

# とれくニュース

Vol.

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。

一般社団法人 東京都レクリエーション協会

第36回 都民スポレクふれあい大会 (3B体操)



スポーツ・レクリエーション指導者養成講座



チャレンジ・ザ・ニューススポーツフェスタ



東京みんなのスポーツ塾

## CONTENTS

### ●特集「スポーツを楽しむ」

- 2 スポーツの楽しさとは 東京都インディアカ協会 石井 不士男
- 3 スポーツの楽しさを広める① 東京都スポーツウエルネス吹矢協会 井上 克治
- 4 スポーツの楽しさを広める② NPO法人手のひら健康バレー協会 牧野 正雄
- 5 地域スポーツで参加者が笑顔になれるように 杉並区スポーツ推進委員 西島 肇
- 6 スポーツ・レクリエーションやってみませんか!
- 7 令和6年度表彰受賞者・受賞団体 / 東京都レクリエーション協会公認講師の紹介
- 8 現場実習 実施状況 ほか

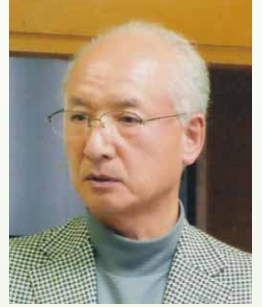
# スポーツの楽しさとは

東京都インディアカ協会 石井 不士男

## スポーツはなぜ楽しいのでしょうか…

スポーツは、体を動かすという人間の本源的な欲求にこたえとともに、爽快感、達成感、他者との連帯感等の精神的充足や楽しさと喜びをもたらす、さらには、自分を鍛えて（体力向上）上手になることで得られる記録と順位の向上、精神的ストレスの発散、生活習慣病の予防など、心身の両面にわたる健康の保持増進に資するものである。とスポーツ振興基本計画（平成13年制定）に記述されています。

つづいて「スポーツ」と「レクリエーション」の語源を見てみましょう。（インディアカ教本より）



### \*スポーツとは

スポーツ（Sport）という用語は、中世のフランス語の「楽しむこと」という意味をもつデスポルテ（desporter）がイギリスに渡って、ディスポート（disport）と呼ばれるようになり、16世紀頃になって古語のdiが省かれ現代英語のsportになりました。

その16世紀頃は「義務として行う真面目な行為からの気分転換—休養、娯楽」の意味で使われていました。次第に気分晴らしのために行う特定の活動形式をさすようになりませんが、その活動は主に戸外で楽しむ、ある程度の身体活動をともなう**遊び**のことで「ピクニック」などがその例にあります。

明治の開国後に、ヨーロッパやアメリカで既に競技化されていたスポーツ競技が輸入されてきたことから、我が国で「スポーツ」と言えば「競技スポーツ」というイメージが当初から定着しました。

### \*レクリエーションとは

レクリエーションという言葉は、休養とか新生を意味するラテン語のレクリアーレ（recler）に由来していることはよく知られています。レクリエーションそのものは太古の昔から存在しており、集団で踊る鎮魂の祭礼や呪術的儀式として行われていました。

社会運動としてのレクリエーションが登場するのは、1885年に米国のボストンで始まった母親たちの手による「子どもの**遊び場**づくり」で、この運動が全米に拡がり、1906年に「プレイグラウンド協会」が結成されました。

当初は、子どものための運動であったが、次第に大人たちの要求を含めた運動に発展し、スポーツから文化・芸術まで幅が広がりました。そこで、これらを総称する用語が必要となり、採用したのが「レクリエーション（recreation）」だったのです。1930年には「全米レクリエーション協会と名称変更している。（現在の「全米公園レクリエーション協会（National Recreation Park Association）」

我が国においては、戦後、占領政策として国民の民主化が図られ、フォークダンスなどの楽しみ（レクリエーション）が導入されました。

「スポーツ」と「レクリエーション」の用語・言葉の語源から、人々が集まり体を動かしながら楽しむ「**遊び**」と言う共通点があるように思います。

さて、我が国では2011年のスポーツ基本法の制定をうけて、2012年3月に国の「スポーツ基本計画」が策定されました。若者のスポーツ参加機会の拡充や高齢者の体力づくり支援等のライフステージに応じたスポーツ活動を推進するため、国民の誰もが、それぞれの体力や年齢、技術、興味や目的に応じて「いつでも」「どこでも」「いつまでも」安全にスポーツに親しむことができる生涯スポーツ社会の実現に向けた環境の整備を推進するとあります。

