

レクリエーションかながわ スコレ

第75号

発行日 平成21年3月25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

福祉とレクリエーション



社会福祉法人 神奈川県社会福祉協議会

会長 林 英樹

神奈川県レクリエーション協会の皆様には、「かながわシニアスポーツフェスタ」など本会事業に日頃よりご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

さて、世代を超えた人々の交流、同居、閉じこもりなど他人との接点が決りがちな方々への支援が地域福祉充実に向けた課題となっております。

そこで、市区町村の社会福祉協議会と共に、三世交代交流、障害者の余暇活動支援などさまざまな取り組みを行いつつ、皆様に提案させていただいておりますが、「サロンのススメ」です。

歩行が困難な方、また、ご近所づきあいが不慣れな方でも、いきいき、はつらつとした日々を過ごしていただけるよう、地域の方々の自発的な力で、集まっていたのが「サロン」です。

お茶やコーヒーを飲み、誰ともなしに語り、ちょっとした昔遊びをし、また行ってみたい、そんな気持ち

を持って笑顔で家々に戻っていただく。そこには、レクリエーションが大きな役割を果たしています。

また、県内には多くの「ともしびショップ」があります。喫茶・売店の「お店」の面だけでなく、障害の有無・年齢などを問わず、様々な方が集える場としても活用できないかと取り組んでおります。集まるきっかけはミニコンサートから語り合い会などアイデア次第です。

これらを通して、私どものともしび運動・地域福祉の推進が、貴協会の取り組みと協働となり、次代につながる県土づくりの力になることを願っております。

最後になりましたが、今後の貴協会ますますのご発展を祈念申し上げます。



(撮影：藤村妙子)

恒例の「新春のつどい」開かれる!

1月24日(土)、横浜崎陽軒に大勢のご来賓をお迎えし「新春のつどい」が開催されました。

第一部の式典では8名の方々が県レク協会より表彰。第一部の賀詞交歓会では、祝いの踊りや、ハッピー大抽選会など楽しい新春交歓交流会でした。

第一部

おめでとう!!

レクリエーション活動普及振興功労者表彰 ますますのご活躍を!!

- 氏名(アイウエオ順)推薦団体 (敬称略)
- 青柳八重子 (社)横浜市レクリエーション協会
- 阿部 花枝 (神奈川県支部民謡連盟)
- 阿部 泰子 (神奈川県レクリエーションダンス連盟)
- 牛尾 美和 (相模京市レクリエーション協会)
- 小泉八重子 (神奈川県レクリエーション・コーディネーターの会)
- 鈴木 富男 (海老名市レクリエーション協会)
- 原 幸雄 (神奈川県グラウンドゴルフ協会)
- 平井 文明 (神奈川県スポーツチャンバラ協会)



表彰された方々
左から、青柳さん、阿部(花)さん、阿部(泰)さん、牛尾さん、小泉さん、鈴木さん、原さん、平井さん

第二部



神奈川県教育委員会教育局
スポーツ課 菅家課長



(財)日本レクリエーション協会
奥村常務理事



県レクリエーション協会 佐藤会長



オープニングの舞
ヨォ!待ってました!!



100余名の参加者で熱気と食気?でムンムン



ごちゅんです…



当たったヨ〜!!



ゲットだぜ!!

ザ・団体ネットワーク (地域・種目・領域) ③

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。

横須賀市レクリエーション協会



会長 上島 淳吉

種目団体が一同に集う、春・秋の市民レクリエーション大会、年齢は問わず多くの市民が多数参加され、各種目を体験し一日楽しい汗をかいています。

又各種目団体の協力を得て、前期・後期のスポーツ教室の開催。そしてそれぞれの種目団体では、年間計画行事の開催はもちろん、県大会等へも参加し年間を通して元気な活動をして居ります。

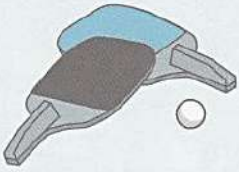


平塚レクリエーション連盟



会長 河野 太郎

平塚レクリエーション連盟に所属する平塚市女性卓球連盟は、「誰もが楽しんで卓球をする」を理念とし、各種卓球大会への参加や合同練習を通して、楽しみながら卓球技術の向上を図っています。



