

レクリエーションかながわ 新年号 スコレ

第74号

発行日 平成21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
FAX (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

あけましておめでとうございます

皆さまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます

「よりよい協会運営をめざして」



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 佐藤 誠治

昨年は、県民スポーツ週間が定められ、体育の日の

前後一週間は県内各地で多くの県民の運動・スポーツに親しむ姿がみられました。県民一人ひとりが体力や年齢に応じ、運動やスポーツに親しみ、健康で明るい生活を営めるよう、県が県民意見をふまえて新たに実施したものです。これは、神奈川県スポーツ振興指針に基づき生涯スポーツ社会をめざす取り組みで、先進的で大いに歓迎されるものであります。

神奈川県では、成人の週一回以上継続的にスポーツを行っている割合は、平成18年度調査で実施率は平均39.7%となっています。平成27年(2015)までの数値目標を二人に一人の50%としているので、関係団体が連携をして、更なる取り組みが期待されます。

また、一方「子供の体力・運動能力」は依然と低い水準にあると危惧されています。子供のスポーツ活動の推進を図る中で、外遊びやスポーツを通じた「子供の体力の向上」の取り組みが緊急を要しています。

昨年は県民からの政策提案が採択され「スポーツ緑

日」を県レク協会の事業の中で実施いたしました。さまざまなスポーツの面白さにふれる機会をつくり、子供自身が体を動かすことの楽しさを発見して進んで体を動かす機会を提供しました。これは、県レク協会として青少年の健全育成という観点からも継続して積極的に取り組む必要を感じます。

そこで、県レク協会も平成11年11月に「特定非営利活動法人」を取得して以来「第61回全国レクリエーション大会」の開催に取り組み、協会創設50周年記念事業を済ませたところです。

特定非営利活動法人として10年目を迎えようとしていることを一区切りに、よりよい協会運営をめざし、昨年度末より「県レク協会運営検討委員会」を設置して課題の検討をはじめました。検討結果が期待されるところですが、平成21年度中にまとめ理事会・総会にはかり、よりよい運営を心がけていきたいと考えています。

そのためには、多くの有資格者の皆さまが組織団体に所属して活発に活動することが求められ、加盟団体や会員の皆さまの絶大なる協力が不可欠となります。

どうぞ、皆さまのご支援・ご鞭撻を賜りたく心よりお願い申し上げます。

平成20年度(財)日本レクリエーション協会 レク運動普及振興功労者表彰

第62回全国レクリエーション大会 in いわて

昨年9月13日(土)～15日(月)の3日間、岩手県盛岡市を主会場に開催された標記大会にて本県から3名の方が功労者表彰を受賞されました。

神奈川県レクリエーション・ダンス連盟



副会長 小林 正和

第62回全国レクリエーション大会でレクリエーション運動普及振興功労者表彰の栄に浴しました。

フォークダンスを踊り続けて48年、神奈川県フォークダンス連盟の理事を38年、藤沢市レクリエーション協会の代表として神奈川県レクリエーション協会の理事を12年等、公私の公だけで人生の大半を過ごして来た私には受賞は無類の喜びです。

大勢の方々の永年のご協力、ご支援、また受賞祝賀会を開催して下さいました県レクリエーション協会の有志の皆様感謝致します。

お祝いの言葉

神奈川県レクリエーション・ダンス連盟

会長 米倉 菊治郎



「地域に根差したなになにが出来

る指導者を目標としたい」これがレク仲間の合言葉です。あこがれです。

湘南の地にあつて、フォーク・レクダンスを中心として、地道な歩み続けられた人、小林正和さんのこの度の受賞、心からお祝い申しあげます。大変にユニークな企画性、笑顔でやさしい指導力。今後益々のご活躍を期待してやみません。

寒川町レクリエーション協会

会長 五島 恵津子



この度県レクリエーション協会より「レクリエーション普及振興功労者表彰の推薦をいただき、「第62回

全国レクリエーション大会 in いわて」において受賞、喜びと感謝の気持ちでいっぱいです。ほんとうにあ

りがとうございました。

私のレクリエーション活動は恩

師、波多野良子先生との出合が始まりました。

その後、レクリエーション協会理事、生涯スポーツ推進委員等歴任し、寒川町レクリエーション協会においては、ベタングの普及を中心に活動しております。これからも体力が続くかぎりレクリエーション活動に精進したいと思えます。

お祝いの言葉

寒川町レクリエーション協会

前会長 安河内 栄子



映えある受賞おめでとうござい

ます。五島恵津子さんは、寒川町レクリエーション協会会長としてだけに留まらず、広く神奈川県レクリエーション協会の理事、及び生涯スポーツ推進委員会にも尽力なさり、特に、町のベタング競技の普及、発展の為のご苦勞は、誰も真似出来ません。

