

阻害する
3大因子健康寿命を延ばし平均寿命との差を無くしましょう
「内臓脂肪症候群」「運動器症候群」「認知症」予防の為に

高橋勝美教授

神奈川工科大学 高橋勝美教授に聞く

神奈川県厚木市にある「神奈川工科大学」を訪問しました。お話を聞いたのは創造工学部ロボット・メカトロニクス学科及び健康福祉開発センター所長の高橋勝美教授です。高橋教授が開発された、“からだところ”のセルフチェックステーション、「健幸aiちゃん」の4つの機能を紹介します。

高橋教授は健康データの「見える化」が必要と述べられています。(説明書から引用)

- ① スタンドアップテスト：着席の状態から反動をつけずに立ち上がる時の、下肢筋力及び動作の素早さ
- ② 3ステップテスト：音とディスプレイに表示されるステップ映像に合わせてステップを踏み、歩行能力を推定
- ③ カラーワードテスト：色と文字を使って、二つの情報が干渉し合う現象に対する反応時間と正誤を推定
- ④ 本人の生きがい調査の質問事項について5段階の回答を選択し答える

これらの得られた測定結果をグラフ化し、改善点をご本人に提案し、今後の運動機能を回復する取り組みを一緒に考え実行します。

※なお、「健幸aiちゃん」は、県立スポーツセンター事務所の前に設置されていますが、大型機器なので持ち運びは出来ません。持ち運び用に便利なポータブルバージョンが、別に用意されています。

高橋教授は、「「高齢期における運動機能」を高める方法として、参加者が楽しく、元気に、そして笑いながら遊べるレクリエーションを取り入れて行くことを提案され、その指導者として神奈川県レクリエーション協会の役割は重要です。」と話されました。

「健康寿命」の延伸と、都道府県格差を縮小する為には、

- ・身体機能、社会生活機能の向上を図る
- ・参加者が楽しく感じるレク指導で、運動機能を向上させる
- ・家庭から外に出る事により、会話や友達同士のコミュニケーションが心の健康につながる
- ・若者(高校生、大学生)を参加させて世代間交流を図り、高齢者の気持ちの若返りを図る

ことなどが大切です。

私達レクリエーション協会としても地域活動にどの様に参加して行くのか、地方自治体や神奈川工科大学等との連携を取りながら、どの様に進めるかが重要です。

国の施策として、国民健康づくり運動を推進する為の「健康日本21」が、平成25年度から令和4年度まで行われています。その基本的な方針の1番目には「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」が掲げられています。神奈川県が推奨する「未病」の取り組みにも繋がっています。

(松岡 民生)



健幸aiちゃん



高橋教授と県レク吉川副理事長

令和
2年度神奈川県レクリエーション協会
功労者表彰

皆さまおめでとうございます。

今後のご活躍を
期待しています。

▶ 表彰された方、推薦いただいた団体の方から喜びのコメントが届きました。

金矢 秀二氏(推薦団体：川崎市レクリエーション連盟)

私が活動を行っているスポーツチャンバラは、老若男女が共に楽しめる競技で、世界中で日々大勢の愛好者が楽しんでいるグローバルスポーツです。今後もこのスポーツチャンバラを通じて、神奈川県、ならびに川崎市のレクリエーション活動の発展に微力を尽くして参ります。

2003年より当連盟に入会され、川崎市スポーツチャンバラ協会のインストラクターとして指導および普及に努めるとともに、当連盟の諸事業に積極的にかわり発展に寄与されています。

(川崎市レクリエーション連盟会長 深瀬 浩由氏)

比留川 茂氏(推薦団体：横須賀市レクリエーション協会)

横須賀市レクリエーション協会にて副会長として活動をしています。

レクリエーションを通して横須賀市の他団体との交流や振興に努め、レクリエーションの普及に頑張っています。

比留川氏の、野外活動から始まった長いレクリエーション普及活動の功績が認められたと、一同心から喜んでいます。

(横須賀市レクリエーション協会理事長 加藤 努氏)

藤田 豊子氏(推薦団体：藤沢市レクリエーション協会)

平成5年から地域サークルに入会し、藤沢市民踊協会へ。和やかな雰囲気の中、実技とその踊りがどのように生まれてきたのか等を研修し練習に励んでいます。引き続きみんなと共に民踊の仲間、レクリエーションの仲間を増やしていきたいと思います。

1993年藤沢市民踊協会に入会以来、今日まで市民踊協会の指導員として長期にわたり運営に携わるとともに、スポーツまつりふじさわの役員としても指導者の育成に尽力をされています。

(藤沢市レクリエーション協会会長 栗原 義夫氏)

北條 まり子氏(推薦団体：相模原市レクリエーション協会)

遠くへ行くことがなかった私でしたが、県の事業に参加することで、全国の皆様と楽しく笑ったり、踊ったり、無我夢中で一つ一つをこなしてきた日々が思い出されます。

当協会の企画研修部長として、新しい企画の検討や施策を担当され、「市の桜まつり」の民踊パレードは会員のみならず、一般市民にも精力的に指導を行って頂くなど当協会の事業推進に多大なご尽力を頂きました。

(相模原市レクリエーション協会会長 磯 隆司氏)

斎藤 節子氏(推薦団体：大磯町レクリエーション協会)

今まで本当に楽しく活動してまいりました。それが今回功労者表彰ということを知り驚いております。本当にありがとうございました。

40年間にわたり民踊部にて活躍され、10年間は会計役員もされました。月一度の講習会には積極的に参加され、また地元では大磯町体協主催事業等へも協力して盆踊りなどを盛り上げてくれました。