東京都レクリエーション協会では、レクリエーションという言葉の趣旨（目的）は、「人々の心を元気にすること」と考え、「心の元気づくり」をテーマにかかげ、都民の皆さまにレクリエーション種目と共にスポーツとレクリエーションを一緒にした「スポーツ・レクリエーション」種目をご提供すべく、そのお手伝いができるよう様々なレクリエーション団体が加盟し各々活動を展開しております。

今後は、加盟団体のコラボレーションも行われ活動の拡大が図れることを期待致します。

東京都インディアカ協会は、1991年に設立され、市区町のインディアカ連盟&協会及び登録クラブの加盟をいただき、ご推薦をいただいた理事と専門委員の皆さんで協会運営をしております。

「結びに」スポーツの楽しさとは

「出会い」と「きっかけ」が非常に大切であったと思い起こします。

恩師との出会いで得ることができた「自信（爽快感）」と「継続は力なり（達成感）」、スポーツレクリエーションの仲間から、ふれあい（連帯感）と楽しさと喜び（精神的充足）をいただいていると感じております。



# スポーツの楽しさを広める ①

## スポーツウエルネス吹矢

東京都スポーツウエルネス吹矢協会 井上 克治

たった1グラムの矢が120cmの筒から放たれた！  
時速120キロで直径24cmの的に刺さる「シュポッ！！」という爽快な音、これがスポーツウエルネス吹矢の魅力です。

まだまだマイナーなスポーツですが、27年の歴史があります。もともと創設者が中国で気功を習い、「これは身体に良い」なんとか日本で定着させたいとゲーム性を持たせたのがスポーツウエルネス吹矢です。

健康のためのスポーツとして誕生したスポーツ吹矢をもっと広い意味での健康であるウエルネスに焦点を当てて、「スポーツウエルネス吹矢」に2019年改名しました。子供たちから、高齢者・障がい者など老若男女を問わず誰でも手軽に楽しめる生涯スポーツです。

年間を通して多くのスポーツウエルネス吹矢大会があります。「大会に出場したい」、「出るからには上位を狙いたい」、そんな気持ちを奮い立たせる為に練習を自宅でする人、仲間と楽しく練習したい人、キチンとルールを知りたい人……。そんな方々の為に全国に1,300程の地域支部という組織があり、公民館や集会場等を利用して1カ月に数回の練習をしています。国内だけでなく、ニュージーランドやメキシコ等6カ国に地域支部があります。

吹矢を始めるきっかけは区市町村で開催される体験会やカルチャー教室等。最初のきっかけは「何となく身体に良さそう」、「難しそうだけど面白そう」が多いようです。

スポーツウエルネス吹矢の呼吸法は胸式呼吸と腹式呼吸の両方を使います。スポーツウエルネス吹矢式呼吸法により期待できる健康効果はいくつもあります。

難しそうと思った人が初めて矢を吹いてみたら、的に当たって大喜び。ここから吹矢にはまり、抜け出せなくなる人が続出。せっかくならもっと上手になりたいと思うのは当たり前。子供たちなら4mから、大人なら6mの距離からの的に向かいます。一定の基準をクリアできれば級位や段位が取得できます。7m・8m・9mと段位が上がれば、的までの距離も遠くなっていきます。難しそうだけど面白そうの気持ちに火がつき、目標を持って昇段試験に臨むことに。大きな大会では100台の的に設置して、600余名の競技者が一斉に矢を吹きます。級位・段位に応じて競技クラスがあるので初心者からベテランまで、まさしく老若男女問わずのスポーツ大会です。



的当てだけのゲームではなく、「礼に始まり礼に終わる」スポーツウエルネス吹矢独特の型があります。「基本動作」と呼んでいて、この動作が美しい形を作り、深い呼吸をもたらし、集中力を高めて体に活力をもたらします。国民スポーツ大会(デモスポ)や全国障害者スポーツ大会・全国レクリエーション大会・ねんりんピック等にも名を連ねてファン層は幅広くなってきました。特に愛媛ねんりんピックでは東京都選手団の一員としてスポーツウエルネス吹矢競技で東京都代表が個人・団体に金メダル受賞の快挙を成し遂げました。



