

とれくニュース

Vol.

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



「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。



都民スポレクふれあい大会



チャレンジ・ザ・ニューススポーツフェスタ



親子で挑戦！忍者教室



東京みんなのスポーツ塾

CONTENTS

<特集> あなたもレクリエーション活動、やってみませんか！

- 2 私のレクリエーション活動 東京都レクリエーション協会 専務理事 黒羽 昭
- 3 私がレクリエーション活動で得られたもの 東京都レクリエーション協会 理事 斎藤 英治
- 4 活動紹介①『中野区キャンプ・レクリエーション協会』 蒲 健吾
- 5 活動紹介②『新宿区レクリエーション協会』 会長 金子 和子
- 6 第25回 夏季デフリンピック競技大会 東京2025
- 7 令和7年度 表彰者 / ニューススポーツを体験しませんか「ターゲット・バードゴルフ」
- 8 現場実習 活動状況 ほか

私のレクリエーション活動

一般社団法人 東京都レクリエーション協会

専務理事 黒羽 昭

私が、レクリエーション活動にはじめて出会ったのは、大学を卒業後の1977年（昭和52年）の6月頃かと思います。きっかけは、先輩たちがレクリエーション活動に参加しており、誘われたからでした。幼児体育の指導者だった先輩たちが、歌を歌ったり、フォークダンスをしたり、レクリエーションスポーツゲームをしたり、時には講義もありましたが、野外でのキャンプの実践、キャンプファイヤー・キャンドルサービス、クラフトなど、それは楽しそうに活動に参加しておられました。



当時、「小平市レクリエーション研究会」の指導者の皆様から楽しい雰囲気づくりから盛り上げ方まで、いろいろとご指導をいただきました。その時、レクリエーション活動は、面白い、楽しいというその醍醐味を教え込むのではなく「感じてもらう・伝える」こと、そして、その活動を大勢で行うことで、より面白さと楽しさが「倍増するんだ」と、指導の原点を学んだことを鮮明に記憶しております。その学びは、子どもたちの指導に後々大いに活かされました。

卒業後、子どもたちの体育指導（幼少児体育）に従事したわけですが、「できる・できない」を指導の目的にするのではなく、面白い・楽しいを「感じてもらう」ことを主眼に、そして、子どもたち同士での活動から楽しさを倍増させ、「強く」・「賢く」・「優しい」子どもたちを育てたいとの思いで邁進しておりました。そんな時の流れの中、日本のバブル期がはじまり、土地や株式などの資産価値が高騰し、通常の経済と乖離した時期が思い出されます。社会は好景気で健康志向も高まり、旅行やレジャーにと余暇活動を満喫していたかと思えます。また、企業や自治体からレクリエーション活動の講師派遣のオファーがあり、いろいろな方面に指導に伺っておりました。特に、小学校のPTAからオファーで親子体操指導や運動遊び指導に数多く伺いました。

私の会社でも、指導先の幼稚園で保護者の方に、健康体操やジャズダンス等の教室を専門講師が指導に当たると同時に、ニュースポーツ種目の「バウンドテニス」を紹介し、普及活動に注力し、現在に至っております。

ニュースポーツ種目は、沢山ありますが「いつでも・どこでも・だれでも」を愛称に、だれでも、手軽にできる、勝ち負けをあまり目的としない生涯スポーツとして普及していると思えますが、普及に拍車をかけたのが、1988年（昭和63年）に文部省（現文部科学省）を主催に「第1回全国スポーツ・レクリエーション祭」が開催され、その後、第23回まで開催された影響はとても大きいと確信しています。競技スポーツに対して「誰もが楽しめるスポーツ種目」として、「バウンドテニス」も紹介されて第1回から参加しておりました。

このニュースポーツ種目も、（公財）日本レクリエーション協会発行のRecrew（レクルー）11号の記事に、「室伏広治」前スポーツ庁長官が、国民のスポーツ実施率を上げていくことや、若者のライフスタイルをアクティブにするために、アメリカ的な「レクリエーションスポーツ」としての考え方が必要と語られ、日本レクリエーション協会は、楽しみ・健康・交流を目的としたスポーツを、ニュースポーツから「レクリエーションスポーツ」として全国に働き掛けていくとしております。東京都レクリエーション協会においても、「レクリエーションスポーツ」として、種目団体に紹介し、新たな普及を進めたいと思えます。

