

とれくニュース

一般社団法人 東京都レクリエーション協会

スポーツクジ

1000

BIG

とれくニュースは、スポーツ振興くじ助成で発行しています。



CONTENTS

- 2-3 夢をつなげる2020オリンピック・パラリンピック
- 4-5 with コロナ レクリエーション活動 #ティーボールを止めるな!! /ファミリーで外遊びに出かけよう!
- 6 実施事業等の報告 / 来年度実施事業紹介
- 7 レクリエーション・インストラクター養成講習会~受講生からの声~/令和2年度表彰者、表彰団体
- 8 事務所移転のお知らせ

夢をつなげる2020オリ

東京2020大会で実施する

空手

(正式初競技)

空手の勝敗は、打撃（突き・蹴り・打ち）のポイントで決まります。柔道と異なり、組み合わせずに間合い（距離）を取って、打撃（手・足）を打ち込む攻防を行い、打撃の有効ポイントの多さで勝敗が決まります。

競技には大きく分けて「形」と「組手」があります。「形」は、相手の動きを想定して行われる攻撃技と防御技を一連の流れとして組み合わせた演武を1人で行い、7人の審判による採点で勝敗が決まります。演武は世界空手連盟（WKF）が認定している98種類から選択して行います。技術面（正確さ、力強さやスピード、リズム、バランス）、運動能力（極め）について合計得点が高いほうを勝者とします。「組手」は、2人の選手が白い無地の空手着を着用し、一方の選手は赤帯、もう一方は青帯を締めて、8メートル四方の競技場で自由に攻め合い、決められた部位「上段（頭部顔面・頸部）」「中段（腹部・背部・脇腹）」に突き、蹴り、打ちを極めます。2人以上の審判員が認めればポイントを得ます。勝敗の決め方は4種類で競技時間内に8ポイント差がついたとき、男子3分、女子2分の競技時間が終了した際ポイントの多い選手、棄権、反則、失格があった場合相手選手を勝者とする。同点の場合はポイントを獲得していた選手が勝者となります。組手は、男子（67kg級、75kg級、75kg超級）女子（55kg級、61kg級、61kg超級）の3階級で争われます。



サーフィン

(正式初競技)

サーフンは、サーフボードという板を使って波に乗り、テクニックを競います。古代ポリネシア人によって始められ、ハワイで育った海のスポーツです。東京2020大会のサーフンはショートボードのみで行います。

1970年頃に登場したショートボードは、長さ6フィート（約183cm）前後でボードの先端がとがっており、細かいターンがしやすいタイプです。それまで平面的な動きだったサーフンに縦の動きを与え、三次元のダイナミックな技を可能にしました。競技としてのサーフンは、波を乗りこなすライディングテクニックをジャッジが採点し、勝敗が決まります。いかに難易度が高く創造的な技を繰り出すか、スピードがあってダイナミックかなどが評価されます。選手は定められた時間内に10本前後のライディングを行い、高い2本の合計点によって得点が決まります。



スケートボード

(正式初競技)

スケートボードは、トリック（ジャンプ、空中動作、回転などの技）を行い、その技の難度や高さ、スピードなどを評価する採点競技です。オリンピックで行われる種目は2つで、街の中を滑るようなコースで競う「ストリート」と、複雑な形のコースで競う「パーク」で、それぞれ男女別に行われます。

1940年代にアメリカ西海岸で木の板に鉄の車輪をつけて滑った遊びが始まりとされており、1950年代に入って木製の板にゴム製の車輪がついた「ローラーサーフィン」という商品ができ、これが現在のスケートボードの原型になったといわれています。とくに若者に人気の比較的新しいスポーツで、1990年代後半からは音楽・ファッションをともなってストリート・カルチャーの中心的位置を占めるようになりました。



テコンドー

(正式初競技)

テコンドーは蹴り技を特徴とする格闘技で、パラリンピックでは上肢に切断や機能障がいのある選手が対象となります。障がいの程度により、重いほうから順に4つのクラスに分けられ、男女別に体重階級制（各3階級）で競います。

試合は八角形のコートで行われ、有効な攻撃に対してポイント（2～4点）が与えられ、試合時間内により多くの得点をとったほうが勝ちとなります。3ラウンド終了時点で同点の場合は延長戦が行われます。ルールはオリンピックとほぼ同じですが、パラリンピック特有のものとして、胴部への足技だけが有効な攻撃であり、頭部への蹴りは反則になります。相手と至近距離で対峙し、繰り出される蹴りの応酬は迫力満点！ 力強さとスピード感が見どころです。



ンピック・パラリンピック

正式初競技・追加種目です！

野球

<男子>
(追加種目)

