

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

平成17年度事業方針決まる！

3月19日（土）横浜岩崎学園において平成16年度第2回総会が開催され17年度事業方針・計画・予算などが可決承認されました。

【平成17年度事業計画】

本協会は平成19年に設立50周年を迎えようとしています。設立当時は民謡・ダンス・ゲームを中心に女性や青年団体等、社会教育活動の一つとして普及啓発が行われ、高度成長期には職域、地域、学校等の領域におけるレクリエーション活動の導入と指導者の養成に力を注ぎ、組織運営については国及び地方公共団体の

強力な指導と支援により運動が展開されました。

近年は高齢者支援、子育て支援等の福祉領域や医療領域を始め、文部科学省が提唱する『総合型地域スポーツクラブ』の支援等さまざまな領域で、レクリエーション運動が必要とされています。

そこで、私たちも永年にわたる知識と経験、及びその組織力を活かしながら従来のレクリエーション活動



ごあいさつ

特定非営利活動法人
 神奈川県レクリエーション協会 理事長 若木一美

経済白書で「戦後ではない」といわれた頃の昭和32年10月22日、本協会は発足しました。その翌年6月には横浜で「アジア地区レク会議」が開催され、昭和34年8月には「第13回全国レクリエーション大会」と「第1回アジアレクリエーション大会」を開催し、その後時代の変化とともに様々な領域で運動を展開してきました。

平成19年には設立50年という大きな節目を迎えようとしています。

昨年発足しました協会設立50周年事業特別委員会にて記念事業を検討してい

ますが、記念式典と歴史を記す記念誌の発行、そして加盟団体や会員、各種関係団体・機関等の協働により、心に感動を覚え、次の50年へ向けた私たちの目的と使命を確認しあう記念事業を開催するよう検討を進めています。

レク運動に関係される多くの皆様の参画により、次の50年の私達の目的と使命を確認しあい、より多くの県民にその理念や願いを伝える事業が開催できますようご指導、ご協力をお願い申し上げます。



にとどまることなく、急速に変化する社会環境に対応していけるよう、一層努力する必要があります。

本年度は平成16年度から重点施策、新しい市民社会形成の担い手として、より専門性の高い領域別指導者の養成と活動を支える支援者の養成をさらに強化し、社会的ニーズに沿った事業展開と関係機関団体等との連携や協働を図ることを重点目標として、国際社会並びに地域社会へ貢献していくよう力を尽くします。

また、財政基盤の確立を図るため、会員数の増強に努めるとともに賛助会員の確保についてもさらに積極的に対策を講じるとともに、設立50周年関連事業の準備を推進します。

1 レクリエーション活動の普及・奨励

市民のレクリエーション活動に対する理解と関心を高め、健全なる発展を図るため加盟団体との連携協力によりレクリエーション活動の普及・奨励を図ります。

財団法人日本レクリエーション協会事業支援制度の活用により、加盟地域協会及び登録資格者とともに市民サービスタイプレクリエーションを推進します。

2 レクリエーションに関する大会等の開催

大会等の開催

加盟団体が中心となり、全県的なスポーツ・レクリエーション大会を実施することにより、多くの市民の参加を促しスポーツ・レクリエーションの日常定着化を目標に、健康で生きがいを実感できる、希望に満ちた生活を創造することを目的に開催します。

かながわスポーツ・レクリエーション大会

湘南方面 平成17年8月7日(日)

《会場》県立体育センター(善行)

県央方面 平成17年10月(予定)

《会場》海老名市方面

チャレンジゲーム2005 in かながわ

横浜方面 平成17年7月2日(土)

《会場》県立スポーツ会館(横浜)

神奈川県レクリエーション協会

功労者表彰式

平成18年1月28日(土)

《会場》横浜市内

3 レクリエーションに関する指導者の養成研修・資格検定・登録

さまざまな領域で運動を支える指導者を養成します。

レクリエーション

インストラクター養成講座

平成17年6月12日(日)

10月2日(日) 全11回

日本レクリエーション協会公認資格者

フォロアアップ・スキルアップ研修事業

平成17年8月28日(日)

《会場》県立体育センター(善行)

