



この情報紙はスポーツ振興くじ助成金を受けて作成しました。

レクリエーションかながわ

スコレ

第91号

発行日 平成25年10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

祝 世界遺産にあやかって...

イチ ニ サン
一富士 ニコマ 三まわし!?

エコラフトシリーズ「コマ」

作り方は頁3をどうぞ!

写真提供：米山 智久氏
(eco-s.マウンテンクリーン代表)



足腰をよ〜く伸ばして



チャレンジ中でも笑顔はたやさず



オットトト…行き先？ボールに聞いてヨ！



チョイチョイのリズムで！

多くのみなさんがチャレンジ!!



今度はダブルキャッチよ



テンポよ〜くイチニイサンで…



相方の目を見てホイッ！

報告

KANAGAWA



迷想？のポーズ？



ヒザもリズムカルに…



うしろ姿もイイネ〜エ！



腰の振り方これでいい？



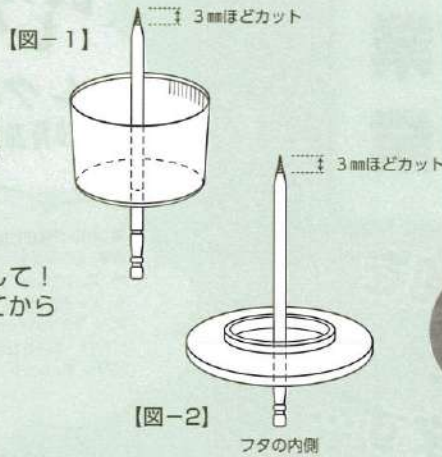
どうもおつかれ！楽しいレク指導が出来るように

作って回そう!!Eco クラフト コマ

ペットボトルのフタでコマ作り

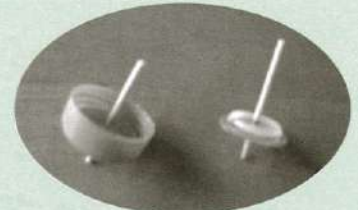
作り方

- ① フタの内側から中心に穴をあける
(中心はフタの内側に「印」があります)(図-1)
※穴の大きさは、つまようじが抜け落ちない大きさ
千枚通しの取り扱いは、要注意!!
- ② 穴につまようじを通す
(つまようじは、手に持つ方を下側に)
どちらでも回りますので、いろいろトライして!
また、つまようじの長さも実際に回して見ながら
調整してください(適宜、切ります)
- ③ ペットボトルのフタの内側を外すと、
もう1個コマが出来ますヨ(図-2)
※外す時はラジオペンチが便利です
フタによっては外せない物もあります



用意するもの

- ・ペットボトルのフタ
- ・つまようじ
(ごくごく普通のもの)
- ・千枚通し
- ・ラジオペンチ

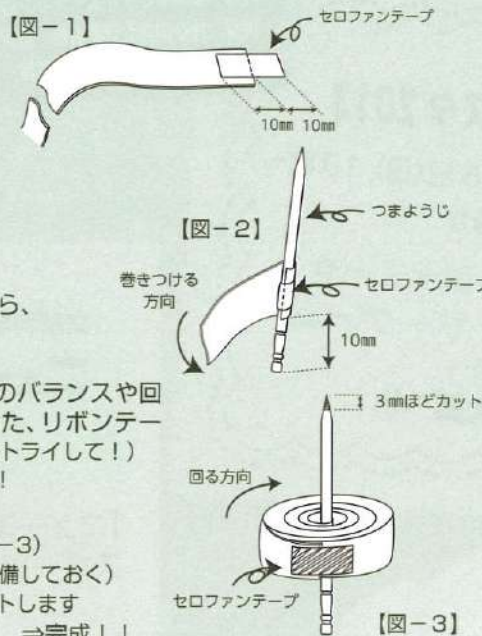


出来あがり!!

リボンテープでコマ作り

作り方

- ① リボンテープの末端に
セロファンテープを貼る(図-1)
- ② ①で作ったリボンテープの末端を、
つまようじに巻きつける(図-2)
※最初にセロファンテープを
貼りながら巻きつける(2巻きほど)
- ③ セロファンテープの固定を確認したら、
リボンテープを巻きつけていく
(巻きつけ長さはお好みで...)
巻きつけ長さで、コマをまわした時のバランスや回
転スピード等が若干変わります。また、リボンテ
ープの中でも違いがあります(いろいろトライして!)
※リボンテープは丁寧に固く巻きつけて!
- ④ 巻きつけ終了後のリボンテープ
の固定は、セロファンテープで!(図-3)
(固定用のセロファンテープは、切って準備しておく)
※つまようじの上部は適当な長さでカットします
(回してみても調整してください) ⇒完成!!



