



さいたま市レクリエーション協会

さいレクだより 第16号

URL <http://saitamashi-rec.cool.ne.jp> 平成24年 1月

きっと見つかるあなたのHAPPY♪

第10回レクリエーションフェスティバル

H24. 3. 10 (土) 開催
さいたまスーパーアリーナにて

さいたま市レク協加盟17団体が、さいたまスーパーアリーナに一同に集結。
何か体を動かしたいと思っているあなた！
運動不足のあなた！
仲間を探しているあなた！
きっとあなたを幸せにするエッセンスが見つかります。

フェスティバル

であい ふれあい

はく
育む絆

みんなで創る

明日のさいたま



SAITAMA CITY
10th ANNIVERSARY

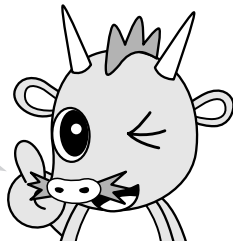
第9回レクリエーションフェスティバルより
撮影：柳澤光行

第10回 レクリエーション フェスティバル



今年のレクフェスは

スーパーアリーナ+



さいたま市

インディアカ協会



コートをかけるあなたの姿はカッコイイ！

さあ やろうインディアカ！

4枚の赤い羽根のついたボールを手で打ち合うバレーボールスタイルのゲームです。インディアカボールは、重さが50gと軽いので体に負担も少なく、高齢の方にも楽しめます。

バドミントンコートを使用し、4人対4人でできるので仲間が集まれば気軽に始められるスポーツです。

いつでも どこでも だれとでも 老若男女が楽しめるインディアカです。

さいたま市

ウォークラリー協会



ウォークラリーは、1チーム3～5人のグループで交差点や分岐点だけを記載したコース図を使い、いくつかの『課題』とゴール前の『観察ゾーン』の問題を解きながら、あらかじめ決められたコースをかくされた『規定時間』に歩いてきます。

チームワークと時間的な正確さや判断力、注意力、観察力をフルに発揮しながら、速さで勝敗のみを競うのではなく、歩くことを通して健康・体づくりやグループの親睦とコミュニケーションを図ることを主な目的として行われる野外ゲームです。

さいたま市

ソフトバレーボール連盟



わたしたちソフトバレーボール連盟では、老若男女だれもができる生涯スポーツとして多くの人が楽しめるような活動を行っています。現在、さいたま市に在住、在勤のメンバーで構成されるチームが30チームほどあり、チーム間の交流もしながら、各チーム毎週のように汗を流しています。

連盟が企画・運営する大会も年10回ほど実施し、そのうち2回は登録チームだけでなく、近郊のチームも参加するオープン大会を実施しています。

さいたま市

潜水同好会



巨大津波の足跡

去る平成23年3月11日、私達が経験していない最大級の津波が東日本を襲い、多くの貴重な生命や財産が失われました。

私達は、被災地で撮影された写真やビデオ映像を展示し、大津波による災害の実態を市民の皆さんにご紹介するとともに、現在も地域の復興を目指して頑張っておられる被災地の皆さんのお役に立てるために義援金の募集も行います。

さいたま市

家庭婦人バレーボール愛好会



私たちの組織は、創立40年を経過します。設立当初は、家庭婦人のスポーツ種目は数少なく、練習場所も屋外でしたが、「体力向上・健康増進のため、バレーボールをやりませんか」と声掛けすると入る方が多かったです。現在、スポーツ・レクの種目も多く、チームによっては存続させることが大変な実情にありますので、生涯スポーツとしていつまでも楽しむことを目指し取り組んでいます。その結果、今年度は、いそじ（50才以上）大会において関東・全国大会に出場し、貴重な体験をしました。

さいたま市

親子体操協会



私達親子体操協会は、日々親子での関わりを大切にしています。お子様の成長には親子の関わりが多くパーセントを占めます。

8才頃までに、色々な遊びをした子供が、運動能力も高めると言われています。その為には、親子で一緒に関わるのが1番なのです。そんなお手伝いが少しでもできたらと私達講師は活動させていただいております。