平成17年11月27日(日)

《会場》藤沢市方面

平成18年2月5日(日)

《会場》横浜市方面

生涯スポーツ指導者、チャレンジ・

ザ・ゲーム普及審判員等養成講習会

平成17年

〔期日・会場調整中〕

福祉レクリエーション講習会

平成17年〔期日・会場 調整中〕

レクリエーションインストラクター

養成カリキュラム研修会

平成17年〔期日・会場 調整中〕

関係機関団体等が開催する各種研

修事業・会議等への参加を呼びかけま

す。

4 レクリエーションに関する未組織市町村の育成・強化活動

津久井郡城山町

(5か年目の取り組み・最終年)

足柄上郡中井町

(5か年目の取り組み・最終年)

5 レクリエーションに関する調査・研究・啓発・宣伝活動

機関紙「スコール」の発行

(5月20日・9月20日・1月1日・3月20日)

かながわレクニユースレターの発行

(随時)

ホームページの管理運営

(随時)

6 レクリエーションに関する関係諸団体との連絡・調整・協力

第59回全国レクリエーション

大会への参加

平成17年9月17日(土)

19日(日祝) 東京都

第18回全国スポーツ・

レクリエーション祭

平成17年10月1日(土)

4日(火) 岩手県

池子米軍家族住宅市民友好事業

(friendship)への協力

平成17年〔予定〕 逗子市池子

関係機関団体等が開催する

各種事業・会議等への参加及び派遣

活動を通して

の青少年の健全育成活動

関係諸団体、国際協力NGO等との

連携や協力、指導者派遣等を推進しま

す。

8 諸会議の開催

総会の開催

平成17年6月4日(土)

平成18年3月18日(土)

理事会の開催

平成17年5月14日(土)

平成17年9月24日(土)

平成18年3月4日(土)

加盟団体代表者会議の開催

平成17年6月18日(土)

加盟団体事務局担当者会議の開催

平成17年4月23日(土)

平成17年11月19日(土)

課程認定校事務担当教職員

合同会議の開催

平成17年7月2日(土)

平成17年12月2日(金) 仮称(課程

認定校連絡会議)との共催

委員長会議の開催

平成17年4月14日(木)

平成17年7月15日(金)

平成17年10月18日(火)

平成18年2月1日(水)

委員会

選考委員会 (年2回)

平成17年6月21日(火)

平成18年2月16日(木)

認定委員会 (年4~6回)

生涯スポーツ推進委員会 (年4~6回)

未組織地域活動支援委員会 (年4~6回)

レクリエーションインストラクター

養成委員会 (年6~10回)

広報委員会 (年6~12回)

IT (Information Technology)

推進委員会 (年4~6回)

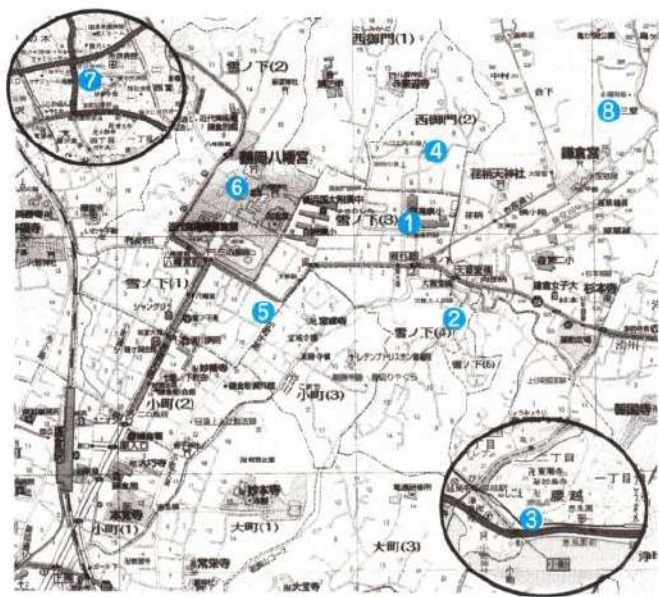
LT (Leadership Training) 委員会 (年4~6回)