日本スポーツウエルネス吹矢協会の会員の夢は、いつか「国民スポーツ大会」で吹矢が正式競技となり自分が、家族が、仲間が吹いている姿を早く観たい。いずれは……そのうち……近い将来……そんな夢が現実になる事を心待ちにしながら、日本中のどこかで練習を積んでいる多くの吹矢愛好家の「シュポッ！！」が聞こえてきます。

## スポーツの楽しさを広める ②

## 手のひらターゲット

NPO法人手のひら健康バレー協会 牧野 正雄

## ■手のひら健康バレー協会の歩み

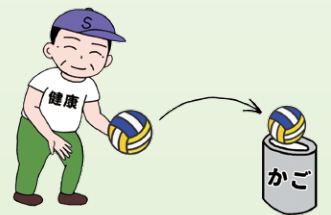
手のひら健康バレーは、障害のある人もない人も子どもから高齢者まで一緒に楽しめるニュースポーツとして、2007年、府中で考案。その後、任意団体として普及・拡大に努め、2013年、NPO法人手のひら健康バレー協会を設立。その年の「スポーツ祭東京2013第13回全国障害者スポーツ大会」のオープン競技として実施。

2015年「チャレンジ・ザ・ゲーム」(公財)日本レクリエーション協会)の種目に採用されたことを皮切りに、全国で「手のひら健康バレー2分間勝負」の記録会を開催。2021年、コロナ禍で運動する機会が減少した時に、自宅でも気軽にできる「ボール運動」や「手のひらターゲット」などを考案し、地域住民の交流促進、健康増進、介護予防にも貢献。今後は、さらに活動地域を広げ「笑顔と活気あふれる地域社会の実現」を目指していきたいと考えています。

## ■用具の工夫から誕生したニュースポーツ！

ニュースポーツの誕生のキッカケは、地域の方から「階段の昇り降りなど生活の動作がきつくなった」との声を聞くようになり、この問題を解決するには、当協会の手のひら健康バレー中心の活動では難しいと判断し、自宅でも簡単にできる新しいスポーツの開発が必要であると考えました。

そこで、「費用が安い」「楽しい」「達成感がある」などの条件に一致するスポーツの開発に取り組み、最初に、費用を安くするためには既存の用具の工夫が重要であると考え、試行錯誤した結果、手のひら健康バレーで使用している「手のひらボール」をそのまま使用できる「手のひらターゲット」を考案することができました。用具などを工夫することにより新しいスポーツが誕生し、「スポーツの楽しさを広げる」ツールの一つになりました。



## ■手のひらターゲットの普及活動 (スポーツの楽しさを広げる)

手のひらターゲットは、自宅での健康づくりや地域での記録会、競技会など、いろいろな場面で楽しむことができる室内用の軽スポーツです。

実施方法は、ボールを手のひらに当てて、2m先のターゲット(カゴ)の中に何回入れることができたかの記録を楽しみます(制限時間3分間)。幼児は1mで持って投げても可。(3人1組のグループ対抗戦は大いに盛り上がります)ボールは自分で取りに行くルールがあります。

現在、地域などで下記の内容の講習会、体験会などを開催しています。

- 地域の高齢者の方を対象に、月2回、みんなのサロンを開設し地域を元気にする活動を実施。
- 障害のある人もない人も一緒に、体験会&記録会を実施。
- 視覚に障害のある方を対象に記録会を開催。ボールが的の中に入ったときは「音が鳴る仕組み」になっているので、13回目に入ったときは、歓声と喜びに沸いていました。
- 小学生や幼児を対象に体験会を実施。まだ歩くのがやっとの幼児はお母さんが的のかごを持って、投げたボールをキャッチして一緒に喜んでいました。
- 介護施設、特に認知のある方を対象に運動として実施。ボールを投げて的の中に入れるようにしました。ボールが的の中に入ったときは、満面の笑顔で喜んでいました。



実際に講習会の参加者からは、「楽しく気持ちの良い汗をかきました」「久しぶりに笑った」「ボールが入ったときは爽快感があった」などの声が寄せられました。

今後は、さらに活動地域を拡大し、「スポーツの楽しさを広げて」いきたいと考えています。



# 地域スポーツイベントで参加者が笑顔になれるように

杉並区スポーツ推進委員 西島 肇

## ■私とスポーツ

小学生から高等学校まで野球を続けて、大学からはヨットを始めて今も続けています。また最近ではゴルフをやる友人が増えたのでゴルフも楽しんでいます。15年ほど前に地元の小学校で野球を教えるサポートを行う事がきっかけで子ども達と一緒に身体を動かす事の楽しさを感じて、いろいろなスポーツイベントのサポートを行うようになりました。その後、スポーツ推進委員となり地域のスポーツ振興として多くの新しいスポーツに接してきました。直近はユニバーサルスポーツの振興として「ボッチャ」、「モルック」、「クップ」や「ディスク」といったスポーツに力を入れて行っています。特に「モルック」は昨年、世界大会が日本の函館で行われたので、地元チームを作って参加をしました。

