老齢であった。この間、家族には大きな犠牲を強いてきた。こうして得た資格は日レク四種目、ニュースポーツ四種目、スポーツ二種目(指導は八種目)で今でも年間1000日以上指導参加している。55年も続いたのは家族の協力と社会の信頼があったことも大きい。自分で五ヶ条の指導心得をつくり実行しているからと思いを述べてみたい。

- 1 レク指導は時間は正確にして5分前の精神に徹する。教員時代に「嫌いな教師は」と生徒に質問すると大半の生徒は「ベルが鳴っても授業を続ける先生」と答える。指導には時間は正確にする。始まりは5分前より導入段階として、ゲームなどやるようにして指導の時間へスムーズに入る。
- 2 レク指導者は信義を重んじ社会の信頼を得る。指導や会議の時間は家族から預かっているものであるから終われば直ぐに家族のもとへ帰すという責務があると思う。帰りにお茶や食事などに誘うなど論外である。家族や社会から信頼されるようにする。
- 3 指導者は言行に恥じない行動をとる。指導している時は教師である。粗野な言葉や批判を浴びるような言動は慎むべきである。言行不一致は最低な指導者だと思うのです。
- 4 指導に当っては壁の花はつくりたくない。身体にきつい、つまらない、人数が余るからなどの理由で参加しないで見学する人が居る。指導する時は参加者の年齢、体力、ニーズなどよく考えて、だれでも楽しく参加でき壁の花が咲かないようにしたい。
- 5 指導者は常に研修、研究、体験に務めなければならない。「人間は教わったこと、教えられたことを人に教えないければならない」。人に教えるためには人に教わったり教えられたりしなければならぬ。人に教わる人。人に教えられることはむずかしい。研究研修体験が根本であると思ふ。

レクリエーションコーディネーター

愛川町 熊坂 實

新春 神奈川県内の 七福神めぐり



お正月の運動不足解消のため目的をもった、ウォーキングしてみませんか。新春にふさわしく県内の「七福神めぐり」の一部を紹介します。(他にも川崎中原・武州稲毛・横浜港北・横浜瀬谷・横浜磯子・藤沢・湘南・三浦・小出・小田原)七福神等がありました。ほかにまだ貴方の街にあるかも知れません。お知らせできれば幸いです。

コースは逆に歩かれても結構です。各七福神めぐりには、コース図があると思いますので最初の寺や神社で頂いて下さい。尚、お出向きの際には、念のため事務局へ電話確認あるいはバスや電車の時刻表を事前に確認することをお勧めします。

鎌倉・江ノ島 七福神めぐり

コース 6~7時間

タイム 徒歩及び電車利用

◇事務局：鎌倉市観光協会

TEL 0467-23-3050



大黒天(妙元寺)



JR「北鎌倉駅」●浄智寺(布袋尊)●鶴岡八幡宮(弁財天)●宝戒寺(毘沙門天)●妙隆寺(寿老人)●本覚寺(恵比寿)●「江ノ電鎌倉駅」●「長谷駅」●長谷寺(大黒天)●御霊神社(福祿寿)●江ノ電「長谷駅」●「江ノ島駅」●江ノ島神社(弁財天)●小田急「片瀬江ノ島駅」



恵比寿(浄土寺)



相模 七福神めぐり

コース 6~7時間

タイム 徒歩及び電車利用

◇事務局：宗仲寺

TEL 046-254-9700

小田急「座間駅」●龍源院(弁財天)●宗仲寺(寿老人)●JR相模線「相武台下駅」●「入谷駅」●浄土寺(恵比寿)●JR相模線「入谷駅」●「門沢橋駅」●本覚寺(毘沙門天)●善教寺(布袋尊)●妙元寺(大黒天)●増全寺(福祿寿)●小田急「厚木駅」



寿老人(宗仲寺)



小田急「湯本駅」●守源寺(大黒天)●箱根神社(恵比寿)●興福院(布袋尊)●本還寺(寿老人)●駒形神社(毘沙門天)●阿字ヶ池弁天(弁財天)●山王神社(福祿寿)●小田急「湯本駅」