DVD・ゲーム・パソコン・携帯漬けの時間を、少しでもたくさんの時間をお子様にも目を愛を心を向けていただけたらと思います。

大切なお子様の笑顔と健康を願って…

さいたま市

サイクリング連盟



市サイクリング連盟は県サイクリング協会とタイアップして事業を行っています。自転車のマナーや賠償保険が世論の話題になっていますが、連盟ではイベントを通じて自転車のマナーアップに努めています。また自転車賠償保険に加入し安心してサイクリングができるような体制を取っています。市民に対して「自転車安全教育」の啓蒙に向けて今後とも努力していきます。自転車は軽車両で道交法の車両になりますので十分注意しましょう。

さいたま市

3B体操同好会



3B体操は赤ちゃんからお年寄りまで、みんなでお楽しみする健康体操です。ポール・ベル・ベレターという3つの手具を使い、音楽に合わせて楽しく身体を動かします。小・中学生を対象としたジュニア体操もあり、伸び伸びとした体操が楽しめ、心も体も健やかな成長がはぐくめます。成人や中高年の体操では運動不足を解消でき、適度に身体を動かすことは成人病の予防にも役立ちます。さあ、みんなと一緒に、体を動かしてみませんか？

さいたま市

ターゲットバードゴルフ連盟



気分はGOLF！

ターゲットバードゴルフ（通称「TBG」）は、埼玉県で生まれました。

バドミントンの羽根を付けた合成樹脂のボールを、決められた1本のクラブで打ち、コースに設置した「傘を逆さまにしたような籠」に入れるまでの回数を競うスポーツです。「ゴルフのミニ版」と言ってもいいでしょう。

でも、ゴルフの経験がない方でもOK。幅広い世代で楽しめます。思いっきり打った時の爽快感はたまりません。是非一度、体験なさってください！

さいたま市

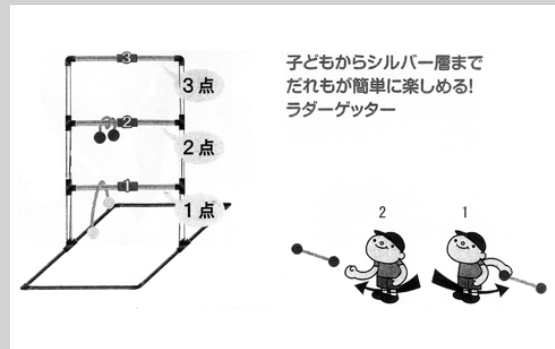
日本民踊連盟



平成14年4月浦和民踊連盟、与野民踊連盟、大宮西地区日本民踊研究会、大宮東地区民踊研究会、大宮民踊友の会、大宮登喜和会、おおみや扇民踊会、大宮民踊やよい会が統合しその後平成17年岩槻みんなよう連盟が加入し約1200余名の会員により活動しております。21世紀の社会の変化に伴い、どのようにして人生をより楽しく幸せに生きていくか高齢者の目立つなかで人と人との交流の場を広げ1日でも長く楽しい人生を送るため踊っております。初心者民踊教室等行っておりますので市民の皆様のご参加をお待ちしております。

さいたま市

レクリエーション指導者協議会



ニュースポーツやチャレンジゲームを楽しんでみませんか。各地で普及が盛り上がっている「ラダーゲッター」は、ヒモでつながっている2個のボールをラダー（ハシゴ）に向かって投げ、ラダーに引っ掛かるとポイントになり、なります。

ドリブル・リレーはボールをドリブルする事を何回出来るかという、簡単でだれとでも、すぐに楽しめます。その他手作りトンボを飛ばしてみませんか。

さいたま市

フォークダンス連絡協議会



フォークダンスは世界の民族舞踊です。いろいろな国の軽快なリズムに合わせ、子供から高齢者まで、だれでも楽しく気軽に踊ることができます。生涯学習、仲間とのコミュニケーションづくりの時代と云われている現状の中で、それらの目的にかなった、しかも健全なレクリエーション活動として広く普及しております。世界の音楽に酔い、仲間と共に笑顔でふれあい、又、それぞれの年齢や体力に応じて健康の保持増進、体力の向上を図ることができます。レクフェスタ会場でぜひ体験してみませんか。初心者大歓迎です。