## ■地域とスポーツ

スポーツ推進委員を13年続けて、行政とスポーツの関わりやスポーツクラブや区の各施設が区民に提供できるサービスについて考え、スポーツを通じた地域貢献や地域連携を積極的に進めるにはどうしたら良いかという事を考えていく中で、積極的な地域イベントへの参加や地域施設や学校へのアプローチが大事で、そのアプローチの方法は参加してくれた方々が楽しかったと思える環境作りが大事だと考えています。子どもから高齢者さらに障がい者まで参加者全員が笑顔になれるように、イベント後参加者が楽しかったと思って帰る事ができるように、笑顔での声掛けやうまくできた時の賞賛の声掛けや、できなかった時にも応援の声掛けを意識して行っています。

私達の現場は「モルック」、「ボッチャ」や「ディスク」といったニュースポーツを紹介しながら体験してもらう事が多いので、そうした実技の指導者・審判員資格を取得して実技を教えるスキルの深度化を図る一方で、「スポーツ・レクリエーション指導者」や「レクリエーション・インストラクター」及び「アクティブチャイルドプログラム講師」の講習会に参加し資格を取得して、動機付けへのアプローチや手遊びやゲームによるアイスブレイクによる参加者とのコミュニケーションや信頼関係づくりを学び現場で実施促進を目指したいと考えています。実際の種目に入る前に、アイスブレイクを使ってコミュニケーションとホスピタリティを高める事で、実技の理解や習得も早まると思います。指導者と参加者という1対1の関係ではなく、全員が一体となれるような声掛けを行い、身体を動かす楽しさや多くの方と一緒にできる喜びを深めたいと考えています。

地域のスポーツイベントでは、運動をあまりする機会がない方が多く、そうした方に対していきなりスポーツ種目の説明を始めるのではなく、ゲーム等から入る事が有効だと考えています。また、学校でのイベントは小学校で行うことが多いので、手遊び等を使って最初のコミュニケーションを図っています。障がい者施設では、障がいの度合いに応じた遊びを選定して参加する事の楽しさを伝えたいと考えています。

参加した一人一人が居心地の良さを感じてもらえるように声掛けをして、参加者同士がお互いを理解して自ら考え刺激しあってもらえるようになれるようにしたいと考えています。

心の元気づくりを仕掛けて、参加者自身の小さな成功体験の積み重ねにより、楽しい・嬉しいといった感覚によりモチベーションを高めてもらえるようにしていきたいと考えています。将来は、参加者が主体的にスポーツ活動に参加し、自らスポーツを行うようになってくれれば良いと思っています。



# スポーツ・レクリエーション やってみませんか!

## 競技紹介 ▶ オーストラリアンフットボール

オーストラリアンフットボールは豪州発祥のスポーツで、現地で最も多くの観客を集めるプロリーグ (AFL) も存在します。また、学校体育や地域のスポーツ活動でも人気の高いスポーツです。試合は革製の楕円球と楕円形のグラウンドを使用し、1チーム18人でプレイします。手で拳を作ってボールを弾くハンドパスが特徴的で、ボールを投げるのは反則です。ハンドパス、キック、ランニングでボールをつなぎながらグラウンドの端に立つ4本のボールのうち、内側2本の間にボールをキックしてゴールとなります。ルールは簡単で初めてプレイされる方もすぐに楽しむことができます。AFL公認団体のAFL JAPANでは都内各地で体験会や出張授業を開催しています。年齢、性別、スポーツ経験の有無を問わず安全に楽しく体験できますので、お気軽にお問い合わせください。