箱根 七福神めぐり

コース マイクカー≫2時間程度

タイム バスの場合は時刻表を調べて下さい

◇事務局：山王神社(小湧園)宗仲寺

TEL 0460-2-4126

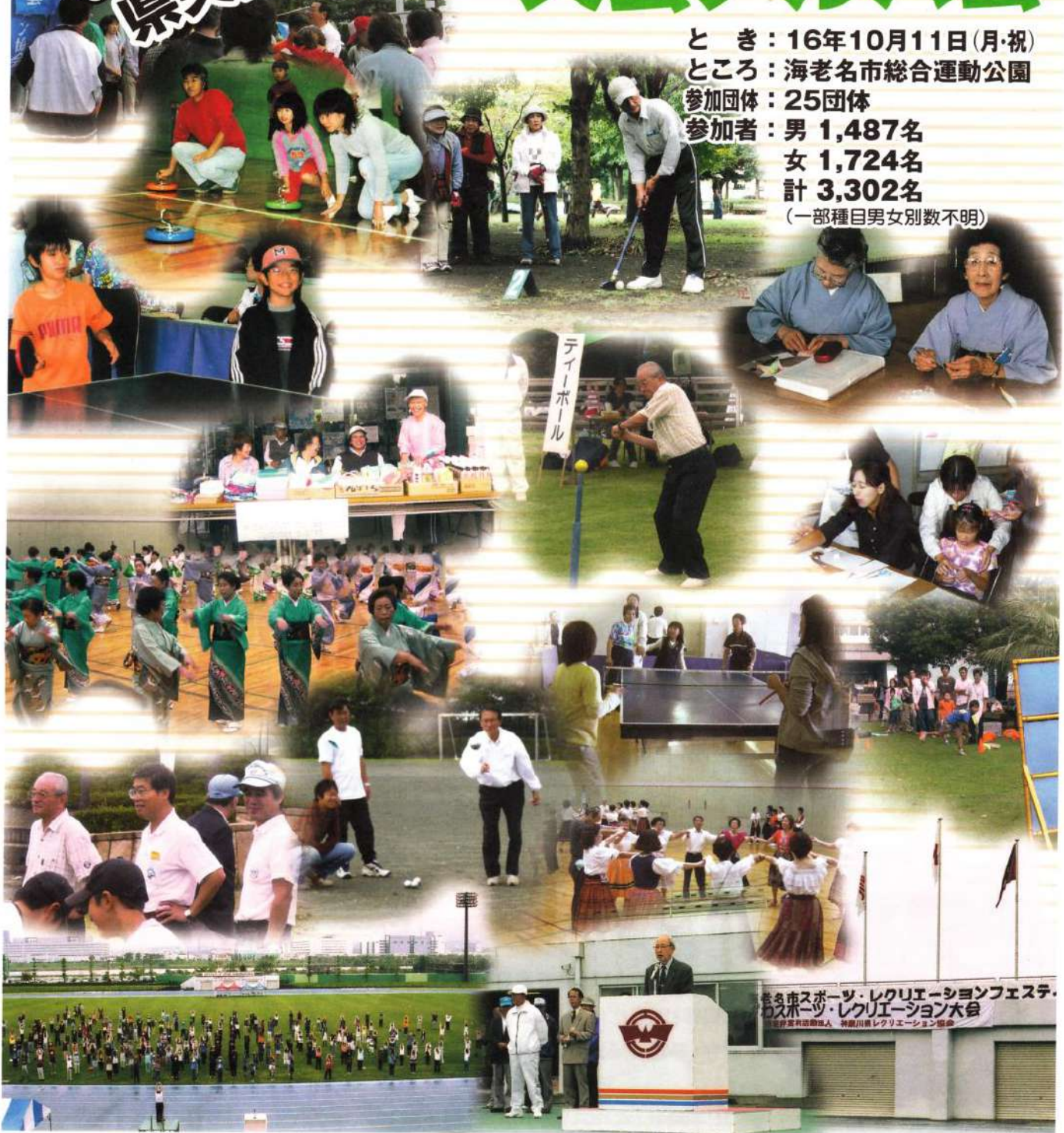
〈紹介者：広報委員 伊藤勇 046-251-4760〉

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

と き：16年10月11日(月・祝)
 ところ：海老名市総合運動公園
 参加団体：25団体
 参加者：男 1,487名
 女 1,724名
 計 3,302名
 (一部種目男女別数不明)



海老名市スポーツ・レクリエーションフェスティバル
 海老名市スポーツ・レクリエーション大会
 実行委員会 海老名市スポーツ・レクリエーション協会

スポーツのあるまち・くららびん

特別寄稿



神奈川県教育庁教育部スポーツ課

課長 野沢 俊

新年あけましておめでとございます。

昨年は、アテネでオリンピック・パラリンピックが開催され、本県ゆかりの選手が大いに活躍いたしました。また、国内では、第59回国民体育大会で男女総合成績第3位という好成績を残すなど、本県のスポーツ・レクリエーション界にとって明るい話題でにぎわった一年であったと思います。