その他委員会

協会設立50周年事業の推進

協会設立50周年事業特別委員会





義経を訪ねて 古都鎌倉を散策しよう

今、義経を訪ねてがブームです。そこで数は少ないですが鎌倉近辺で義経が関わった遺跡を紹介いたします。紙面の都合で地図は参考程度にし拡大する等して下さい。経路は、ご自由に。

参考文献/鎌倉市市民経済部観光課：鎌倉、義経
山川出版社：鎌倉散歩24



1 大倉幕府跡

1180年、頼朝の居館と幕府の官邸が造営された。ここで義経が約3年間住んでいたといわれています。

★鎌倉市雪ノ下3-11



2 勝長寿院跡

1184年、父義朝の霊を弔らうために建立(こんりゅう)した寺。

★鎌倉市雪ノ下4-6



3 満福寺

1185年5月、壇ノ浦で平家一門を滅ぼした義経が鎌倉に向かうが頼朝に鎌倉入りを拒まれ満福寺に逗留した。

★鎌倉市腰越2-4-8



4 土佐坊昌俊邸跡

土佐坊昌俊は、頼朝の命を受け、京都にいる義経を暗殺しようとしたが、未遂に終わり、逆に昌俊は捕らえられ処刑された。

★鎌倉市雪ノ下1-14-23



5 大江広元の墓

義経は、頼朝の信頼が厚い大江広元に頼朝の勘気を解する為「腰越状」を託した。

★鎌倉市西御門2-4



6 鶴岡八幡宮

義経の愛人である静御前(しずかごぜん)が舞を舞ったと言われる舞台。

★鎌倉市雪ノ下2-1-31



7 白旗神社

奥州で死した義経の首実験後に首の霊が祀られている。

★藤沢市藤沢2-4-7



8 永福寺跡

奥州藤原氏を滅ぼし、義経等の死者の霊を弔らうため建立。

★鎌倉市二階堂

知っていると得をする話 part.2 あなたの文章は大丈夫？

あなたが発行する、あるいは受け取られる文章でミスが意外と多くあるのをご存知でしょうか？

敬称に「○○委員会各位殿」

「各位」は複数の人に対する敬称で、それに「殿」を加えると「重敬語」になります。

「各位」が「殿」のどちらか一方にすべきで、この誤りは結構多く見かけられます。最近、官公庁や主な企業では、「殿」よりも「様」を用いているようです。

前略と書きながら挨拶を書く？

前文、すなわち挨拶を略す、という意味であり、拜啓や季節の挨拶および安否の挨拶などを省くということなのに、「前略 新緑の季節となりました」などと挨拶文句を重複使用している例があります。

逆に初めての人や目上の人に対して、平気でこの挨拶省略文句の「前略」を使う失礼な文章を書く人がかなりいるようです。

「健勝のこととお慶びを…」

慶びの「慶」は常用漢字表では「ケイ」の音読みしかありません。「ヨロコビ」と読ませたいなら「喜び」と書くのが正解です。

記書き文の末尾に「敬具」？

「記」として簡条書きにした場合、その末尾には「以上」と書くのが正しく、「敬具」は「記」の一行前の末尾に書き表す。「拜啓」を書いて、この「敬具」を書き落としている人もかなり多く見られます。

「終了予定時刻」
「刻」が書いて
ない

会議開催の通
知文書で「開催
時刻」は書いて

あるものの「終了予定時刻」がないものを多く見受けられます。受け取った人は、その後の予定が立てられず困ってしまうものです。

次の文章表現で
正しいのはどれ？

- 1 前略 ますますご健勝のことと
- 2 お慶びを申し上げます
- 3 3月3日 午後7時～
- 4 4月1日から開始します
- 5 心より感謝申し上げます
- 6 銀座3丁目3番地

正解は本文の最後を参照

相手の名前や数字を断断して書く

「山田花子様」と書く場合、「山」で改行して「田花子」と書いたり、大きな数字を途中で改行する人がいます。ですが、「人の名前を断断するとは」と不快感を持つたり、数字のケタを読み間違えたりする人がいます。人に不快感を抱かせないように考慮したいものです。