横浜市ベタング協会常任理事

吉村 輝男



この度、「第62回全国レクリエー

ション大会 in いわて」に於て、功労者表彰を受賞し大変有難く感謝しております。この受賞は協会所属の皆様、関係団体そしてレク関係の方々のご指導、ご支援、御協力の賜物と心より感謝申し上げます。

私は昭和36年に町内会のご支援で、横浜市健民少年団打越隊を結成し、子供達とのスポレク活動、ママさんバレーやインディアカ、そしてベタングと子供から高齢者まで対象を広げて関わって参りました。これからも、レク、生涯スポーツの普及振興に活動を行きたいと思えます。

お祝いの言葉

横浜市ベタング協会

理事長 山本 久男



受賞を祝して

吉村輝男さん受賞、おめでとうございませう。永年にわたりレクリエーションの普及・発展のために寄与され、その功績に与えられた賞であり、私たちベタング協会会員一同、心からお祝い申し上げます。

今後とも、レクリエーション活動を通して、健康に留意しながら益々のご活躍を祈念いたしております。

専門委員会紹介

2

前号に引き続き県レク協会の専門委員会の活動内容とそのメンバーを紹介いたします。

IT推進委員会

(Information technology)

平成20年度に入り、県レク協会も人事が一新され新しいスタッフでスタートしましたが、IT委員会は林さんが退職されたことで、従来のメンバー2名で進めることになりました。昨年度は全国レク大会のお知らせを中心とした内容をHP上で全国に発信してまいりましたが、今年度は県レク加盟団体と指導者の方々のつながりを中心に、内容を充実して行きたいと心がけておりますので皆様のご協力をお願いいたします。

委員長 桑島 豊

委員長を委嘱されましたが、相変わらず技術的には全く役立たずで、全て福田さんに全面的にお願いする状態です。内容については県レクHPを少しでも皆さんに活用してもらえよう各加盟団体の活動内容に始まり、県レク事業のお知らせをすばやく配信できるようにして行きます。ご要望、ご意見などがあれば県レクIT委員会宛にお寄せ下さい。

委員 福田 輝美

一男一女の子育てをしながら、県レクHPのお手伝いを楽しくさせていただいております。全国レク大会をきっかけにIT委員会のメンバーに加えていただきました。昨年は全国レク大会だけの内容に追われていましたが、少しずつ、形もすっかりしてきたので、今後は、携帯電話から情報を発信できるようにして、県レクHPの充実を図れるようにして行きたいと思っております。



左から 桑島さん 福田さん

広報委員会

委員長 笹野 隆

こんにちは。今年度から広報を

担当しています。県レク広報誌「スコレ」の発行が主な活動となります。

企画・編集から発送準備まで5人のメンバーで楽しく進めています。企画・編集・構成の基本部分は概ね前年度を踏襲した内容となっておりますが、そんな中でも、何か一つはメンバーの発想をのスタンスで取り組んでいます。

尚、発行にあたってはネタ集め、記事の執筆等々で会員のみならずにご無理をお願いする事も多々ございますが、今後とも宜しくお願いたします。

すべてはレク人の学び誌「スコレ」のために……

副委員長 北神ひろ子

テレビに写ったレク学園（八王子）を見て「やってみたい！」と思って……年。宝物は素晴らしい仲間です。

これからも素敵な出会いを求めて前進あるのみ。

委員 大久保信敏

2008年度、2009年度の広報委員を担当する事になりました。広報に関して右も左もわからぬ若輩者ですがよろしくお願いいたします。

モットーとしては、読む広報ではなく見ればわかる広報誌作りに励んでいければ、と思います。

委員 藤村 妙子

「スコレを読まない生きていけない！」と言ってももらえるような誌面作りを目標に、何にでも興味を持ち体験し、感動を味わい、自分自身を豊かにしたいと考えております。そして、迎える2009年は笑いジワとともに脳のシワも増やしたいと思えます。

委員 比留川正子

私のモットーは、レク財を活かした「おもしろ企画」とみなさまが和めるような又時には癒されるような誌面作りです。そして公認指導者約3200名の方々が、益々スコレのとりこになりますよう頑張ります。