●日本オーストラリアンフットボール協会 東京支部 電話：03-4520-9930 Email：info@jafl.org

## 競技紹介 ▶ ウォーキングフットボール

ウォーキングフットボールとは、歩いて行うサッカーのことです。2011年にイングランドで始まり、現在20万人以上の人を楽しんでいます。世界では70以上の国に普及しており、世界大会も開催されています。日本でも練習や遊びで歩いてサッカーをすることはありましたが、イングランドのルールによるウォーキングフットボールの普及は2016年4月に日本サッカー協会により始まりました。サッカー未経験者でも、運動が苦手でも、障がいがあっても、誰でも一緒に手軽に楽しめるように、「ボールを取りにいかない」「キープは6秒」「セルフジャッジ」という日本独自のルールを導入しています。



日本ウォーキングフットボール連盟は2017年4月に設立され、2018年には日本で初のウォーキングフットボールの大会「ペンギンズカップ」を開催しました。日本サッカー協会と連携し、この笑顔のスポーツ「ウォーキングフットボール」普及に努めています。

●一般社団法人 日本ウォーキングフットボール連盟 東京支部  
Email：info@jwfl.jp HP：https://jwfl.jp/

## 競技紹介 ▶ フライングディスク

フライングディスクの起源は、1940年代、アメリカのアイビーリーグの名門校であるエール大学の学生たちが、キャンパス近くの「frisbee・ベーカリー」のパイ皿を投げ合ったのが始まりといわれています。2015年に世界フライングディスク連盟がIOC (国際オリンピック委員会) に正式承認され、前年の2014年には日本フライングディスク協会がJOC (日本オリンピック委員会) の加盟団体として認められています。東京都フライングディスク協会は日本協会の地域支部組織として、「アルティメット」「ガッツ」「個人種目」などのイベントを主催し、全ての方が自分に適した運動強度でフライングディスクに取り組める環境の構築を目指しています。最近では学校体育のゴール型競技としても採用が増え、都内の小中学校への講師派遣も実施しています。



●一般社団法人 東京都フライングディスク協会 ホームページ：https://www.flyingdiscs.tokyo/

写真提供：株式会社アルティメットプランニング

## 競技紹介 ▶ クubb 老若男女が一緒に楽しめる「ハイタッチスポーツ」

クubb (Kubb) とはスウェーデン語で薪や角材という意味で、使う道具はすべて木製のスウェーデン発祥のゲームです。5x8mコートの短辺側後方で2チームが対面して行います。5mのベースライン上に7x7x15cmのクubb (角材) を5個置き、自陣ベースライン後方から6本のカストピンナ (4.4x30cmの丸棒) で相手コートのクubbを倒します。先攻後攻で攻撃を繰り返し、相手コートにあるクubbを全部倒し、最後にコート中央にあるキングを倒すと勝ちとなります。但し、試合途中でキングを倒すと即負けです。投げ方はカストピンナを縦に持ち、アンダースローで行います。横持ちや横回転のスローイングは無効です。自陣にあるクubbが倒されると相手に取られたクubbとなり、攻撃の前に相手コート (センターラインよりも相手側) に投げ返します。この投げ返したクubb (フィールドクubb) を全部倒してからでないと元からおいてあるクubb (ベースクubb) が倒せません。相手コートのフィールドクubbを倒し残すと、次の相手の攻撃は倒し残したフィールドクubbの距離 (自陣が前進) からカストピンナを投げるすることができます。クubbを当てる「的当て」とフィールドクubbによる「陣取り」の要素が絡み合い、全員がハラハドキドキのゲームを楽しめ、クubbを当てるとチームメイト全員ハイタッチで喜び合えます。体力や年齢に関係なくだれもが楽しめるスポーツです。チームの人数が不揃いでも、老若男女と一緒にチームを作り楽しむことができるピクニックスポーツとも呼んでいます!



●東京都クubb協会 代表理事 崎山敏明 メール：kubbtokyo@jcom.zaq.ne.jp

ホームページ：https://peraichi.com/landing\_pages/view/kubbtokyo/ クubbルール解説動画：https://youtu.be/27V6pWN-IUk