「3日より」「心よりの」より「3日より」「心から」

これらは「3日から」「心から」と書くのが正しく、「より」は現在では「比較」の意味でしか使いません。

これも昔の使い方の名残で、つい使っている人が多くいるようです。

住所表示を英数字だけで表す

宛名を書くとき、特に横書きでは「銀座4丁目」と書いてしまいがちですが、正しくは、「銀座四丁目」と漢字で表すべきです。これが町名（固有名称）であるからで、九州や三重を9州とか3重とは書かないのと同じなのです。

参項文献

ビジネス

「ビジネス文章の新作法」

【堀玉】

ニュースポーツ紹介コーナー

Part 3 ターゲットボール

このスポーツは地元神奈川県で生まれ協会が設立されました。現在（社）横浜市レクリエーション協会に団体として加盟し、同協会のイベント等への協力参加をして、普及活動を行っています。

このスポーツの基本は「お手玉」です。両手にフィットするラケット（親指と小指を穴に通して固定）をつけ、ボールを左右にコントロールし、打ちやすい体勢を作る技術です。また競技台は軽く持ちやすく組み立て式になっているため、いつでも、どこでも楽しむことができます。そしてこの競技台は陣地の区別がないため、360度自由に移動し競技をすることができ、効率良く運動量が得られます。みなさまも是非体験してみてください。

■講習会のお知らせ

日時 平成17年9月23日(金、秋分の日) 10:00～14:30

会場 港南スポーツセンター 横浜市港南区日野1-2-30

☎045-841-1188

交通 横浜市営地下鉄「港南中央駅」下車 徒歩5分

【申し込み、お問い合わせ】

日本ターゲットボール協会

〒244-0802 横浜市戸塚区平戸1-14-7

☎045-826-3973 FAX 045-826-3600



課程認定校だより

鶴嶺学園 神奈川社会福祉専門学校

レクリエーション担当教員 遠藤 光

神奈川社会福祉専門学校は、情報通信専門学校、日本ヒューマンライフ専門学校（冠婚・葬祭）を姉妹校にもち、三校を合わせ鶴嶺学園と呼ばれております。本校はJR平塚駅西口から凡そ7分の所に位置し、海と山に囲まれ自然の力をお借りした授業もカリキュラムの中に含まれております。

本校では、社会福祉科、介護福祉科の二つの専攻コースを持ち、福祉科では考えることのできる「知識」、行動することのできる「技術」、思うことのできる「心」を養おうと日々努力し介護では「人のぬくもりを伝える」をモットーに学生共々互いに学ぶ姿勢を忘れず日々励んでおります。

話は変わりますが、私は現在、介護技術、実習指導、また、体育の教員として指導させて頂く立場となり2年目を迎えた新米教員です。11年前この神奈川社会福祉を卒業させて頂いた私は、私の学生時代と今現在の学生の気持ちやコミュニケーションの図り方の違いに関心を持っております。まず、今の学生の多くは他者の意見を受け止め、共感し積極的

に自分の意見を発言する学生が少なく、「先ずやろう」「やってみよう」とリーダーシップをとり行動できる学生が少なく思われます。

また、環境や文化の違いなのか私の幼少時代は、公園の池でザリガニ採り、山ではカブト虫採集、校庭では野球、サッカーなど多人数で遊ぶことが多く、生活の中にレクリエーションが存在し、無意識のうちにコミュニケーションが図られていました。

しかし、今の学生は、TVゲームや少人数での遊びが中心で、コミュニケーションもメール交換で行い、少人数内で、自分自身のことを短くまとめ報告することは上手だが、見たことや聞いたこと、感じたことを具体的にまとめて報告することが苦手のようです。

そこで私は「人と関わり理解しあうこと」を福祉の出発点とし、レクリエーション授業やキャンプ、体育授業を通して、冷静に人の意見を聞き入れ、相手を理解するクールな頭と自分なりの介護感を持ち、積極的に行動する「熱いハートの学生」を育てて行きたいと思っております。

始めましょう!