神奈川県サイクリング協会



会長 菅 義偉

神奈川県サイクリング協会は今年で創立53年を迎えます。近年、エコロジーや省エネの面からも自転車に脚光を浴び、スポーツとして自転車で乗る人も増えてきています。当協会は自転車に関わる多様な行事の開催を通じてサイクリングの楽しみ方を提案してきました。今後とも自転車の正しい乗り方とともに安全なサイクリングの普及推進を目指します。



(社)神奈川県青少年協会



会長 吉村 恭二

社団法人神奈川県青少年協会は今年7月で設立39年を迎えます。今の日本の社会や大人は減点思考でも、青少年協会は青少年ネットワーク（ユースネット）を中心にプラス思考で展開中！中間支援組織としてネットワークを繋ぎ、各団体の元気を応援します。いつの時代も若者パワーは常に前向き、そんな若者と大人の協働参画をすすめます。



年度 レクリエーション大会



すごい!!
インディアカ!

それ!!
こいちに!



タッチラグビー
の若者達
手前がボール



うまい!
ターゲットボール



グラウンド・ゴルフに
すっかりはまった
少年達



レクダンス(左)と
3B体操(下)



ナイスショット!!
ターゲット・
バードゴルフ



チャレンジ・ザ・ゲームに
挑戦!せーの!



スポーツチャンバラ
楽しそう!



いつでも だれでも レク活動」

ガラスがあるみたいですね。

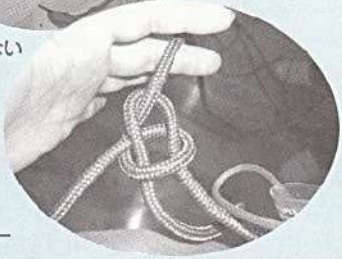
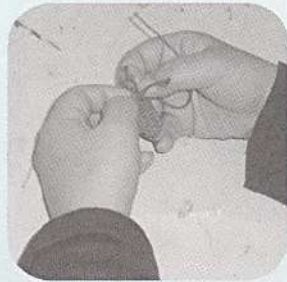
ほらほら、
風船が見えますか?

クラフト体験コーナーの
作品とミニぞうり作り

スイカはロープ
1本で結べた

絶対ほどけない
もやい結び

クラフトコーナー
の作品たち



ガラス拭きと
スプレー吹き



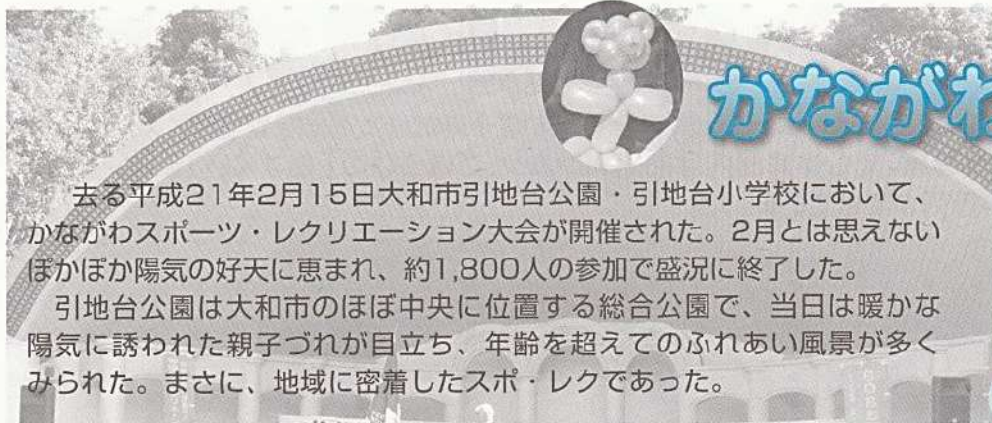
スポーツコーナー



けんちゃんの紙芝居屋さん

2008

かながわスポーツ・レ



去る平成21年2月15日大和市引地台公園・引地台小学校において、かながわスポーツ・レクリエーション大会が開催された。2月とは思えないほかほか陽気の好天に恵まれ、約1,800人の参加で盛況に終了した。