# 令和6年度 表彰受賞者・受賞団体

## ■ 文部科学大臣賞（生涯スポーツ振興功労賞受賞者・受賞優良団体）

石井 功樹（東京都ユニカール協会）  
特定非営利活動法人 手のひら健康バレー協会

## ■ 都知事賞（東京都スポーツ振興功労賞受賞者）

佐藤 良子（公益社団法人 日本3B体操協会）

## ■ 東京都スポーツ功労賞受賞者・受賞団体

個人 小林 敦子（中央区レクリエーション連盟）  
木下 智恵美（東京都福祉レクリエーション・ネットワーク）

団体 日本練功十八法協会

## ■ レクリエーション運動普及振興功労者（公益財団法人 日本レクリエーション協会）

橋本 駿（調布市レクリエーション研究会）  
古澤 朝子（東京都フロアボール連盟）  
高橋 伸（東京都クップ協会）

## ■ 令和6年度 一般社団法人東京都レクリエーション協会表彰者・表彰団体

個人 蒲 健吾（中野区キャンプ・レクリエーション協会）	細木 慎司（特定非営利活動法人 東京都ウオーキング協会）
仲川 貴美子（世田谷区フォークダンス協会）	秋吉 玲子（東京都ユニカール協会）
山田 繫男（国分寺市ターゲット・バードゴルフ協会）	宮川 浩巳（NPO法人 東京ティーボール連盟）
荒井 圭（一般社団法人 日本太極柔力球協会）	谷口 貴信（東京都キンボールスポーツ連盟）
桑島 恵美子（特定非営利活動法人 新宿区レクリエーション協会）	吉村 義憲（町田市ユニカール協会）
石井 不土男（東京都インディアカ協会）	川勝 哲（東京都スポーツウエルネス吹矢協会）
田中 光茂（杉並区パドルテニス協会）	本井 恵（福生市バウンドテニス協会）

団体 南陽台レク・クラブ  
東京農工大学オリエンテーリング部  
新宿区ユニカール協会  
新宿区パドルテニス協会

杉並区ターゲット・バードゴルフ協会  
中央区グラウンド・ゴルフ協会  
八王子市スポーツウエルネス吹矢協会

## 東京都レクリエーション協会公認講師 紹介

### 私とレクリエーション

福田 豊

私は学生時代に児童文化研究会に所属し、レクに出会い、子どもキャンプのリーダー等でレク活動を実践しました。レクの資格も取得しました。

小学校教員になってからも、レクを活かし、学級経営等にも役立ち、一学生び続けようと決意し、現在に至ります。

出身地中野区で、レクの団体を立ち上げて33年になり、よりよい人間関係を築いています。



### あしたに 輝く

浜本 治子

豊かさと 元気 そして美しさとは・・・自己との対話を楽しむ 調心・調息・調身 を大切に、ヨーガと気功 音楽を応用した 健康づくりを伝え31年です。感覚を磨き「調和」をポイントに からだを動かす習慣化と 仲間づくりを続けています。本年も レクリエーションの未来に希望を託し 笑顔の輪を真心で 継続は力ですね♡



これからもっと、  
私はスポーツを楽しむんだ。

卓球歴24年。バスケ歴1日。  
卓球の200倍もの重さがあるボールは、  
なかなか言うことを聞いてくれない。

それでも、体を動かすだけで気持ちがいい。  
初対面でもあっという間に仲間になれる。  
競技人生での楽しさとは違う、  
スポーツの楽しさに出会えた。



スポーツを極める人も、楽しむ人も、  
すべての人のために、  
スポーツくじの収益は使われています。



スポーツくじは、スポーツと人を育てる仕組み。

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

「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。

令和6年度助成金交付（決定）額  
.....812,000円

令和5年度助成金交付額  
.....812,000円

**スポーツくじ**



## 現場実習 実施状況 (2025.1.16現在)

団体の皆さまにご理解、ご協力いただき、公認指導者資格に必要な現場実習(事業参加・スタッフ参加)を受け入れていただいています。

団体名	会場	実習の形態	
		スタッフ参加	事業参加
NPO法人 東京都ウォーキング協会	都内公園施設等	●	●
東京都ウォークラリー協会	都内		●
東京都福祉レクリエーション・ネットワーク	都内施設	●	
NPO法人 新宿区レクリエーション協会	都内施設	●	●
中野区キャンプ・レクリエーション協会	中野区内施設	●	
(公社)日本3B体操協会	都内施設	●	●
NPO法人 東京ティーボール連盟	都内施設	●	
NPO法人 手のひら健康バレー協会	都内施設	●	●
NPO法人 東京トリム体操協会	都内施設	●	
東京都インディアカ協会	都内施設	●	
東京都バウンドテニス協会	小平市施設	●	

東京都レクリエーション協会では、ホームページに  
色々な情報を掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

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



### ■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 (10:00~17:00)

FAX: 03-6380-4732



## とれくニュース vol.56

- 発行日 令和7年3月1日
- 発行 一般社団法人 東京都レクリエーション協会  
会長 塩見 清仁
- 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