今年も「モウこれ以上ステキな年はない」と言うような年にしたいです。



左上から 藤村さん 北神さん
左下から 笹野さん 大久保さん 比留川さん

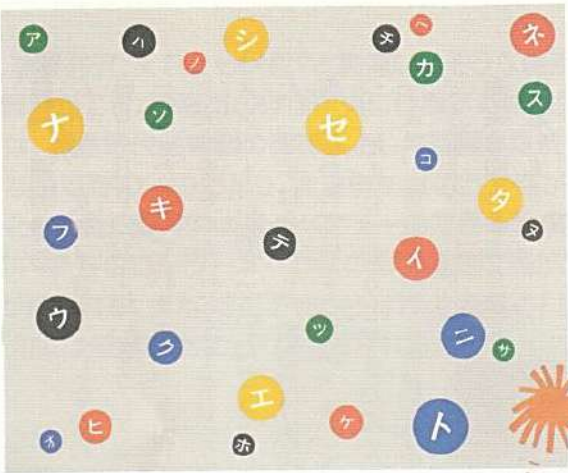
**今よりちょっと苦返るため！
幸せ脳を作るため！**

脳トレーニングに 挑戦してみませんか！

日々の生活の中で、友人の名前や有名タレントの名前がすぐに思い出せないことってありませんか？「あのさーあれ、どこにしまったっけ？」「あ、あれね。きつとあそこよ！」で会話が成立してしまうことってありませんか？

脳は、鍛えることで、もともとあった能力を取り戻す力があるそうです。まず、下記の「トレイルメイキングテスト」にトライしてみてください。でも、出来なかったからと言って悲観しないでください。日々のトレーニングで、所要時間は短縮されます。

「漢字の書き取り」「音読」「計算問題」（いずれも小学生程度の内容）に毎日取り組んでみてください。5日間トレーニングを続け、再び、下記の「トレイルメイキングテスト」に挑戦してみてください。確実に所要時間は短縮されているはずです。



パズル感覚でチェック

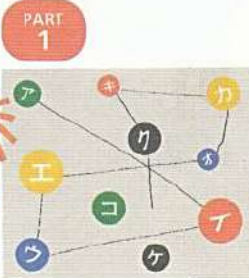
図の中の文字や数字を見つけ、指示通りに順番に線を引いていきます。ストップウォッチや秒針のついた時計で**所要時間**を計ってみましょう。

トレイルメイキングテスト

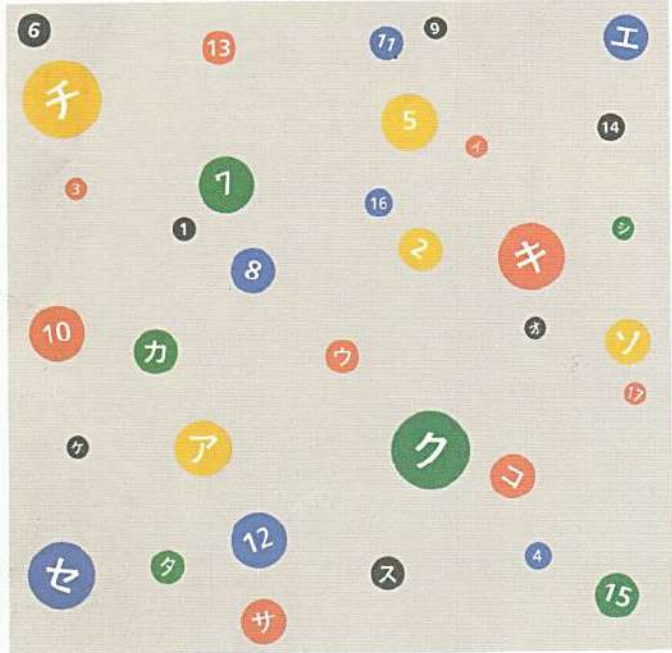
正しい順に線を引き

所要時間 → 分 秒

トレーニングを重ねると短くなります



上の図のように、アから「50音順」にできるだけ速く線を引きます。



上の図のように、1→ア→2→イ→3→ウ、という具合に数字とカタカナを交互に、数字は1から順に、カタカナは「50音順」に、できるだけ速く線を引きます。

所要時間 → 分 秒

トレーニングを重ねると短くなります

《参考資料》朝日新聞社発行 くらしの風2004年11月号

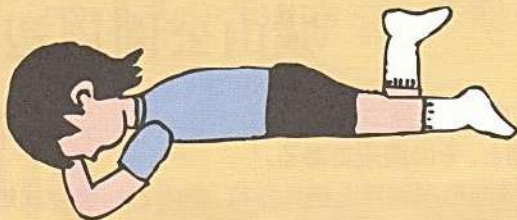
「お正月とかけて、なんと解く？」「三日坊主と解きます!!」
「三が日で終わってしまう」ってことになってもかまいません。
また、思い出したときスコレを取り出して、挑戦してみましょう!