引地台公園は大和市のほぼ中央に位置する総合公園で、当日は暖かな陽気に誘われた親子づれが目立ち、年齢を超えてのふれあい風景が多くみられた。まさに、地域に密着したスポ・レクであった。



「レク日和 心も弾む 引地台」
と一句の大和レク協 会長の
安藤氏（真中）



引地台小学校では
ペタンクや
ティーボールが
行われた。



皆さんの協力で
大会は成功しました！



風船も大盛況！
一人で空気
入れに挑戦！



いつの世も
開会式は厳粛です！

名探偵に
なれたかな？



いち



「レク活動 はじめのい〜っぽ！」 & 「い

去る平成21年2月1日と2月8日にLT委員会主催の「レク活動 はじめのい〜っぽ」 「いつでも だれでも レク活動」が開催された。1日は県立体育センターにて行われ、ミニ万華鏡や鹿笛を作成し参加者から「可愛い・キレイ」の歓声が上がった。

8日は、鎌倉女子大学大船キャンパスをお借りしての研修で若い人たちのパワーと熱気で大いに盛り上がった。



けんちゃんアワーで作成した
鹿笛（左）とミニ万華鏡（右）



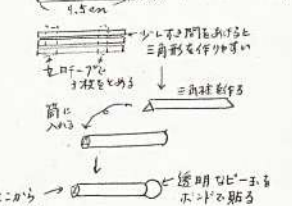
アイスブレーキングの実践では
参加者全員が講師役になり、
意見交換が行われた。



ミニ万華鏡の作り方

①直径1.5cm 長さ9.5cmの筒用紙
(トビツを2面に、透明紙を1面に貼り、切り)

②半透明な色のついた下書きを印刷用紙
に貼る (ワザワザのものは可)



ここから
のせが
中の紙が
見える
場合もある
とミール等
の紙を
貼ると
よい。

③ → 筒の
下
に紙を
貼る

資料提供：渡辺 建

パントマイマーさとうゆみさん

2月8日に鎌倉女子大で行われた研修
会ではパントマイムの講習が行われた。

パントマイムって？

ギリシャ語の「パントス（すべて）」と
「ミモス（まね）」の合成語「パントミモス」
が語源だ。

無いことを楽しみ体中でしゃべる
パントマイムに人間の無限の可能性と
コミュニケーションの取り方の多様性
を教わった。無いガラスをあいて窓拭
きを体験。無いものをあるように見せる
のは難しいが、笑いが絶えない楽しく
有意義な講習会であった。

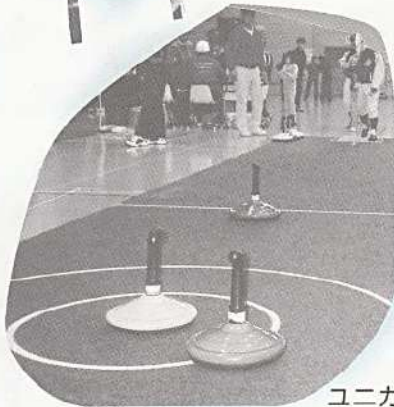
スポーツ縁日開催

2月1日(日)川崎市高津スポーツセンターにおいて「スポーツ縁日」が開催されました。外は寒風、でも体育館内は熱気ムンムン、ごほうびの「飴すくい」にはいつも長い行列ができていました。

特定非営利活動法人
神奈川県レクリエーション協会



リズムにのって3B体操



ユニカール



チャレンジ・ザ・ゲーム



あめのすくい取り

葉っぱでアート「ハッパート」

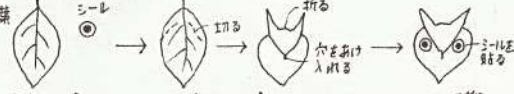
身近にある葉っぱをモチーフにして簡単な「絵」を作成する。それが、葉っぱでアート「ハッパート」です。ちょっとしたアイデアで葉っぱが鳥や動物、魚に変身!以下、簡単な作成方法と作品の一例をご紹介します。