用意するもの

- ・リボンテープ
(ケーキ等を包んでくれる
テープなど)
- ・つまようじ
(ごくごく普通のもの)
- ・セロファンテープ
- ・はさみ



出来あがり!!

サンマル サンサン

3033運動で
あなたのからだを



【胸章】
(缶バッジ)
入会者に支給

【のほり旗】
各イベント会場に
立てます

- 「友の会」入会のご案内
「友の会」は、当協会が主催するイベ
ント情報を定期的にお知らせし、イベン
トへの参加、レクリエーションに関する
相談等、皆さまのレクリエーション活動
の支援をすることを目的に創設しました。
- 入会の特典**
1. レクリエーション情報誌「スコール」を
年間3回お届けします。
 2. 各種イベントに無料で参加できる「体
験無料券」をお届けします。
 3. 「会員バッジ(胸章)」をお届けします。
 4. レクリエーション用具等が10%割
引価格で購入できます。
 5. 会費年額 3,000円
- 詳しくは、「友の会」事務局にお問い合わせ
ください。
- NPO法人神奈川県レクリエーション協会
☎045-3200-2430

あるヨ～
あんな事業
こんな事業

多くの参加を
お待ちしております
おります…

出前イベント

大磯チャレンジフェスタ2013

日時 平成25年10月6日(日) 10時～
会場 大磯運動公園ほか

今、話題のラダーゲッターや
各種チャレンジ・ザ・ゲーム
を体験…
おいでヨ大磯へ!!

出前イベント

2013 あいかわ スポーツ・レクリエーション フェスティバル

日時 平成25年10月13日(日) 9時～
会場 愛川町第1号公園及び体育館

スポーツチャンバラ
チャレンジ・ザ・ゲーム
などなど…

出前もり沢山 待ってるヨ!!

2013かながわスポーツ・ レクリエーション大会

レクの風レクの輪楽しいわ

日時 10月20日(日)10:00～15:30 会場 県立体育センター

楽しいレク種目に出会い体験できます♪
民謡、レクダンス、スクエアダンス、フォー
ダンス、レク卓球、パドルテニス、ティーボ
ール、タッチラグビー、マウンテンバイク、ペ
タンク、グラウンド・ゴルフ、スポーツ射矢、タ
ーゲット・バードゴルフ、サーチウォーク、ク
ラフト、チャレンジ・ザ・ゲーム、歩け掛け地

参加費無料! どなたでも参加・体験
できます♪ スタンブライ参加者に
楽しい品物をプレゼント

主催: NPO 法人神奈川県レクリエーション協会
共催: 藤沢市レクリエーション協会
後援: 神奈川県教育委員会・藤沢市教育委員会
交通: 小田急線「善行」駅下車 東口徒歩約7分

問合せ先:
☎045-320-2430

文部科学省委託事業

ニューエルダー元気塾 講習会

「ニューエルダーを主たる対象とした
スポーツ・レクリエーションの
普及・啓発事業」

開催日時

- 平成25年11月23日(土) 9時～13時
*カラダ・体力・再発見
- 平成25年12月 1日(日) 9時～13時
*命を守り、運動スポーツ・レクで元気アップ
- 平成25年12月15日(日) 9時～15時
*楽しみ、仲間を見つけて元気アップ

会場 かわさき健康づくりセンター

乞うご期待!!

2013
TVK秋じゃないけど
収穫祭
5月25(土)・26日(日) 象の鼻パークほか

今、人気の
ラダーゲッターに
スポット!



ナイスショット



登場!
Mr. ラダーゲッター



フォームの
見本です!?



お見事!

ファミリーで
楽しめるヨ

チャレンジ・
ザ・ゲーム
6月29日(土) 県立スポーツ会館



来るべき高齢化
社会に向けて…
ではありませんヨ



イイ格好!!

事業

Rec

第1回
フォローアップ研修会
7月21日(日) 県立体育センター

県レク 佐藤会長
レク指導は
積み重ねですヨ

県スポーツ課 長谷川さん
身近なレク財で
健康づくりを…

元気してる?



これでメタボ
なしなし!?
しりません

リズムに合わせて
楽しく楽しく
ですヨ



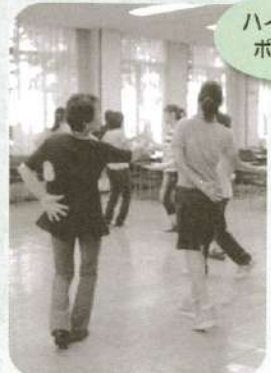
大きく大きく
大きく すって~



ゆっくり
はきだしま~ス



ハイッ!
ポーズ



協会活動報告

★総会

日程 6月1日(土)

場所 県立スポーツ会館

★専門委員会

日程 6月6日(木)

9月24日(火)

場所 エプラザ

★加盟団体代表者会議

日程 6月22日(土)