幸せな身体を作る3分体操

監修 橋高 靖子

朝めし前 肩甲骨下辺付近の脊柱起立筋

- ①うつ伏せになり、重ねた手の上に額を置く
- ②一度膝を軽く揃え、力を抜く
- ③踵を臀部方向に、ゆっくり凡そ直角まで膝から下を折り曲げる
- ④ゆっくり元に戻し、頑張らないで交互に、片脚5～10回



ちょうだい腹筋 みぞおち付近の感覚

- ①椅子に浅く掛け、膝・足首はほぼ直角に曲げる
- ②背もたせに寄りかかり、軽く顎を引く
- ③掌を上にして胸横から腕を前に伸ばしながら「ちょうだい! ちょうだい!」
- ④5～10回



30回かもろう!

よくかむと脳の満腹中枢が刺激され、少量の食事で満足でき、摂取カロリーも低くなり、ダイエット効果も期待でき、さらには老化防止にも効果があるといわれる。そこで、今回は「いためなます」を紹介します。

【いためなます】

材料名(4人分)

ごぼう	150g	にんじん	50g
蓮根	50g	干し椎茸	3枚
しらたき	1/2袋	いんげん	4本
ごま油	大さじ1と1/2	しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ3	砂糖	大さじ1

作り方

- ①ごぼうはせん切りにし、水につけてアクをぬく。にんじんもせん切り、蓮根は皮をむき、4つ割りにし、薄切りにして、酢水に漬ける。干し椎茸はみずで戻してせん切りにする。しらたきはさっと茹で、4cm位に切る。いんげんはさっと茹で、斜めに切る。
- ②鍋にごま油を熱し、ごぼうを炒め、にんじん、蓮根、椎茸、しらたきを加えてさらに炒める。
- ③調味料を加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ④器に盛り、いんげんを飾る。

一人分の栄養価

いためなます

エネルギー	102kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	4.6g
カルシウム	50mg
食塩	0.7g

できあがり



湧水を求めて



綾瀬 てくてく 散歩

城山公園周辺

えっ?ここは軽井沢、それとも伊豆?と勘違いしそうな絶景スポットを見つけた。

ホタルの鑑賞ができ、綾瀬市のほぼ中央に位置する城山公園と、その周辺である。

城山公園は、鎌倉時代源頼朝の御家人として活躍した渋谷重国の居城跡と伝えられ、県内でも遺存状態の良い数少ない城跡の一つであり、大規模な堀切と土塁が現存する。平成13年6月1日に再整備され、市内最大の公園となった。園内にはバーベキューのできる炊事棟や、約68種類800本のバラが香り芝桜の美しい花木園、市内最長のローラーすべり台のある遊具広場があり、6月初旬から日本庭園となりのわさび田跡地ではほたるが見られる。また、3月下旬からは桜の広場で「かながわの花の名所100選」に選ばれた桜が鑑賞でき、4月下旬には綾瀬緑化フェアが開催される。



わさび田(個人所有)



ホタルが生息するわさび田跡地

太古の昔から、水に恵まれた土地では文明が発達したと言われる。湧き水に恵まれた綾瀬では、染物屋や、造り酒屋さんもあったと聞く。今では、わずかに残ったわさびの栽培で湧水のなごりを認めることができるのみだが、自然の恵みにほっとさせられる絶景スポットであった。



湧き出る水(飲めません・汲めません)

ザ・団体ネットワーク (地域・種目・領域) ②

県レク協会加盟44団体にスポットをあて、「ザ・団体」シリーズでゲンキ活動をご紹介します。

川崎市レクリエーション連盟



会長 難波 一尚

連盟創立は昭和50年ですが、母体は昭和24年に発足した川崎レクリエーション協会です。市内でレク活動の普及に努めてきました。米年には60周年を迎えますので、レク協会に戻したらという声もあります。

現在は13団体が加盟し、レク指導者の養成、ニュースポーツの普及、スポレク祭の開催、指導者の派遣、要覧の発行などに取り組んでいます。



NPO法人神奈川県レクリエーション卓球連盟



会長 加藤 妃生子

私共連盟は、本年創立35周年を迎えました。永年に亘って関係各位の厚いご指導に心から感謝申し上げます。初めは家庭の主婦を対象に地域に根ざして、生涯スポーツの振興に努力を重ねて参りました。平成18年頃から日本社会の高齢化が進行し、男女高齢者のスポーツ愛好者を対象にNPO法人化して益々健康で明るい日常生活が営まれる様に活動を進めて参る所存です。