しかし、私たちを取り巻く社会状況を見てみると、少子高齢化の進展や、子どもたちの体力・運動能力の長期的な低下傾向など、子どもから高齢者に至るまで健康や体力に関わるさまざまな課題が生じております。

こうした中、本県ではこのような課題をはじめ、県民の方々の多様なスポーツニーズに対応する方向性や取り組みを示した「神奈川県スポーツ振興指針」アクティブかながわ・スポーツビジョン」を昨年12月に策定いたしました。

このアクティブかながわ・スポーツビジョンでは、スポーツを「する」だけでなく「みる（観戦するなど）」ことや、教える、運営する、応援するといった、スポーツを「支える」ことなど、県民の皆様一人ひとりの目的や楽しみ方、興味・関心、価値観など、多様なスポーツへの関わり方に対応した取り組みを進めてまいりたいと考えております。

また、この指針の目標として、県民の方々の週1日以上スポーツ実施率を現在の37%から50%以上にするとともに、子どもの週3回以上のスポーツ実施率を41%から50%以上にすることを掲げています。

この目標の達成に向けた取り組みとして、運動やスポーツの習慣化を図るための「3033運動」（1日30分・週3回・3ヶ月間の運動の継続）の推進をはじめ、子どもたちに対する外遊びの奨励や中高齢者に対するレクリエーション、ニュースポーツの普及などを示しています。スポーツ・レクリエーションを愛好する皆さま方の日々の取り組みが、この指針の目標の達成に向けて欠かせないものであると考えております。

このスポーツビジョンのもとに、県民の方々が、いつでも、どこでも、だれでも、いつまでもスポーツに親しむことができるよう「スポーツのあるまち・くららびん」づくりを進めてまいりたいと考えておりますので、皆さま方の御協力をよろしくお願いいたします。

今年一年、県民の皆さまがアクティブにスポーツに取り組み、神奈川がさらに活力ある社会として、大きくはばたき、また貴協会が益々御発展いたしますよう御祈念いたします。

始めましょう!

サン マル サン サン

3033 運動

推奨 神奈川県立体育センター

3033運動って何・・・?

歩いたり、体操したりなど自ら体を動かす身体活動によって、自分自身の体力を高め、健康で明るく豊かな生活を営んでいただくために、1日30分、週3回、3ヶ月間継続して運動・スポーツを行ってもらうキャンペーンです。

1日30分

1日30分、意識的にからだを動かしてみましょう。「1日に10分程度の運動を合計して30分」でも結構です。

週3回

週3回、できれば2日に1回ずつ行うことが生活習慣病の予防や改善などの運動効果が期待できる目安です。

3ヶ月間

3ヶ月間、継続することで「体力が向上した」「体調が良くなった」などの運動の効果が現れてきます。また運動週間も身に付きます。

* 体力とは、人間が生きていくうえで必要な、筋力や持久力、柔軟性、免疫力、抵抗力などの身体的・精神的能力です。

- 楽しく、マイペースで行いましょう!
- 運動効果をすぐに求めず、体調の悪いときは休みましょう!
- 仲間を見つけ、励まし合ったり、運動した記録をつけてみましょう!



運動・スポーツを生活の中で習慣化するとこんなに変わるヨ!

運動・スポーツによるメリット

具体的効果例

- 不眠、食欲不振・便秘等の予防や改善により、身も心もさわやかに、若々しく、活動的で充実した日々を実現
- 生活習慣病（糖尿病、虚血性疾患、肥満、高脂血症、高血圧、動脈硬化）の予防や改善
- ガン（直腸・結腸ガン、乳ガン）の予防や改善
- 階段を楽にのぼれる
- やわらかい動きができる
- 転倒や捻挫などの予防
- 老化の進みをおさえる

健康寿命の延長

健康寿命とは、私たち一人ひとりが生きている長さの中で、元気で活動的に暮らすことができる長さのことを言います。



課程認定校だより

「地域活動としてのレクリエーション」 もう一つのカリキュラム

Y M C A健康福祉専門学校
Y M C A福祉専門学校

校長 小林 一郎



私たちY M C A専門学校では、専門職資格取得に加えてその資格を持つにふさわしい人格を身につけるための「もう一つのカリキュラム」があります。それはY M C A地域国際協力募金活動としてタイ、ミャンマーのエイズ被害に苦しむ子どもたちの支援やカンボジアで対人地雷の被害から子どもたちを守る活動の支援、障がいのある子どもたちやその保護者の支援、地域の子育て支援などに学生たちと一緒に実践することを通して、差別、貧困、平和そしていのちの尊厳などについて考え行動していくことにあります。