サン マル サン サン 3033

柔軟性を高めるストレッチ

ストレッチとは、筋肉をゆっくり伸ばしていき、伸ばしたままの状態を維持する運動です。リラックスして、どこかの部位を伸ばしているのか、正しく意識して行いましょう。

また、ストレッチは身体活動のウォームアップやクールダウンとしても有効に活用できます。

ストレッチのポイント

- ☆リラックスして行うことにより、筋肉を最大限に伸ばします。
- ☆不快に感じるようであれば伸ばしすぎです。呼吸を止めず、楽に呼吸ができる範囲でリラックスして伸ばしましょう。

ストレッチを効率的に行うためのワンポイントアドバイス

- ☆仕事の合間に行う手軽なストレッチも、意識して実施すればもっともっと効率的。



椅子を使って、肩から胸を伸ばす

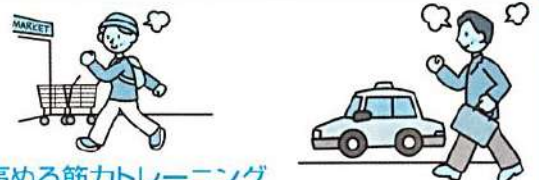


体をゆっくり前にたおす。



軽いツイストで腰をスッキリ。無理をせずに軽くゆっくり。

疲労がたまっている筋肉は、緊張状態が続くことで、中枢神経にストレスがたまります。



筋力を高める筋力トレーニング

筋力の維持向上には、筋肉に抵抗や負荷を与える必要があります。とはいえ、こうしたトレーニングは、以前には、血圧が上昇することから虚血性心疾患患者には禁止され、整形外科的障害をもたらす可能性もあり、中高齢者の実施には否定的でした。

しかしながら、このごろは腰痛対策や生活の質の改善や向上のための体づくり積極的に取り入れられるようになりました。無理せずに適切な負荷を加え、トレーニングを継続することにより、身体にしっかりと「貯筋」しましょう。

「貯筋」することで、老化による筋力低下の速度をずっと遅くできます。

筋力トレーニングのポイント

- ☆あくまで無理をせずに行う。
- ☆負荷の目安は、10~20回くらいの強さでよい。
- ☆週に1~2回を継続する。(上下肢、腹筋などは週2回、背筋などは週1回)

筋力トレーニングを効率的に行うためのワンポイントアドバイス

- ☆ストレッチを十分に行い実施する。
- ☆軽めの負荷からはじめ、トレーニング後は休みを入れる。





チャレンジ・ザ・ゲームが大人気です!



写真で見る
学校・地域レク

荏田高校・綾西子ども会
から

6、8月の

事業・会議予定

★17年度第1回総会

期日 6月4日(土)
場所 県立スポーツ会館(横浜)

★レクインストラクター

養成講座開講式
期日 6月12日(日)

★チャレンジ・ザ・ゲーム

2005 in かながわ
期日 7月2日(土)
場所 県立スポーツ会館(横浜)

★かながわスポーツ

レクリエーション大会
(湘南会場)
期日 8月7日(日)
場所 県立体育センター(善行)

★日レク協会公認指導者

フットボールアップ研修会
期日 8月28日(日)
場所 県立体育センター(善行)

★加盟団体代表者会議

期日 6月18日(土)

☆課程認定校事務局担当職員

合同会議
期日 7月2日(土)



17年度諸事業の
申し込み等の準備
に向けて何かと多
忙な毎日です。
今回は、私事で
恐縮ですが、我が
家の次男が2年前
に結婚し、5月に相模原から多
摩線にある黒川へ引越しをしま
した。

電車で行くには遠い、車で行
くと道路が込んでいます。なか
か大変なところですよ。
でもびっくり!!
にぎやかな町の一角にタイム
スリップしたかのような、豊かな
自然の里の景色にびっくり!!
我が家には田舎がないので、
四季を楽しみに出かけたと思
っています。
何か情報がありましたら教え
てください。
(林)

編集後記
新年度が始
まり2ヶ月が
過ぎようとし
ています。

私ども広報委員会は同じメンバー
ですが昨年度に増して皆さんにご愛
読いただきたいと意を新たにしてい
ます。
読み応えのある紙面にすべく、あ
るべき姿を追求し、メンバー一同、今
年も全力投球です。
(磯)