NPO法人神奈川県歩け歩け協会



会長 勝俣 秀男

私たちは、神奈川県が提唱している一日30分・一週間3回・三ヶ月継続して運動・スポーツに取り組み「3033運動」を健康ウォーキングで推進し、890万神奈川県民の健康増進を図ろうと、毎月40〜50回の歩け歩け企画を展開中です。

そして、現在そのための健康ウォーキング指導者養成に力を注いでいます。ご参加ください。



(財) 神奈川県ユースホステル協会



会長 北 詰 隆 美

(財) 神奈川県ユースホステル協会は、昨年創立50周年を迎えることができました。また四月に新装オープンした、「横浜ベイサイドユースホステル」は、利用者からご好評を頂いております。ユースホステルは、安心して気軽に利用できる施設として世界各地にありますので、ぜひ会員として登録いただき、世界に羽ばたいてください。



シリーズ
事業アルバム①

楽しさ目一杯!

去る10月4日(土)県立体育センターにてスポーツ縁日が開催されました。ニュースポーツやチャレンジ・ザ・ゲームに挑戦した後は、キャンデーのすくい取りに大はしゃぎ! 身体も心も大喜びの一日でした。

ディスクゲッター

次回スポーツ縁日は?

日時:平成21年2月1日(日)
10:00~15:00

開場:高津スポーツセンター・体育館
*ユニカール
*チャレンジ・ザ・ゲームで記録に挑戦
誰でも参加でき、景品もゲットできます



テーパーボール



ネットバスラリー



タッチラグビー



キャンディーすくい



- 《協会活動報告》(10月以降分)
- ★委員長会議の開催
日時 10月24日(金)
場所 かながわ県民活動サポーターセンター
- ★県レクリエーションコーディネーターの会
日時 11月16日(日)
場所 かながわ県民活動サポーターセンター
- ★加盟団体事務局担当者会議の開催
日時 11月29日(土)
場所 県立スポーツ会館
- ★課程認定校事務担当教職員合同会議の開催
日時 12月5日(金)
場所 横浜・崎陽軒
- ★新カリキュラム研修会
日時 12月6日(土)
場所 横浜市青少年交流センター
- 《今後の予定》
- ★神奈川県レクリエーション協会功労者表彰式と新春のつどい
日時 H21年1月24日(土)
場所 横浜・崎陽軒
- ★スポーツ縁日の開催
日時 H21年2月1日(日)
場所 高津スポーツセンター
- ★日レク公認資格者フォローアップ・スキルアップ研修
日時 H21年2月1日(日)
場所 体育センター(藤沢市善行)
- 日時 H21年2月8日(日)
場所 鎌倉女子大学
- ★かながわスポーツ・レクリエーション大会
日時 H21年2月15日(日)
場所 引地台公園(大和市)
- ★委員長会議の開催
日時 H21年2月17日(火)
場所 会場未定
- ★理事会の開催
日時 H21年3月7日(土)
場所 県立スポーツ会館
- ★元気アップ親子セミナー 指導者講習会
日時 H21年3月15日(日)
場所 藤沢市秩父宮体育館
- ★チャレンジ・ザ・ゲーム普及審判員等養成講座
日時 H21年3月22日(日)
場所 県立スポーツ会館
- ★総会の開催
日時 H21年3月28日(土)
場所 県立スポーツ会館



私の夢
平成21年度より県レク事務局が転居となった。単独庁舎・総務・事業の二部制・職員10人体制・総収入一億円・各役員の分担の確立・各委員会の独立採算制の導入・会員の増加等;局長電話ですよ;昼休みのうたた寝の時に見た夢
現実には厳しい、県よりの補助金のカット・会員数の減・新規事業の立上げ等うたた寝している時ではない。
(小原史敏)

明けましておめでとうございます。旧年中は皆様のご支援ご協力有難うございました。
本年は「モー」少し落ち着いて、着実に「ギョーツ」と中身の濃い時間を過ごしてまいりたいと思っております。皆さまにとりまして「うれしい」がギョーツと詰まった」一年になります様お祈り申し上げます。
(富塚早苗)

編集後記

あけましておめでとうございます。初春を迎えたいと思つたら、今年もあと364日で新年を迎えます。
皆さんはこの一年、どのように過ごされましたか?
ここで笑点風に一句
「初春を、迎えてすぐに初夏がきて
そのあとくるのが、秋と冬なり
一年たつのは、あゝ早過ぎ!!」
一年つてすぐ早いのです。レクリエーションも普段の生活も計画をしっかり立ててから始めないと、後悔してしまいます。今年こそ、しっかり計画を立てて充実した生活を送りたいものです。

大久保 信敏