最後に、これからの社会を見据え、レクリエーション活動とレクリエーションスポーツの必要性や役割について私見をつづります。今の時代は、私たちに何かを求められているような気がします。何かをしてもらうのではなく、個々に考え、自分たちで何かを生み出していくことの大切さを求められている気がします。ひとつ危惧している点を挙げれば、「思いやり」の無い社会が気になることです。誰もが、自分中心にならず、ちょっと、周りに“思いやり”を持つことで、荒れた社会が変わるような気がします。そして、これからの時代は、「共生と地域の活性」が必要だと思っています。東京都が掲げる“Chōju（長寿）社会づくり、体も社会的にみだされて「ウェルビーイング」の社会づくりにおいては、誰とでも共に助け合い、寄り添える社会は、地域社会のコミュニティの活性が重要と考えます。その地域社会のコミュニティの活性には、レクリエーション活動の特徴を活かし、楽しみ・健康・交流を目的としたレクリエーションスポーツが、大きな役割を担うのではないかと推察しています。



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」と言っています。一般的には、休養や楽しいことなどをとおして気分転換を試みることで、時間とともにその状態は解消され、心の元気が回復します。レクリエーションは心のビタミン剤のようなものですが、人々の心を元気にして、豊かな社会づくりに寄与できればこのうえない幸せです。

私がレクリエーション活動で 得られたもの

東京都レクリエーション協会 理事 調布市レクリエーション研究会 会長 齋藤 英治

「レクリエーション」と聞くと、明るく元気に人前に立ち、場を盛り上げる姿を思い浮かべる方も多いかもかもしれません。しかし、実は私自身、活動を始めた頃は人前に出ることが得意ではなく、恥ずかしさもあり、思うようにできないことばかりでした。「本当にこれでいいのだろうか」と不安を感じながら、手探りで関わっていたことを今でも覚えています。

活動を始めたきっかけは、とてもシンプルなものでした。友人が参加していたレクリエーション活動に、「一緒にどう？」と声をかけてもらったのです。特別な動機や大きな志があったわけではありません。ただ、その一言に背中を押され、思い切って参加してみました。

今振り返ると、あの時、声をかけてもらっていなければ、今の自分はなかったと思います。最初はうまくできず、戸惑うことも多くありました。それでも活動を終えた後に、「楽しかったよ」、「ありがとう」、「助かったよ」と声をかけてもらうようになりました。自分がやったことに対して認めてもらえた経験は、「自分にもできる」という自信につながりました。レクリエーション活動は、楽しさを届けるだけでなく、自己効力感を育ててくれる場でもあります。



活動を重ねる中で、私が得られたものは数多くあります。参加者一人ひとりに寄り添う中で培われたコミュニケーション力、内容を考えて準備する中で身についた企画力、そして当日の進行や安全管理を含めた運営力です。これらの力は、レクリエーションの現場だけでなく、学校や仕事、日常生活の中でも生きる力だと感じています。

また、レクリエーションを通して実感しているのは、参加者だけでなく、自分自身の「心の元気」にもつながっているということです。笑顔が生まれ、会話が弾み、場の空気が和らぐ。その空間に一緒にいることで、気づけば自分の気持ちも前向きになっていました。誰かを元気にしたいと思って始めた活動が、いつの間にか自分自身の支えにもなっていたのです。

こうした経験を重ねる中で、次に強く感じるようになったのが「世代」の大切さです。レクリエーションの現場では、参加者が若い世代であることも少なくありません。そんな時、その気持ちや悩み、戸惑いを本当の意味で理解できるのは、同じような感覚を持つ若い人たちです。年齢が近いからこそ生まれる安心感や共感が、参加者の心を自然と開き、場をより居心地のよいものにしてくれます。

最初は友人について行くだけの参加者でしたが、関わるうちに少しずつ役割を任せられ、気づけば、「次は誰を誘おうか」、「一緒にやってみない？」と声をかける側になっていました。一人の「誘い」から始まった活動が、仲間を呼び、つながりを生み、自然と広がっていく。この波及効果こそ、レクリエーション活動の大きな魅力だと感じています。

現在、私はレクリエーション講師が活躍できる場をさらに増やしていきたいと考え、同じ思いを持つ仲間とともに活動しています。地域や学校、福祉施設など、レクリエーションを必要としている場は数多くあります。その一方で、思いを持って関わられる人が、まだ足りないのも現状です。