さいたま市

グラウンド・ゴルフ協会



グラウンド・ゴルフは、だれでもが、いつでも、どこでも、いつまでもを合い言葉に年齢に制限がなく、プレー出来るのが特徴です。

高齢者になる程家の中に篋りがちで話相手が少なくなりストレスが溜り苛々が募る人が多くなる状況なのでぜひ共、外に出て地域の人々と交流を計りながらゲームを楽しむことによって毎日の生活に張りが出て来ます。生涯スポーツとしての由縁です。ルール等についてはグループに指導員が必ず居りますので優しく指導しています。ぜひご参加下さい。

さいたま市

ミニテニス連盟



ミニテニスは、中高齢者向けに「いつでも、どこでも、だれでも」手軽に出来るスポーツとして開発されたニュースポーツで、テニスのラケットを短くしたもの（長さ55cm）とビニール製の大きなボール（直径13cm）を使い、バドミントンコートでネットを1mの高さに張りダブルスでプレイします。全てのボール（サーブを含めて）はワンバウンドしなければ打つことが出来ません。ほんの数十分の基本練習で誰でも直ぐにゲームを楽しめるようになります。

さいたま市

ビーチボール協会



いつでも、どこでも、だれでも手軽に出来るスポーツです。重さ70g、直径27cmのビニール製のビーチボールを使用して、2つのチーム（1チーム4人）がコート上でネットごしにビーチボールをボレーで打ちあい、点数を早く得点することを競います。ネットの高さは180cmですので、身長が低くとも打ち込む事が出来ます。ボールが柔らかいので突き指の心配もなく、ボールのスピードがやや遅いため、ボールを追いかけれ、だれでもすぐにプレーを楽しむ事が出来ます。やってみると、とにかく楽しいスポーツです。

さいたま市

社交ダンス連盟



社交ダンスはボールルームダンスとも言って床の上で踊るのが原則です。踊りはスタンダードとラテン系の音楽で踊ります。優雅なワルツに始まり情熱的なルンバ等で盛り上げて参ります。最近は体育的にも利用され老若の皆さんにも大好評で楽しさと健康にも大変良いとの事でダンス愛好者が増大の一途をたどっております。また、最近は高齢者に非常に人気を博している事は何といても高齢社会にはなくてはならないものと思っております。楽しく長生きするには最高の行為だと思います貴方もいかがですか。ご参加を期待しております。

さいたま市

ペタンク連盟



ペタンクは南仏生まれのだれでも楽しめる球技です。目標球にボールを投げ合って、相手より近づけることで得点を競うものです。相手のボールにあててはじき飛ばしたり、味方のボールに押すようにあてて、ピュットに近づける事も出来ます。本会も政令都市となって、ペタンクと取り組んで10年目になります。

最近では全国健康福祉祭（ねんりんピック）にもある程度のレベルに近づく事が出来るようになりました。今年度はくまもとで常陸宮杯の御前で試合する事が出来、感慨一しおのものがありませんか！



表彰受賞者紹介

●平成23年度生涯スポーツ功労者表彰（文部科学大臣表彰）

功 労 者	渡 邊 廣 次	さいたま市サイクリング連盟
-------	---------	---------------

当協会の渡邊廣次理事長が、文部科学大臣生涯スポーツ功労者表彰を受賞しました。

大変名誉なことで、長年のレクリエーション活動が認められたものです。

10月7日に中央合同庁舎にて表彰式が執り行われ、文部科学大臣より表彰状および銀杯が贈られました。

今後ともレクリエーション活動にご尽力いただきたいと思います。受賞おめでとうございます。



●平成23年度埼玉県レクリエーション協会功労者表彰

平成23年度埼玉県レクリエーション協会大会 in そうか（11月27日の総合開会式）において、埼玉県レクリエーション協会会長より表彰されました。

功 労 者	若 園 叔 邦	さいたま市ビーチボール協会
-------	---------	---------------

●平成22年度埼玉県レクリエーション協会南ブロック連絡協議会功労者表彰

平成23年度埼玉県レクリエーション協会南ブロック連絡協議会定期総会（5月31日、川口総合文化センター「リリア」）において、埼玉県レクリエーション協会南ブロック連絡協議会会長より表彰されました。