私たちY M C A専門学校は、特にレクリエーションの学びには、資格取得を超えて地域を創り出す地域の担い手として学生たち一人ひとりに育って欲しいという強い願いを持っています。先日も新潟福井水害救援

活動に学生たちと参加し、意欲を失いかけている地元のみなさんを励まし、復旧活動に取り組んできました。また、障がいを持つ子どもたちとのキャンプ、地域福祉施設の夏祭りやふれあい祭などのボランティア活動を通して地域と関わりを持ち、地域の声に耳を傾けてお互いに気づきや学びの時としています。

また、厚生労働省社会保障審議会報告書によると介護保険の見直しに伴っての「介護予防・自立支援」への取り組みが強調されています。ドイツはすでに介護給付を受けるには予防プログラムに参加することが条件になっているとも聞いています。川崎市のデータによると65歳以上の18.7%は「出たがらない」「地域の人々と関わりたがらない」という「閉じこもり群」があるとの報告がありますし、介護保険利用者全体の

5割が要支援、介護度1の「廃用症候群」は、「閉じこもり群」から発生している可能性が高いとの研究報告もあります。では、どのようにして閉じこもりの高齢者を発見し、誘い出し、活動に参加していただくように働きかければよいのでしょうか。ここにもレクリエーション活動の大きな役割があるように思います。仲間がいて楽しむことは、活動意欲や自信にもつながります。いつまでも自立した生活を送るためにもレクリエーション活動の活性化は介護予防・自立支援のために意味ある活動になります。

私たちY M C A専門学校は、レクリエーションの学びをさらに強め、

地域社会の課題に応えることのできるレクリエーションを育てていくことを使命として学生たちと一緒に実践していきたいと願っています。そのためにも知識や技術に加えて、専門職としての人格が問われるようになってきていることを忘れてはいけません。

Caring（互いに配慮しましょう）、Honesty（互いに正直でいましょう）、Responsibility（互いに責任を持ち合いましょう）、Respect（互いに尊敬しましょう）、これらのこと身をにつけ、地域を創り、平和な社会を創り出す一人ひとりに育ち合いたいと思います。

津久井郡に レクリエーション クラブ誕生！

ホットなわだい

さる、10月30日、津久井郡に待望の「つくいレクリエーションクラブ」が誕生し発足会が開かれました。

それぞれの分野で活躍されているリーダー13名が集結、会長はコーディネーターの宮崎恵美子さんです。

クラブが誕生した背景には、県レク協会未組織地域活動支援委員

会の長年にわたる地道な支援活動があり、これがクラブ誕生に大きな礎となりました。

つくいレクリエーションクラブの発展を祈念すると共に

皆さんの温かいご支援をお願いいたします。



(地域・種目)団体 ネットワーク 話 和 輪 環

寒川町

レクリエーション協会

会長 安河内 栄子

当協会は、昭和51年に設立、民踊、フォークダンス、バドミントン、卓球、ゲートボール、平成5年以降、ペタンク、グラウンド・ゴルフ、ターゲット・バードゴルフ等ニュースポーツが加盟して、現在8団体で構成されています。

毎年9月の第一日曜日には、寒川総合体育館、中央公園等の会場で、レクリエーションフェスティバルが行われています。これからもふれあいの輪を広げて健康で明るく楽しいレクリエーションを目指していきたいと思えます。

神奈川県

ネイチャーゲーム協会

理事長 青木 孝一

当協会は、平成10年に設立された県レク協会では新顔の種目団体です。現在はよこはま湘南、かわさき、さがみ、グリーン相模原、みなと横浜、白砂西湘の6つの地域の会で構成しております。私たちの目的はネイチャーゲーム普及および振興であ

り、県レク協会に加盟することによって広く県民のみなさんにネイチャーゲームを体験していただきたく、

スポレク大会等に協力しています。ネイチャーゲームは、知識や年齢に関係なくできる五感を使った自然体験プログラムです。ぜひ皆さんにも参加していただきたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。

財神奈川県

ユースホステル協会

事務局次長 守谷 幹也

当協会は今年で設立48周年を迎えます。後2年後に迫った50周年に向けて、その準備に追われる年になりそうです。

さて、当協会は野外活動としてのホステリングの普及と啓発。そして、横浜と元箱根で直営ユースホステルを運営しています。特に、元箱根のレイクヴィラユースホステル(箱根町元箱根103・354)は定員が20名と小規模ながら、いままでのユースホステルのような二段ベッド寝室はありません(シングルベッドまたは和室)これからのユースホステルを展望した設計で平成8年に開所しました。ぜひ、ご利用ください。