東京都レクリエーション協会や各協会の活動には、学び合い、支え合いながら成長できる環境があります。ぜひその一員として、レクリエーションの輪を一緒に広げていきませんか。あなたの一歩が、誰かの楽しい時間をつくり、参加者も自分も心の元気につながっていきます。

あなたも、レクリエーション活動をやってみませんか。



活動紹介 ①

中野区 キャンプ・レクリエーション協会

中野区キャンプ・レクリエーション協会 蒲 健吾

中野区キャンプ・レクリエーション協会（ReCAN）は、2012年4月に中野区レクリエーション協会と中野区キャンプ協会を統合して設立されました。2026年度には35周年を迎えます。レクリエーション（recreation）の始めの2文字「Re」と中野区キャンプ協会（通称「CAN (Camping Association of Nakano city)」）を合わせて、通称「ReCAN」としました。

前身の「中野区レクリエーション協会」は、1991年に行われたレクリエーション指導者資格が取得できる中野区主催による「地域活動指導者講習会」に70名程の受講生が集まり、その修了生を母体として、数回の準備会を経て、中野区レジャー・レクリエーション協会として1992年4月に設立され、2002年に中野区レクリエーション協会となりました。設立当時はトリム体操や福祉レクを活動している女性が多く、加盟団体5団体、個人会員90名の大きな団体となりました。

もう一つの前身である中野区キャンプ協会は、1997年秋に設立しました。この年の夏の第1回キャンプ・インストラクター養成講習会（CI講習会）に50名を超える受講生が集まり、その修了生（1期生）と講師ともに設立されました。

2012年4月に両協会を統合し現在のReCANとなります。レクリエーションインストラクター養成講座は、毎年6回（12コマ）を実施し、2025年度に28回を迎えました。公益社団法人日本キャンプ協会公認キャンプインストラクター講習会は、2015年度より年2回開催し、2026年2月には38回を迎えました。

協会は、さまざまな経験を持ったメンバーが在籍し、会計部・広報部・情報部・事業部・研修部と5つ部でそれぞれの特技を発揮して運営されています。また、レクリエーションインストラクター取得のための現場実習にあたる「中野散策」や、会員のスキルアップのため、「フォローアップ・キャンプ」や親睦を目的として得意の料理を出しあう「おいしい定例会」なども毎年実施しています。

キャンプもまた、人が元気になるレクリエーション活動であり、レクリエーションもまた、人が集まるキャンプの場では欠かせないものであります。これまで約30年以上の間、たくさんの受講生、仲間を得て、現在に至っています。このつながりを大切にしながら、これからもレクリエーション活動とキャンプの啓発を進めていきます。みなさまもぜひReCANの仲間になりませんか。



中野区キャンプ・レクリエーション協会

ReCAN
SINCE 1992
Recreation & Camping Association of Nakano city

ホームページはこちら
<https://recan-nakano.com/>



活動紹介 ②

新宿区レクリエーション協会

特定非営利活動法人 新宿区レクリエーション協会 会長 金子 和子

新宿区レクリエーション協会は、1997年4月23日に新宿区教育委員会（生涯スポーツ課、生涯学習課）の支援の下、新宿区スポーツ推進委員協議会と新宿区在住のレクリエーション指導者が協力して立ち上げました。設立当初の会員数は団体12団体、個人24名でした。

初代会長は、小菅知三氏（故人）。事務局はスポーツ推進委員総務部長だった金子氏宅においてスタートしました。

そして、レクリエーションの目的が「人々の心を元気にすること」と定義され、1980年代後半から、生涯学習の一環として「生涯スポーツ」というコンセプトが登場しました。そのことによって、スポーツと身体的レクリエーションは深く結びつき、スポーツとレクリエーションの関係を相互に補ない合うものとする考え方が広がりました。

そのことでレクリエーションの歴史なども大切にしたい指導者養成事業や子どもから高齢者、障がい者等、広く市民を対象として、文化・芸術をはじめとする多様なスポーツ・レクリエーション活動を展開し、健康で明るい豊かな生活の形成と青少年の健全育成に寄与することがより重要視されるようになってきています。