野球は男子のみの種目で、9名ずつの2チームが対戦し、3つのアウトを取ることによって攻撃側と守備側をチェンジしながら得点を重ねて勝敗を競う競技です。攻守の交代を9回繰り返した時点（9イニング）で、より多く得点しているチームが勝者となりますが、同点の場合は延長戦が行われ、延長11回からのタイブレーク^(注1)が導入されます。また試合時間を短くするためコールドゲーム（7イニング以降10点差以上）を採用しています。

両チームはスターティングメンバーとして、9名の選手の攻撃時の打順と、守備位置をあらかじめ決定しておきます。守備時にグラウンドに立つのは、ピッチャー（投手）・キャッチャー（捕手）のバッテリー、内野手のファースト（一塁手）・セカンド（二塁手）・サード（三塁手）・ショート（遊撃手）、外野手のレフト（左翼手）・センター（中堅手）・ライト（右翼手）です。

複雑なルールと様々な戦術（指名打者制）により、日本国内ではトップレベルの人気を誇るスポーツで、特にピッチャーとバッターとの駆け引きが人々を魅了します。

(注1)タイブレーク 通常は無死、走者なしの状態から新しいイニングが開始されますが、タイブレークでは無死、走者一・二塁からプレーを開始します。得点しやすくすることによって、試合が長引くことを防ぐ狙いがあります。



ソフトボール

<女子>
(追加種目)

女子のソフトボールが男子の野球と共に追加種目として実施されます。ゲームの進め方などの基本的なルールは野球とほぼ同じですが、グラウンドのサイズや使用球などが大きく異なっていて、円周約30cmのボールを細くて短い3号バットで打つため、打球があまり遠くまで飛ばないのも特徴です。そのため野球に比べてコンパクトな競技場で行うことができ、運動範囲も狭いので、世代や性別を問わずに楽しまれているスポーツです。

野球とソフトボールは、世界的な普及度が低いなどの理由によって、オリンピックの正式種目から除外されていましたが、開催都市提案で今回12年ぶりに実施されます。



スポーツクライミング

(正式初競技)

スポーツクライミングは、同じ条件で設置された高さ15メートルの壁を2人の選手が同時に登り速さを競う「スピード」、高さ4メートルの壁を制限時間内にいくつ登れるかを競う「ボルダリング」と、制限時間内に高さ15メートル以上の壁のどの地点まで登れるかを競う「リード」の3種目で競い合うスポーツです。

オリンピックでは、各選手がこの3種目を行い、その合計点で順位が決まります。身体能力やテクニックはもちろん、何よりも知力や判断力がないと勝利を手にすることができないスポーツです。



バドミントン

(正式初競技)

パラリンピックでのバドミントンは障がいの内容や程度で6つのクラス（車いす2クラス、立位4クラス）に分かれて競います。

ルールはオリンピックとほぼ同じですが、クラスによって一部アレンジされています。例えば、コート大きさは車いす2クラスと立位の1クラスのシングルスのみ通常の半面を使います。ネットの高さは全クラス共通です。また、車いすクラスに限り、ネット周辺の一定範囲に落ちたシャトルはアウトとなるなど、クラスに応じて工夫されています。

全種目とも21点制。3ゲームで2ゲーム先取のラリーポイント方式で行われます。

スピードやパワーの立位クラス、テクニックや駆け引きも重要な車いすクラスなど見どころもさまざまです。種目は男女シングルスとダブルス、ミックスダブルスが実施されています。



『#ティーボールを止めるな!!』

～コロナ禍での試み～

「#ティーボールを止めるな!!」。コロナ禍で生活そのものが変わらざるを得ない状況の時こそ、人にはレクリエーションが必要なのではないだろうか。そんな思いを胸に、当連盟や各支部連盟は10月以降、自治体と連携しコロナ感染予防対策を取りながら活動を再開してきました。

しかし、令和元年度から野球型ゲーム推進のために始まった、東京都高校野球連盟、東京都軟式野球連盟、当連盟の3者連携・協力事業は中止。特に都高校野球連盟が進めてきた「ティーボール教室」は、当該校の野球部員が近隣の幼児、小学生を自校に集めて開催するもので、参加する子どもも野球部員も楽しみにしていただけに残念でした。

一方でコロナ感染を予防し、日常生活、スポーツ活動を取り戻していくことも必要です。その一助として、世田谷区連盟は日本ティーボール協会が作成した「手洗いポスター」を世田谷区に寄贈しました。ポスターイラストは「巨人の星」作者である川崎のぼる氏（日本協会特別顧問）によるものです。

これからもティーボール連盟では安全・安心を確保しながら活動を進めてしていきます。

みんなで、ポスターのように手洗いをしよう!! ティーボールもやろうね……!