功 労 者	三 上 純 子	さいたま市ビーチボール協会
	吉 野 久 子	さいたま市親子体操協会



研修会（フォーラム）

於：浦和コミュニティセンター第15会議室 H23. 9. 19

これからの市レクはどうあるべきか ～ 会員10,000人をめざして～

市内に所属する17団体46名が参加し、前半は基調講演、後半は課題討論という形式で今年度の研修会が浦和コミュニティセンターで開催されました。

基調講演では、埼玉県レクリエーション協会副理事長の山崎雅俊氏を講師にお招きして「これからのレクリエーション活動と各自の役割」というテーマでご講演いただきました。

昔は、生涯スポーツという言葉も概念もなく、唄、ゲーム、ダンスの3つの種目ができることがレク指導者には必要なこととされていたそうです。しかし、社会の変化、生活意識と価値観の変化にともない、また退職してから一生を終えるまでの時間が長くなったこともあり、余暇や高齢化社会の生きがいづくりとしてのレクリエーションというものが必要になってきたとのことです。また、レクリエーションの分野も、スポーツ、文化、福祉レク、障害者レクと多様化し、考え方も変わってきました。そのような中で私たちができることは、「まずは自分が楽しみ、そしてその楽しさを周りの人たちに伝えていくことです。そしてそれをバックアップしていくのがレク協会の役目でもあります。」

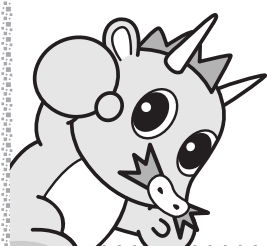
まるでマイクが内蔵されているかのような、大きなはっきりとした、テンポのよい口調で、ユーモアを交えながらの講演に参加者は時には大爆笑。楽しくそして有意義なご講演をいただきました。

後半の課題討論では、まず渡邊理事長から、現在7,000人いる会員を3年後には10,000人に増やしていきたい、そのために、規約改定や支部制などを取り入れるなど会員を増やしていく方法を今後探っていってはどうか、という提案がありました。その後17の各団体が現在の状況と課題を発表しました。

その中でも「会員が高齢化していて若い人がなかなか入ってこない」、「練習したくてもまた会員を増やしたくても、会場の確保が難しくなっている」などの意見が多く上がりました。

さいたま市も今年で10周年。今までの10年を振り返り、現状や課題を把握し、そこから未来に向かって、みなさんで元気に発進(信)していきたいと思えます。

(文：佐伯加寿美 写真：民田 三郎)



編集・発行 さいたま市レクリエーション協会

〒330-9588 さいたま市浦和区常盤6-4-4
TEL 048-829-1731 FAX 048-829-1969

さいたま市スポーツ振興課内
さいたま市レクリエーション協会事務局

第10回 さいたま市

レクリエーションフェスティバル

同時開催：さいたまシティマラソン前日祭・スポーツフェスタ

平成24年3月10日(土) 10時～15時
さいたまスーパーアリーナにて

さいたま市インディアカ協会
さいたま市ウォークラリー協会
さいたま市ソフトバレーボール連盟
さいたま市潜水同好会
さいたま家庭婦人バレーボール愛好会
さいたま市親子体操協会
さいたま市サイクリング連盟
さいたま市3B体操同好会
さいたま市ターゲットバードゴルフ連盟
さいたま市日本民踊連盟
さいたま市レクリエーション指導者協議会
さいたま市フォークダンス連絡協議会
さいたま市グラウンド・ゴルフ協会
さいたま市ミニテニス連盟
さいたま市ビーチボール協会
さいたま市社交ダンス連盟
さいたま市ペタンク連盟



主催 さいたま市レクリエーション協会

後援 さいたま市・埼玉県レクリエーション協会
問い合わせ さいたま市レクリエーション協会事務局（さいたま市スポーツ振興課内）
TEL：048-829-1731 FAX：048-829-1969
Eメール：sports-shinko@city.saitama.lg.jp