場所 県立体育センター

★課程認定校事務担当教職員合同会議

日程 6月22日(土)

場所 県立スポーツ会館

★チャレンジ・ザ・ゲーム2013 Inかながわ

日程 6月29日(土)

場所 県立スポーツ会館

★第1回公認指導者フォロワー&スキルアップ研修

日程 7月21日(日)

場所 県立体育センター

★認定委員会・選考委員会(表彰)

日程 8月21日(水)

場所 県立スポーツ会館

★第2回公認指導者フォロワー&スキルアップ研修

日程 9月14日(土)

場所 県立スポーツ会館

★おたわらスポーツ&レクフェスへの支援

日程 9月22日(日)

場所 小田原アリーナ

★第2回かながわスポレク大会実行&運営委員会合同会議

日程 9月26日(木)

場所 県民センター

★県レクサポート協会主催研修会への支援

日程 9月27日(金)~28日(土)

場所 県立かながわ女性センター

※28日(土)は第3回公認指導者フォロワー&スキルアップ研修を兼ねる

協会活動予定

★理事会

日程 10月5日(土)

場所 県立スポーツ会館

★出前イベント大磯チャレンジフェスタ2013

日程 10月6日(日)

場所 大磯運動公園

★2013あいかわスポ・レクフェスティバル

日程 10月13日(日)

場所 愛川町第1号公園ほか

★2013かながわスポ・レク大会

日程 10月20日(日)

場所 県立体育センター

★第67回全国レクリエーション大会

日程 10月25日(金)~27日(日)

場所 福岡県

★第26回ねりんピック

日程 10月26日(土)~29日(火)

場所 高知県

★ニューエルダー元氣塾講習会①②③

日程 ①11月23日(土)

②12月1日(日)

③12月15日(日)

場所 ①②③かわさき健康づくりセンター

★加盟団体事務局担当者会議

日程 11月30日(土)

場所 県立スポーツ会館



福島笑顔Again

パート3

事務局員 櫻井 ふく

こんにちは！事務局です！



自宅から約三時間。福島駅の新幹線のドアが開きました。当地の線量は依然として一桁異なった数値を示していますが震災当時よりはかなり落ち着いてきており、二年前の夏、滅多に人影を見ることがなかった市内は現在、表面上は人々の暮らしが感じられる街に戻っている様に見受けられます。

いつもの様に駅前で福島県、市レクのスタッフが私を拾い、途中打ち合わせを兼ねた早目の昼食を済ませ仮設に向かいます。神戸の震災の教訓を生かし仮設へはできるだけだけ各町村毎まとまって居住した為、コミュニティが維持され仮設暮らしの心の負担を緩和していると感じました。

一時間30分程で相馬市大館村の仮設住宅に到着。迅速に動き出すスタッフの様子からも福島県レクの皆さんのこれ迄の努力が覗えます。

今日のレク内容に合わせたレイアウトに設置し、お茶の準備。集会所にお越し頂く方々の為に挽き豆から丁寧に淹れるコーヒーの香りは、喫茶店もない仮設での至福のおもてなしです。一時間前からいらして下さる方もあり時間と共に「コーヒーお替り」の



声が増えていきます。ティータイムがひと段落するとレク開始。県レクの公子さん、陽子さんが、季節の話題等、皆さんから話を引き出しながら絶



妙なアイスブレイキング。

「次は少し体を動かしますよ」とゲームパートが始まり、「あら右と左逆でねーか」と声をかけられたお婆ちゃん。「私かい？」と笑いがこぼれ隣のお爺ちゃんが「こーだ」と優しく指導。

二つの組に分かれて各々輪になりしりとりをしながらボールをリレーし、何周したかを競うゲーム。しりとりも正確だけでなく、ボールを回す早さも要求されるため、来場者の皆さんは、真剣に挑みます。この日は双方30周近く単語数は1500を超え、横文字も飛び出し、難解な単語にオーッと盛り上がります。

また浪江の仮設では「思い出かるた」で最高齢の93歳のお婆ちゃんを囲み、集会所は懐かしい歌と笑いで溢れます笑顔分け合う「笑顔がこぼれ応援隊」へは全国から参加されています。

うどん作り、手芸、歌等。現在、神奈川県からは田村武司さんが応援隊員として活動に加わられています。

編集後記

猛暑！酷暑！異常気象！と今年の夏はいろいろな表現がありました。

みなさまはいかがお過ごしでしたか。さて、東京が二度目の招致を目指したオリンピックとパラリンピック、その結果が9月7日に分かりました、今回は、見事成功！7年後を楽しみにしている方も多いことでしょう。

いつも「スコレ」をご愛読頂きありがとうございます。みなさまの笑顔に勇気を頂きますながら、これからも編集活動を続けられればと思っておりますので、ご支援ご協力をよろしくお願ひ申し上げます。

北神ひろ子