NPO法人東京ティーボール連盟
藤川 恭英

リエーション活動

寒さに負けず、 『ファミリーで外遊びに出かけよう!』

新型コロナウイルス（COVID-19）感染症により、子どもたちにとって当たり前であった日々の自由な遊びができなくなりました。その結果、落ち着きがなくなり、いらだちやかんしゃくが増え、ストレスが溜まり、体調不良を抱える子どもたちも増えています。

同時に、親も精神が不安定になりがちで子どもたちとどう向き合えばよいのか悩んでいる方も少なくないと思います。その影響は、子どもたちを外に連れ出す、自然学校や森のようちえん活動などのアウトドア活動にも及んでいます。

しかし、少人数で遊ぶ自然の中は、密集・密閉・密接を避けて遊ぶことのできる格好の場所ではないでしょうか。子どもたちの“思い切り遊びたい”という欲求に応えていくためにも、まずはファミリーやご近所さんと力を合わせて、感染症に気を配りながら、都立自然公園などで遊んではいかがでしょうか。

都立自然公園だけでも、大小合わせて10ヶ所あります。都立高尾陣場自然公園、都立滝山自然公園、都立多摩丘陵自然公園（都立長沼公園、都立平山城址公園、都立桜ヶ丘公園）、都立狭山自然公園、都立羽村草花丘陵自然公園、都立秋川丘陵自然公園（都立小峰公園）。

さらに、お住まいの自治体のホームページなどで確認していただければ、身近なところで遊べる自然公園は意外と沢山あるようにも思います。

新型コロナウイルス感染症は長引くことも予測されていますので、まだまだ寒い日は続



きますが、天気の良い日は、思い切って外に出かけて子どもたちと一緒に大いに体を動かしてみてもいいでしょうか。気分爽快になることは間違いなしです。

公益財団法人社会教育協会
日野社会教育センター元館長
NPO法人森のようちえん
全国ネットワーク連盟監事

中能 孝則

実施事業等の報告

第3回 レク・イントラ・フェス

●日程 令和2年12月5日 オンラインで開催

2020年春からのコロナ禍のなか、今までのリアルなレクリエーションイベントや講習などが中止になりました。一方、大学の授業やレクイベントがオンラインで行われるなど、対面となっても接触しないレクリエーション活動が求められる中で、レク・イントラ・フェスの開催となりました。ICTに慣れていないレクリエーション支援者など参加したくてもできないという声もありましたので、今回は参加していただけるように工夫したいと思います。実技を担当して下さった飯田先生の漢字などの学習的クイズゲーム、また調布市レクリエーション研究会の方たちのじゃんけんやクイズ形式の参加型レクリエーション活動紹介など、様々な方の有意義な発表があり、これからのレクリエーション支援者に求められるレクリエーション支援の在り方を学ぶことができました。次回はオンライン参加と会場参加のハイブリッド型の新しいレクリエーション活動の展開を体験していただけるのではないかと、期待が広がる今回の第3回レク・イントラ・フェスとなりました。

(レク・イントラ・フェス実行委員会本部)



都民スポレクふれあい大会

●期間 令和2年4月～令和3年1月

●日程 令和2年8月23日 スポーツチャンバラ

新型コロナの為、試合ができない、練習ができない中でスポレクふれあい大会33種目のうち、1/3が中止となって最初の大会でした。スポーツチャンバラ協会の方々の入念な準備、消毒やマスクなどの感染症対策は十分にできていたと思います。毎年、200名参加の大会も本年は団体戦を行わず、個人戦中心、大学生中心で行われました。



東京みんなのスポーツ塾

●日程

令和2年10月23日 「レクリエーション・サポーター研修」講習会

令和2年10月24日、25日 種目団体指導者講習(座学・実技)

種目の講習はもちろん、コロナ禍の指導法なども熱心に学びました。

3日間で、のべ1,200名の参加がありました。



レクリエーション・サポーター研修

●日程 令和2年10月23日、11月7日

全2日間で約90名のレクリエーション・サポーターが誕生しました。

来年度実施事業紹介

第33回 都民スポレクふれあい大会総合開会式

●日程 令和3年4月17日(土) 13:00~15:00

●場所 駒沢オリンピック記念公園運動場 屋内球技場

<アピール団体> 太極柔力球、カーレット、パドルテニス、ユニカール

予定しています!

