

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

「総合型地域スポーツクラブ

の役割と期待」

特別奇種



(株)テレビ朝日編成制作局アナウンス部

宮嶋泰子氏

人生には様々なステージがある。幼児期、少年期、青年期、社会人となって労働をする時期。女性には出産育児の時期もある。そして老後の生活。各ステージにおいて目標とするものはそれぞれ異なるだろう。しかし共通して望まれるのは、いかに充実した豊かな時間を持つことが出来るかということだ。お金では買えない、地位でも獲得できない、自分だけが所有できる豊かな時間。それをいかに作るかは、人生80年と言われる社会で最も必要なことの二つになっている。それが幸福のパロメーターと言っても過言ではない。

文化、教養、洗練、訓練などの意味を持つカルチャーと言う言葉は、もともと「耕されたところ」と言う意味を持つ。豊かに耕された時間の中で人生を送りたいと言う望みは、かつては貴族だけに許された特権だったのだろうが、今では誰もが求めることが出来る権利なのだ。本を読み、絵画を鑑賞し、音楽を楽しむ。そしてスポーツを通してより濃密な時間を過ごす喜び。それらは私たちの誰もが持つことが出来る幸せな時間にはかならない。

更に、今の時代、スポーツには別の期待も寄せられている。IT時代到来、コンピュータゲーム真つ盛りの中で、子供たちは体を動かす楽しさを知らないまま、大人になつていく。幼児期に体を十分に動かさない子供たちは脳の前頭前野の46野が発達となり、我慢できないキレ

やすい子供となつていく。大人たちとは言え、共に助け合う温かさを失ってしまったストレスの多い社会の中でうつ病へと駆り立てられていく。高齢者は便利さと引き換えに体を動かす機会を失うて、脳への刺激が減りボケていく。かつて日常の中に体を動かす必然があった時代にはなかった問題が次から次へと現れてきているのが現代社会だ。

幼児から高齢者までが、体を動かしながらスポーツを楽しみ、コミュニケーションを図れ、それによって人間性を回復でき、地域も活性化するようなクラブが身近になればどれほど人生は豊かになることが。

旧文部省が「総合型地域スポーツクラブ」を提唱してからは、はや10年以上が経っている。しかしその言葉も実態もよく理解されていないのが現状だろう。これまで作られてきたクラブを視察した経験から言えば、100あれば100通りのあり方がある。自分たちの地域の特徴を生かして、自分たちがどうすれば楽しめるかを考えた多様目、多世代のクラブづくり。お上の計画だから作るのではなく、いまや、自分たちの生活をよりよくするために是非とも作りたいという発想が必要だろう。少しでも興味を持った方は、こちらをのぞいてほしい。
<http://www.japan-sports.or.jp/local/index.asp> 神奈川県スポーツ振興審議会専門委員会



新春のつどい 開かれる!

1月29日(土)横浜・崎陽軒において「新春のつどい」が開催されました。第一部は大勢のご来賓をお迎えし、ドイツ生まれのライヤールの美しい調べが奏でられる中で表彰式が行われ次の方々が表彰されました。

第二部 平成16年度 レクリエーション活動普及振興表彰

氏名 アイウエオ順(敬称略)



左から鈴木喜久枝、田村勝家、小林尚子、五島恵津子さん、上円内左 大和智、鈴木秀雄さん

五島 恵津子

寒川町

レクリエーション協会副会長

小林 尚子

相模原市

レクリエーション協会広報部長

鈴木 喜久枝

神奈川県

民踊連盟理事長

鈴木 秀雄

横浜市

レクリエーション協会理事

田村 勝家

神奈川県

スポーツチャンバラ協会理事長

大和 智

神奈川県

グラウンドゴルフ協会理事長

平成16年度神奈川県体育功労者表彰

岸 正晴氏 受賞される!

さる1月22日(土)県庁大会議室において、体育功労者表彰式が行われ、当協会前副理事長の岸 正晴氏が永年のレクリエーション普及振興活動の功績が認められ栄えある表彰を受けられました。岸先生おめでとうございます。



第二部 賀詞交歓会

第二部は、美味しいお料理をいただきながらの賀詞交歓会です。各団体の紹介が行われ、それぞれの情報交換、そして空ケジなしの大抽選会が行われ、和気藹々、楽しいひと時を過ごしました。



Leadership Training 委員会主催

16年度 第3回フォローアップ研修会

日時●平成17年2月6日(日)10時～15時
場所●相模原市和泉短期大学体育館

盛大に開かれる!