新宿区レクリエーション協会は設立から30年近く活動を継続しており、2005年特定非営利活動法人の認可を取得しました。最近では会員が減少する一方となっています。レクリエーション活動が大きな転機を迎えたのは新型コロナウイルス感染症の流行で、レクリエーションの最も大切にしてきた人との出会い、ふれあい・交流というものができなくなったことです。協会の使命も終わりか……と思われました。設立当初から継続していた事業「遊びの達人養成講座」ができなくなるなど、協会の大ピンチとなりました。

コロナ感染症がいつまで続くのか、このまま何もしないでいるのかいろいろと話し合いを続けました。三密・ソーシャルディスタンス対策を万全にしてできることから始めよう！ はじめの一歩!!（初心に戻って考えよう）と“心唱アイスブレイキング”を考案しました。その後コロナの5類移行に合わせて遊びの発生・発展系譜を学び直し、時代の流れに沿う講座を展開していこうと考え、継続しています。

新宿区レクリエーション・フォーラムと称して、障がいのある人ない人がスポーツ・レクリエーション活動を共に楽しみ、喜びを分かち合い、交流を深める機会を作るための事業の運営体制と運営ノウハウを学ぶ

ことを目的として10年継続して今に至ります。

一度、一緒に活動しながらレクリエーションの楽しさやご自分の居場所を見つけてみませんか。



指導者養成事業 遊びの達人養成講座

新宿区レクリエーション・フォーラム
障がいのある方との交流をめざして

第25回 夏季デフリンピック競技大会 東京2025

第25回夏季デフリンピック競技大会 東京2025が2025年11月15日から26日の12日間に東京体育館、駒沢オリンピック公園総合運動場他全19会場で開催されました。競技会場への総来場者数は約28万人（開閉会式の人数、デフリンピックスクエアへの来場人数を除く）と多くの方々が見守りに駆けつけてくれました。

今回の開催によって、東京都民のデフリンピックに対する認知度は大幅に向上し、前回調査（2024年）の39.0%から73.1%と34.1ポイント上昇しました（※）
総合メダル獲得数とメダリスト一覧は以下の通りです。

（※）都民のスポーツ活動に関する実態調査より

金メダル



銀メダル



銅メダル



メダリスト一覧

●金メダル

選手名	種目
山田 真樹	陸上/男子400m
遠山 莉生	陸上/男子ハンマー投
湯上 剛輝	陸上/男子円盤投
岡本 隼/富永 幸佑/ 坂田 翔悟/佐々木 琢磨	陸上/男子4×100mリレー
足立 祥史/村田 悠祐/ 荒谷 太智/山田 真樹	陸上/男子4×400mリレー
矢ヶ部 紋可/矢ヶ部 真衣	バドミントン/女子ダブルス
沼倉 昌明/太田 歩/ 永石 泰寛/森本 悠生/ 沼倉 千紘/矢ヶ部 紋可/ 片山 結愛/矢ヶ部 真衣	バドミントン/混合団体戦
茨 隆太郎	水泳/男子200m自由形
茨 隆太郎	水泳/男子200m個人メドレー
茨 隆太郎	水泳/男子400m個人メドレー
森 健司	空手/男子個人形
森 ころこ/湯澤 葵/ 金子 陽音	空手/女子団体形
小倉 涼	空手/女子個人組手-61kg
菺方 里菜/鈴木 梨子	テニス/女子ダブルス
女子バレーボールチーム	バレーボール/女子
女子バスケットチーム	バスケットボール/女子

●銀メダル

選手名	種目
永石 泰寛/森本 悠生	バドミントン/男子ダブルス
森本 真敏	陸上/男子ハンマー投
山田 真樹	陸上/男子200m
樋口 光盛	陸上/男子800m
茨 隆太郎	水泳/男子400m自由形
久保 南	水泳/女子50m平泳ぎ
茨 隆太郎	水泳/男子100mバタフライ
茨 隆太郎	水泳/男子200mバタフライ
宮川 百合亜/杉本 千明	テニス/女子ダブルス
亀澤 理穂/木村 亜美/ 山田 瑞恵/山田 萌心	卓球/女子団体戦
男子サッカーチーム	サッカー/男子
女子サッカーチーム	サッカー/女子