詳細を3月初旬頃、ホームページでご案内します。

レクリエーション・サポーター研修

●日程 令和3年5月15日(土)

令和3年6月12日(土)

レクリエーション・インストラクター養成講習会

●日程・場所 未定

レクリエーション・インストラクター養成講習会

日程●令和2年10月17日～令和3年2月13日 会場●国立オリンピック記念青少年総合センター

～受講生からの声～

湯川 友紀子 さん
小川 由佳 さん

こんにちは。

講習の受講生の分野は幅広く、様々な年代や職場でレクは活用されていることに驚きました。講義ではアレンジしたゲームを実践し大変盛り上がっています。講師の方よりレク技術を習得し、今後は私流のレク活動をしていきたいと思います。 湯川 友紀子



現在、保育士をしています。昨年より園で週に一度子どもに体育指導をしたり、地域活動においてジュニアリーダーの育成に関わるなどの機会が多くなったのですが、結婚後は現場から離れていましたので「もう一度学び直したい」という気持ちが強く大きくなり受講を決めました。

講習では先生方の楽しい話術や温かい雰囲気に取り込まれ、気づくと夢中になってゲームにのめりこんで汗ばんでいることも……。レクを提供して下さる先生方が一番楽しそうにされているのも印象的です。安全等に気を配りながらも提供する側も一緒になって楽しむって大事な……と、理論や実技だけでなく精神面でも学ばせていただいています。

参加のきっかけは様々ですが、同期の皆さんも積極的に参加されており、いろんな場面で意見が飛び交ってとても刺激になっています。将来、レクリエーション・インストラクター講習での学びと自分らしさをミックスして子どもたちや地域に発信していけたらと思っています。その前に資格取得頑張ります!! 小川 由佳



令和2年度 表彰者・表彰団体

敬称略

生涯スポーツ功労者表彰（文部科学大臣表彰）

個人 黒羽 昭

東京都功労者表彰（スポーツ振興功労）（都知事表彰）

個人 村松 節子

団体 東京都綱引連盟、調布市レクリエーション研究会

東京都スポーツ功労賞

個人 浅見 京子、丸井 好子

団体 東京都ビーチボール協会、一般社団法人日本カバディ協会東京都支部

レクリエーション運動普及振興功労者表彰（日本レクリエーション協会）

中能 孝則、木下 智恵美、阿妻 真砂子

東京都レクリエーション協会表彰

個人 天野 譚博、三好 千鶴、成木 海次郎、牧岡 睦子、岡井 裕実、牧 真一、穂保 美佐子、平野 俊恵、田中 晴夫、伊藤 照代、畑野 裕子、中神 節子、青木 莞爾、武方 昭裕、牧野 繁男、水尻 尚仁、河上 幸夫、牧野 輝夫

褒状 小菅 知三（令和2年11月ご逝去）

団体 品川区ボールルーム・ダンス協会、世田谷区親子体操連盟、八王子ダブルダッチ連合、立川市クラフト同好会、カトリア・フォークダンスサークル、桐朋中学校・桐朋高等学校オリエンテーリング部、遊楽塾、小平市ターゲット・バードゴルフ協会、青梅市インディアカ連盟、たんぼぼ会、府中市グラウンド・ゴルフ協会、新宿区パドルテニス協会、杉並区ユニカール協会、江戸川ウォークラリー同好会

☆受賞者の皆さま、おめでとうございます。ますますのご活躍をお祈り申し上げます。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）により、お亡くなりになられた方々に謹んでお悔やみ申し上げますとともに、罹患された方々には心よりお見舞い申し上げます。

また、全国の医療従事者をはじめ感染防止にご尽力されている関係者に深く感謝申し上げます。

**つなげています
スポーツへの想い**

スポーツくじの収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

スポーツくじ

www.toto-dream.com www.toto-growing.com
① 19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。
 運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター

スポーツくじ

「とれくニュース」は、スポーツ振興くじ助成を受けて発行しています。

2020年度助成金交付(内定)額
**990,000円**

2019年度助成金交付額
**876,000円**

東京都レクリエーション協会では、ホームページに多くのレクリエーションに関する情報を掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

<https://www.tokyo-rec.or.jp>

10月25日に事務所を移転しました。

一般社団法人
東京都レクリエーション協会

新事務所 所在地
 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷一丁目29番9号
 日本パーティビル3階

TEL: **03-6380-4731**
 FAX: **03-6380-4732**
 (平日 9:00~17:00)

●電話番号及びFAX番号は変更ございません。



とれくニュース vol. 48

- 発行日 2021年2月3日
- 発行 一般社団法人 東京都レクリエーション協会 会長 並木 一夫
- 編集 一般社団法人 東京都レクリエーション協会 広報委員会