<作り方>

①ふくろう



②みみづく



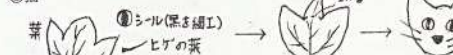
③犬



A



B



③猫



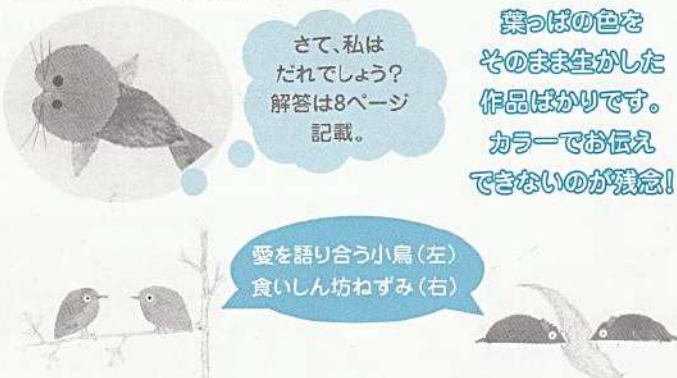
にわたりの親子(左)
と3匹のコブタ(右)



葉っぱの色をそのまま生かした作品ばかりです。カラーでお伝えできないのが残念!

さて、私はだれでしょう? 解答は8ページ記載。

愛を語り合う小鳥(左)
食いしん坊ねずみ(右)



ハッパートの体験講習は、小さなお子様から高齢者まで、楽しんでいただけます。ご興味をお持ちの方は下記までご連絡ください。

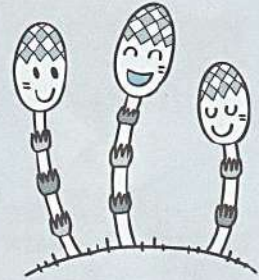
ハッパート代表 奥村宏道
TEL&FAX 045-864-6028
Eメール: village_hi@ybb.ne.jp

今よりちょっと若返るため！ 幸せ脳を作るため！ パート2

1日5分、新聞(なんでも可)を 音読して前頭前野をきたえよう！

脳トレーニングでおなじみの川島龍太・東北大学教授の特別講演「脳を鍛える」を聞く機会があり、中高年世代が脳の老化を抑制するには「大脳の前頭前野」をきたえることが大切だということ再認識した。もちろん、頭の良い子を育てるためにも重要な要素でもある。では、具体的にどうすればよいか。

1. 新聞などの活字を1日5分、声を出して出来るだけ早く読む。
2. 漢字の書き取りをする。
3. 簡単な計算を速く解く。



以下、簡単な計算問題をあげてみました。

〈始める前に〉

- ①答えは頭の中に浮かべばOK。書かなくてもよい。
- ②1問を約2秒で解くようにする。

5 + 2	1 + 3	1 × 4	3 × 9	7 - 5
9 + 9	8 + 1	5 × 2	9 × 9	6 - 6
8 + 1	9 + 2	9 × 5	2 × 2	3 - 1
2 + 7	7 + 1	4 × 8	8 × 5	9 - 5
6 + 8	5 + 6	5 × 5	1 × 9	4 - 1
7 + 6	3 + 8	7 × 3	8 × 8	2 - 2
3 + 4	1 + 5	8 × 2	4 - 3	9 - 7
4 + 5	8 + 4	1 × 1	9 - 3	7 - 3
7 + 8	6 + 9	2 × 9	8 - 6	9 - 6
3 + 0	4 + 7	9 × 6	5 - 2	8 - 4
9 + 1	2 + 6	3 × 2	7 - 4	5 - 4
2 + 8	9 + 3	6 × 6	2 - 1	7 - 6
4 + 6	3 × 8	8 × 7	3 - 2	6 - 3
5 + 7	4 × 9	9 × 8	1 - 1	4 - 2
3 + 2	6 × 3	7 × 4	6 - 5	9 - 8
8 + 5	7 × 6	6 × 8	9 - 4	8 - 5
6 + 4	8 × 1	5 × 3	8 - 2	7 - 2
7 + 9	2 × 7	4 × 2	5 - 3	6 - 2