「いつでも、どこでも、誰とでも、レク活動」



第4回城山町ふれあいレクリエーション大会

日時●平成17年3月6日(日)10時～15時
場所●城山町立川尻小学校



ペタンク全国大会in座間 開かれる!!

2004年10月24日、FJJP（日本ペタンク協会）座間オープンペタンク大会が座間市立入谷小学校グラウンドで行われました。



この大会は毎年全国のペタンカーが結集し普段の練習の成果を競うばかりでなく、所属団体の枠を超えて同じ趣味を持つ人たちの交流の場として定着しています。

今回も関東周辺はもとより、遠くは岡山県・京都府などからの参加もあり、予定の64チームを超えて過去最大の72チームでの開催となりました。

当日はペタンク日和の中、年々向上するレベルで本場フランス並みの白熱した試合がグラウンド中で展開されていました。

「これが楽しみで毎回参加している」と言わしめるほどの熱いも、ますますレベルアップして参加者の胃袋を満たし、また当協会会員が収穫した新米を上位入賞チームの賞品にするなど、今回も大好評の大会となりました。

今後の目標としては、老若男女、人種、国籍、障害の有無にかかわらず誰でも参加し、そして皆が喜んでもらえる大会にしたい。今年の干支は酉。夢が現実になるよう大きく羽ばたきたいと会員一同願っています。

座間市ペタンク協会副会長

鈴木宗郎

Part 3

遊びの達人からの

メッセージ



私はこのスポーツ（ターゲット・バードゴルフ）と出会った時「これは生涯できる」と思いました。それから今日まで、県協会の講習会や地元での練習、そして大会や競技会に参加して多くの人との出会いがあり、知り合いになることができました。また、多くを学ぶことが出来、楽しくすごす毎

日です。

私が日頃より気を付けている一つ目は「目」です。ボールをよく見てゆくり打つことです。よく見るということは、「クラブがボールを打つ目で目を離さない」ことが大事なのです。それは体重移動があるためにボールの打つ位置が前の方に変わってくるのです。そのためにボールをしっかり見ていないと、打っても良いボールが出ないのです。

次に気をつけていることは自分に勝つことです。これは気持ちに迷いが有るとそれが頭に残り、体の動きに出て、良いショットが出来なくなるからです。ですから迷わない様にして、結果を恐れず一打一打を決めて打っています。

青空に向かってナイスショットする様に皆と毎日を楽しんでいます。

第一回日本ターゲット・バードゴルフ大会

シニア男子の部優勝

相模原市在住 高木靖夫

ニュースポーツ紹介コーナー

Part 2 スポーツ吹矢

スポーツ吹矢とは、矢を的にあてるのは弓道やアーチェリーと同じですが矢を飛ばす力が腕力でなく、呼吸つまり息で矢を飛ばすのが特徴です。この呼吸法が脳の活性化を図るだけでなく胃腸や、すい臓等の内臓器官に素晴らしい効用をもたらします。またゼンソク患者の呼吸訓練やギックリ腰などの腰痛予防にも役立ちます。更に、正しい姿勢で集中力を養いますので精神の安定も得られます。フッと吹くと矢が早いスピードで飛んでゆき的に刺さったときは何とも言えない爽快感です。

スポーツ吹矢は、健康増進だけでなく地方や全国大会に参加し日頃の成果を競い合う楽しみがあります。その外に自己鍛練、実力評価の認定方法として「日本

スポーツ吹矢協会」が認定する段・級位認定制度にも挑戦する楽しみ方もあります。

問合わせ先

★日本吹矢協会【協会本部】

TEL 03-3564-5770

★県レク協会【広報委員】伊藤

TEL 046-251-4760



課程認定校だより

湘南医療福祉専門学校
教務長 塩田利夫

本学は、JR東戸塚駅から凡そ2分の所に位置し、上階には軽費老人ホーム（ケアハウス）が設置され、そのラウンジではレクリエーションが随時行われていきます。そんなときケアハウスに行くとき、近くにいるだけでも楽しい思いにさせられます。学生とケアハウスの利用者様とは、いろいろな場面で交流が持たれる学校で学校外施設実習の他に校内での援助もできます。