●銅メダル

選手名	種目
岸野 文音	柔道/女子52kg級
蒲生 和麻	柔道/男子73kg級
深澤 優斗	柔道/男子81kg級
水掬 瑞紀	柔道/男子90kg級
高橋 朋希	柔道/男子100kg級
衣川 暁	柔道/女子70kg級
佐藤 正樹/蒲生 和麻/ 深澤 優斗/水掬 瑞紀/ 高橋 朋希	柔道/男子団体
佐々木 琢磨	陸上/男子100m
石田 考正	陸上/男子ハンマー投
北谷 宏人	陸上/男子棒高跳
山田 瑞恵/山田 萌心	卓球/女子ダブルス
藤本 六三志	自転車/男子個人ロードレース
曾我部 健	レスリング/男子グレコローマン130kg
星野 萌	テコンドー/女子ブムセ
小倉 涼	空手/女子個人形
森 健司	空手/男子個人組手-60kg
串田 咲歩	水泳/女子100m平泳ぎ
金持 義和	水泳/男子50m背泳ぎ
串田 咲歩	水泳/女子200m平泳ぎ
金持 義和/星 泰雅/ 茨 隆太郎/村岡 翼輝	水泳/男子4×100mメドレーリレー
川真田 結菜/串田 咲歩/ 齋藤 京香/平林 花香	水泳/女子4×100mメドレーリレー
川口 功人/亀澤 史憲/ 伊藤 優希/灘光 晋太郎	卓球/男子団体戦
菺方 里菜	テニス/女子シングルス

令和7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者表彰）

牧野 正雄（NPO法人 手のひら健康バレー協会）

小林 美和（公益財団法人 日本ダーツ協会 東京都ダーツ協会）※公益財団法人 日本レクリエーション協会推薦

■ 都知事賞（東京都スポーツ振興功労表彰団体）

杉並区スポーツ・レクリエーション協会

■ 東京都スポーツ功労者表彰

亀田 秀子（練馬区レクリエーション協会）

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

岡井 裕美（中野区キャンプ・レクリエーション協会）

三好 千鶴（特定非営利活動法人 新宿区レクリエーション協会）

牧 真一（練馬区レクリエーション協会）

■ 令和7年度 一般社団法人 東京都レクリエーション協会表彰 受賞者・受賞団体

個人 深野 哲史（中野区キャンプ・レクリエーション協会）

黒目 篤男（立川市ターゲット・バードゴルフ協会）

富谷 桑治（日本レクリエーション卓球連盟 東京支部）

原 香織（公益社団法人 日本3B体操協会東京都支部）

入野 理（特定非営利活動法人 東京都ウォーキング協会）

笹川 清（NPO法人 手のひら健康バレー協会）

白井 圭子（東京都キンボールスポーツ連盟）

岩尾 光平（東京都スポーツチャンバラ協会）

目黒 和義（東京都ユニカール協会）

真島 裕子（東京リズムグループ協会）

奈良 和子（特定非営利活動法人 新宿区レクリエーション協会）

吉原 朋美（品川区キャンプ協会）

小池 さき子（東京都インディアカ協会）

井上 克治（東京都スポーツウエルネス吹矢協会）

団体 日本レクリエーション卓球連盟 東京支部

中央区ターゲット・バードゴルフ協会

麻布学園オリエンテーリング部

チーム・アーネスト

東京都スポーツウエルネス吹矢協会 ダーツ1010支部

ニュースポーツを体験しませんか

種目紹介▶ ターゲット・バードゴルフ

「ターゲット・バードゴルフ」は、プラスチックでできたボールにバドミントンの羽根をつけたシャトルボールをゴルフクラブで打ち、打数の少なさを競う、ゴルフをミニ化したスポーツです。使用クラブは1本だけに限られ、マットを敷いてボールを打つので、地面や芝を傷めず、狭いコースでも思い切りボールを打てる爽快感があります。

● 東京都ターゲット・バードゴルフ協会

Email: minoru055@sweet.ocn.ne.jp 原島 稔



これからももっと、
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7年度助成金交付(決定)額
.....880,000円

令和6年度助成金交付額
.....859,000円

スポーツくじ



現場実習 活動状況 (2026.1.16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
特定非営利活動法人 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	●	●
特定非営利活動法人 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 東京都支部	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	●	●
東京都フォークダンス連盟	都内施設		●
公益財団法人 東京都 スポーツ文化事業団	東京体育館		●
NPO法人 東京都キャンプ協会	都内施設	●	●
東京都パドルテニス協会	都内施設	●	
日野市レクリエーション協会	都内	●	
調布市レクリエーション研究会	都内		●
杉並区スポーツ・ レクリエーション協会	都内施設	●	●

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.58

- 発行日 令和8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