第一線からの報告

レクリエーションインストラクター 大和市 岡松 弘純

平成14年4月、学校週五日制が始まりました。この時にあわせ地域の子どもたちが、土曜日を有意義に楽しく過ごせるようにと、大人たちが協力し合い「みどりのフレンドパーク」を立ち上げ、毎週様々なイベントを行っています。



毎月定例で行っているのは、「囲碁教室」と「卓球教室」です。どちらも地域のサークルや愛好者の方々が、進んで講師を買って出てくださいました。基礎の学習から対局対戦まで、じっくり取り組んでいます。子ども

たちは覚えも早く、二年半経った今では、かなり上達した子ども達もいます。人気の高いイベントは、「何かを作る」ことです。「料理教室」では、パンを焼いたり、おにぎりや味噌汁を作ったり。これには男子も女子も喜んで参加します。講師は、地

域で料理が得意なお母さんたちにお願ひしています。テーマは食べものだけで



はありません。大工さんを講師にした「大工見習い教室」では、みんな一人前にのこぎりやかなづちを使います。

また、身近な材料を使ってオリジナル独楽やビニール凧を作ったりします。自分で作った独楽がくるくる回ったり、凧が気持ちよく飛ぶのを見て、みんな心から喜んでくれます。

また、体を動かす「バドミントンやドッチビーも好評で、最近では新体操なども行いました。一つひとつのゲームに、子どもたちは真剣に取り組みます。子どもと侮れないくらい真面目に一生懸命です。

これまでの二年半にわたる活動を通して感じたことは、大人が真剣に子どもたちと向き合えば、子どもたちもちゃんと答え、子どもたちに教えてもらうということだと思います。

ある講師は「子どもたちと関わっていることで、地域に対する自分の責任を自覚することができた。」と話してくれました。子どもたちと関わることで、かえって大人達が再教育されているというは大袈裟でしょうが、自分にも思い当たるところがあるのも事実です。

協会活動報告 10月以降分

これからの事業

◆ 神奈川県教育委員会事業

「かながわ健康・体力づくり」への協力(チャレンジ・ザ・ゲーム指導)

大和会場

期日 平成16年10月2日(土)

場所 大和スポーツセンター

海老名会場

期日 平成16年11月3日(水・祝)

場所 かながわ農業アカデミー

(海老名)

◆ かながわレクリエーション大会

(県史海老名会場)

期日 平成16年10月11日(月・祝)

場所 海老名市総合運動公園

内容は4面に掲載

★ 県レクリエーション協会

功労者表彰・新春のつどい

期日 平成17年1月29日(土)

場所 横浜 崎陽軒

★ フォローアップ研修事業

期日 平成17年2月6日(日)

場所 和泉短期大学体育館

(相模原市)

★ チャレンジ・ザ・ゲーム

普及審判員講習会

期日 平成17年2月27日(日)

3月26日(土)

場所 両日共県立スポーツ会館

★ 城山町レクリエーション大会

期日 平成17年3月6日(日)

★ 第4回委員長会議

期日 平成17年2月1日(火)

★ 認定委員会

期日 平成17年1月19日(水)

★ 理事会

期日 平成17年3月5日(土)

★ 総会

期日 平成17年3月19日(土)



大和市でのチャレンジ・ザ・ゲームの指導



期日 平成16年12月3日(金)

場所 もみじ坂会館

◆ 課程認定校

事務担当職員合同会議



勝浦温泉 明日は那智大社に詣でます



あけましておめでとございませう。昨年の暮、駅のポスターに誘われて熊野古道を歩いてきました。

平安の昔、大勢の人々が熊野三山の神徳を得ようと、この道を往来したといひます。後白河上皇という方は、生涯に34回も京都から通われたそうで驚きです。もつとも、歌会や蹴鞠の会を催しながらの旅で、レク的な気分もあつたのがもしれません。

鬱蒼とした老杉に覆われた古道には、静寂の中に神々しい気が満ちて、千年の神威に触れた思いになります。そして、そんな思いも羽田に降りるやたちまち俗塵にまみれて...。また一年が始まります。どうぞよろしく。(と)

編集後記

台風による被害、大きな地震と、天災の恐怖を目の当たりにし、しみじみ考えさせられました。被災されたかたがたにお見舞い申し上げます。

さて、58号を無事お送りすることが出来ました。特集は、「七福神めぐり」3033運動に習い、ウォーキングの一助になれば幸いです。

まもなく次号に向けての活動が始まります。今年も宜しくお願いいたします。

小林 薫