現在、本学でレクリエーションがカリキュラムの中に入っている学科は限られていますが、授業以外に体育祭（スポーツ大会）や学園祭、さらには同好会を通じて、学科を越えた交流が持たれています。すなわち本学は、楽しく遊べる時間、も大切にしている学校です。2年間もしくは3年間の決められたカリキュラム以外に、他学科との情報交流ができること、これは大変メリットのあることだと思います。本学で言うところの「医療」「福祉」「スポーツ」の三位一体の教育の実践がここにあります。

とここで、「こ最近「ゆとり教育」の是非が問われております。私は必ずしも総合学習の導入が学力低下に結びついたとは思いませんが授業時間を減らした弊害としてコミュニケーションが上手くとれない児童や生徒が増えてしまっているのではないかと心配です。近年どちらの専門学校でもこのコミュニケーション能力を養うための授業の工夫をしていると思われませんが、本学でもディベートやワークショップを取り入れた授業を増やし、人の意見を聞き入れて、積極的に意見を述べられる環境を整備してまいりました。高等学校を修了していても、コミュニケーションをとることを考えることが苦手な学生が多いのが現状ですが、その学生に頭ごなしに知識を植え付け、無理やり考えさせても良い結果など出てきません。そこで、本学では全教職員が全学生に目を向け、学生の意見を聞き入れながらよりよい学校像を追究し、学生が安心して勉学に励めるようにするため、アットホームな雰囲気作りを務めております。また、決して簡単なことではありませんが、生活の中のレクリエーションを通じ、自発的に楽しさを見つければ、遊びに没頭しながら、生きる術を見つめる。それが苦痛ではなく、自然に身につけていくような教育が必要だと考えております。これからもご指導ご鞭撻の程何卒よろしくお願い申し上げます。



始めましょう!

サン マル サン サン
3033

簡単にできる代表的な運動とその効果

持久力を高める有酸素運動
(呼吸・循環機能の改善と肥満解消)

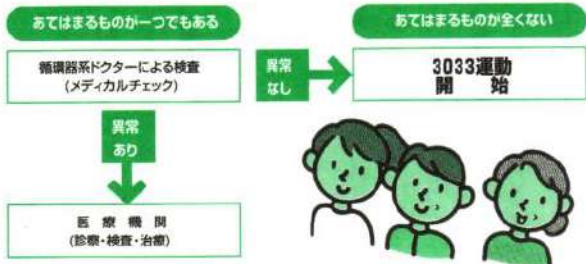
運動を始める前に
健康チェックをしましょう
始める前にしておきたい身体チェック

～自己診断してみましょう～

無理な運動はかえって体調をくずしたり、病気に悪影響を及ぼします。以下の質問項目の中で、一つでもあてはまるものがあるようでしたら、医師の相談を受けるようにしてください。全くなければ「3033運動」をはじめましょう。

1. 医師から心臓に問題があると言われ、活動を制限するよう忠告されたことがありますか?
2. 体を動かしたときに、胸部に痛みを感じたことがありますか?
3. ここ数ヶ月間の間に、安静にしていなくても、胸部に痛みを感じたことがありますか?
4. めまいがしてバランスを失ったり、あるいは意識を失ったりしたことがありますか?
5. 体を動かすことで、骨や関節に痛みを感じたことがありますか?
6. 血圧や心臓の問題のために薬を服用していますか?
7. その他に運動をしてはいけない何らかの理由がありますか?

(Canadian Society for Exercise Physiologyより)



ウォーキング

①ウォーキングの実践例

胸を張った良い姿勢でやや広い歩幅で歩きます。腕は自然にやや大きく振り、かかとで着地し、母指球でキックします。



②歩き方のポイント

- ☆胸から下を下肢全体として動かします。
- ☆かかと、膝、腰、胸、を通るラインが直線になるようにかかとから着地します。
- ☆支持時に完全に体重を乗せ、上体はやや弓なりの姿勢で保ちます。
- ☆かかとで着地し、つま先に体重を移動して歩く。
- ☆腕振りには両肩をやや高めに保ち肩甲骨が滑らかに移動する感じで大きく振ります。
- ☆少し汗ばむような、それでも他人と楽しく話せるようなペースを保ちます。



③ウォーキングを始める時のワンポイントアドバイス

☆自分にあったウォーキングシューズを選んでください。

新情報!