上記のようなトレーニングを重ね、前号(74号)のスコレに掲載した「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。

平成20年度
文部科学大臣表彰
生涯スポーツ功労者表彰受賞



神奈川県レクリエーション協会 理事長
鎌倉市レクリエーション協会 会長
若木 一美 さん

昨年10月7日(火)に若木 一美さんが永年のレクリエーション普及振興に尽力された 功績が認められ、文部科学大臣より表彰されました。おめでとうございます。ますますのご活躍を！

ユースホステルで 旅を楽しもう! 自分スタイルの

ただ泊まるだけでなく、その土地の文化・歴史・自然に触れ、人々にふれ、新たな自分発見をしてみませんか? ひとりでも、ふたりでもグループでもOK!

YH(ユースホステル) Q & A

Q ユースホステルって?

A 「ユースホステル」はドイツで生れた世界的な「旅の宿」ネットワークです。だれもが安全で楽しく経済的に旅が出来るように考えられたものです。世界80カ国、4,000のYHがあり、日本にも約300のYHがあります。

Q 部屋はどうなっているの?

A 男女別の相部屋で、一部屋が4人～8人が基本。食事やサービスは十分満足でき、泊まり合わせた人同士が気軽にふれあえる旅の宿です。

Q ユースゲストハウスとは?

A 多様化するニーズに対応した新しいタイプのYH(日本とドイツの一部のYH)。家族やグループで一室利用できます。特別料理の提供もあり、価格も5,000円から6,500円とリーズナブルです。

Q 女性の一人旅でも安心?

A 女性の一人旅にはYHが一番! すぐに同室者と友達になれ、一人旅の寂しさは解消されます。

Q 年齢制限は?

A 基本的にはありません。一部ドイツのバイエルン州のみ、26歳以下の年齢制限があります。

Q YHに泊まる際に必要なものは?

A 歯ブラシやタオルはありません。各自で用意しましょう。

Q 会員になるためには?

A (財)神奈川県ユースホステル協会まで、氏名と住所が確認できるものをご持参の上お申し込み下さい。その場で会員証が発行されます。(T&F:045-241-6501)

協会活動報告 (1月以降分)

★神奈川県レクリエーション協会運営検討委員会

日時 1月22日(木)

場所 県立スポーツ会館

日時 2月20日(金)

場所 サポートセンター

日時 3月25日(水)

場所 岩崎学園ビル8F

★新春のつどい

日時 1月24日(土)

場所 崎陽軒

★スポーツ緑日

日時 2月1日(日)

場所 川崎市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 2月1日(日)

場所 県立体育センター

日時 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 2月15日(日)

場所 大和市引地台公園

場所 引地台小学校

★委員長会議の開催

日時 2月17日(火)

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 3月15日(日)

場所 藤沢市内施設

★理事会の開催

日時 3月7日(土)

場所 県立スポーツ会館

★チャレンジ・ザ・ゲーム普及審判員等養成講習会

日時 3月22日(日)

場所 県立スポーツ会館

★総会の開催

日時 3月28日(土)

場所 県立スポーツ会館



(6ページの答え ゴマフアザラシ)



2月15日のスポレクへの御理解と御協力有難うございました。天候にも恵まれ、盛況に行えましたこと感謝いたしております。

当日は、楽しい雰囲気、花粉も大量に参加していた様で、華やかに(鼻やかに?)感動の涙を流された方もいらしたのでは無いでしょうか?

花粉症の方に辛い時期はもう少しの辛抱ですが、次回スポレクも『華やか』に開催されますよう頑張つてまいりたいと思います。

富塚

編集後記

毎日出かける前に新聞に目を通す。

暗い記事が多いが、私の楽しみは今日の運勢を見ることである。

いい時も悪い時もあるが、出かける時には、もう忘れてしまっている。

さあ、今日の運勢は... 「努力の積み重ねの成果あり」

そう、素敵なスコレをお届けする事ができましたでしょうか...

比留川正子