本年4月1日から

チャレンジ・ザ・ゲームが変わりました!!

★新しく追加されたゲーム

「ゴム・ダンス・ステップびよん」

1チーム5人以上でリズムキーパーの2人が足首にゴムを取り付けて向かい合い、3人以上の飛び役が一人ずつ入っていき、規程のステップを1サイクルステップしたところで次の人が入る。

(2人が飛んでいる状態)

ステップの詳細は、日レク協会発行の月刊誌REC(レクリエーション)553号をご覧ください。



★種目が変更になったゲーム

ドンパー・リレー

これまでのドンパー・リレーは正式種目からは外れ、新しく、ドンパー・リレーIIに変わりました。

1チーム5人以上が内側を向いて円形に並び、一人2本のステックをトン、トン、とステックを目の前で床に打ち付け、打ち付けた後全員が同時に左隣の人の前でバツと離し、すばやく右隣の人から目の前に置かれた2本のステックをキャッチします。

★ルールが変更になったゲーム

①ドリブル・リレーと

ヘア・リング・キャッチ

この2種目は内容は変わりませんが競技時間が過ぎても続けている(ただしヘア・リング・キャッチは5個以上で続けている)場合は失敗するまで競技を続行できます。

②ネット・バス・ラリー

従来、ボールは1個でしたが2個になり、お互いにボールを交換しあうようになりました。

また、競技時間が過ぎても続けている場合は失敗するまで競技を続けることができます。

★大会種目から外れたゲーム

グループ・バンパー・ダンスが全国い

つでの大会種目から外れました。



(注)

2003・4年度の普及審判員資格をお持ちの方は、更新が必要になりますのでご注意ください。

協会活動報告 1月以降分

★かながわアウトドア・マリン

スポーツフェア実行委員会事業

「外遊び出張講座」指導者派遣

県内各小中高等学校や子ども会など10回20名ほどの指導者が派遣され、楽しい外遊び等を指導されました。

★2005・6年度版

チャレンジ・ザ・ゲーム

◆日レク協会全国伝達講習会

期日 平成17年2月19・20日

場所 国立オリンピック記念

青少年総合センター

4名参加

◆認定委員伝達講習会

期日 平成17年2月27日(日)

場所 県立スポーツ会館

◆普及審判員講習会

期日 平成17年3月26日(土)

場所 県立スポーツ会館

★第四回委員長会議

期日 平成17年2月1日(火)

場所 県民活動サポートセンター

★認定委員会

期日 平成17年1月19日(水)

場所 県民活動サポートセンター

★理事会

期日 平成17年3月5日(土)

場所 県立スポーツ会館

★総会

期日 平成17年3月19日(土)

場所 岩崎学園

17年度事業計画案、事業予算案等、満場一致で承認されました。



暑さ寒さも彼岸

までとよいいます

が、今は暖かくな

ると花粉の飛散量

が増え、嬉しくな

い時期かもしれません

せんね。さて出会いと別れの春

を皆様いかがお過ごしでしょう

か。この時期花粉のように空中

浮遊しているスコレがたくさ

ん戻ってまいります。住所、氏

名、所属協会等の変更がある方

は必ず事務局までご連絡くださ

い。広報紙に込めたレクリエー

ションの思いや活動がきちんと

届き、芽吹いてさまざまなレク

の花が咲きますようご協力をお

願いたします。(金石)

編集後記

今年度一年

間、編集委員会で交わされ

た激論をふり返ると「スコレ」は広報紙であるから協会の行事報告や計画等の情報提供は勿論ですが「生涯スポーツ社会」の実現をめざして活躍されている会員の皆様が、地域活動から国際交流まで多岐にわたる活動している情報をお知らせすること。加えて3033運動やウオーキング等、健康づくりのための情報提供のことでした。

伊藤 勇