(大磯町レクリエーション協会会長 渡辺 チエ氏)



松本 英子氏(推薦団体：神奈川県支部民踊連盟)

会員も高齢者が多くなり、余暇の時間が多くなる中、体力の低下を感じながらも踊れることに感謝し、人と人との楽しいつながりの時をこれからも長く一緒に刻んでいきたいと思っております。

高齢化、多様化の波を受けて当協会会員の減少が進んでいます。これを打破し市民が明るく住みやすい街づくりを目指して頑張りましょう。(神奈川県支部民踊連盟会長 碓井 進氏)



溝畑 百合子氏(推薦団体：神奈川県フォークダンス連盟)

フォークダンスを始めて40年。この間にたくさんの仲間と出会い、たくさんのかを教えていただきながらフォークダンスづけの日々を過ごしてこられたことに感謝の気持ちでいっぱいです。

溝畑さんの今回の受賞は、県連理事をけん引する大きな仕事を担い輝くその姿と共に、仲間やその後継者たちにとっても良いお手本となると信じています。

(神奈川県フォークダンス連盟事務局長 武井 彩子氏)



岩崎 哲久氏(推薦団体：神奈川県ターゲット・バードゴルフ協会)

ターゲット・バードゴルフに参画して15年目になります。これからも「人生100年時代」に向かって、多くの皆様とターゲット・バードゴルフを中心にレクリエーション活動を楽しみ、進めてまいります。

長くご尽力を頂き、会員からの信頼も厚い岩崎氏のこの度の表彰に、心よりお祝いを申し上げます。今後も皆が楽しくプレー出来るように、会の中心として輝いて下さい。

(神奈川県ターゲット・バードゴルフ協会総務 星野 緑氏)



藤井 和之氏(推薦団体：神奈川県スポーツチャンバラ協会)

2022年神奈川県ねりんピックにおいて、スポチャンは鎌倉市で競技が行われます。コロナ禍の影響で、以前のような活動がままならない日々が続いておりますが、みなさまのご助力をいただきながら、成功させたいと考えております。

日頃よりスポーツチャンバラの練習と、世界選手権大会、全日本選手権大会、神奈川県大会他各大会の役員、審判及び選手出場に協力され、努力されていることのたまものでの受賞と思います。

(神奈川県スポーツチャンバラ協会会長 田村 勝家氏)



澤出 吉秀氏(推薦団体：神奈川県レクリエーション協会)

受賞の喜びを元気の源として、仲間と協調し合いながら、今後も努力していきたいと思っております。

神奈川県レクリエーション協会事業委員会の副委員長として、長年その活動を支え尽力して頂きました。澤出さんの信頼感と継続する力は所属する種目協会の活動と共に、県レク協会の振興と発展に於いてもその要となっています。(神奈川県レクリエーション協会副理事長 吉川 裕治氏)

※神奈川県レクリエーション協会のホームページの「活動状況報告」にて、表彰された方および推薦者のコメント全文を掲載しています。こちらをあわせてご覧ください。

スポーツくじ



この情報誌はスポーツ振興くじ助成金を受けて作成しています。

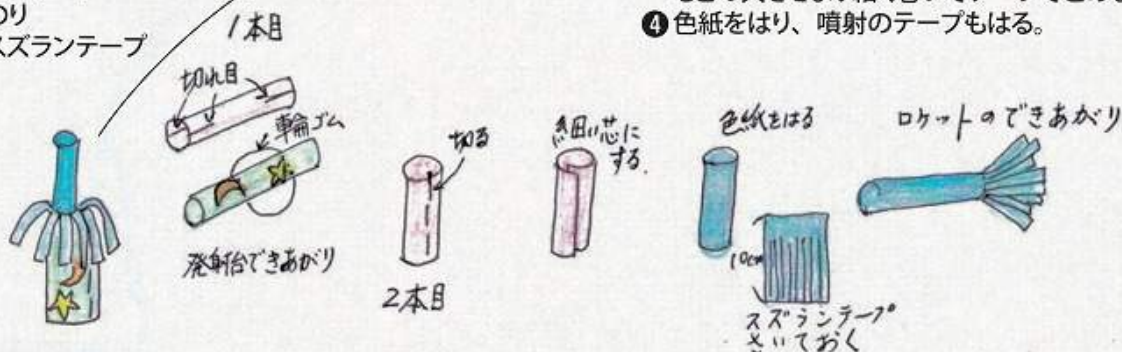
のロケットをとばそう

用意する物

- トイレットペーパーの芯 2ヶ
- 輪ゴム 2本
- 色紙
- セロテープ
- のり
- スズランテープ

作り方

- ① トイレットペーパーの芯の左右1/3上下で切れ目を入れる。
- ② 2本の輪ゴムを切れ目に通す。好きな色紙をはる。
- ③ トイレットペーパーの芯1つを縦に切る。
もとの大きさより細く巻いてテープでとめる。
- ④ 色紙をはり、噴射のテープもはる。



作り方

- ① ビニール袋に字か絵をかくておく。
- ② 紙コップの横、底の方にストローが入る穴を開ける。
- ③ ストローの先とビニール袋をセロテープでぴったりとつけておく。
- ④ 紙コップの中から外にストローを出してとめる。
- ⑤ ビニール袋を小さくまとめて紙コップの中に入れ、ストローから息を吹き込んで遊ぶ。

用意する物

- 紙コップ
- 油性マジック
- ジャバラ付ストロー
- カッター
- 雨傘を入れる袋
- セロテープ



の大根ぬき

遊び方

- ① 子(大根)は6~8人程度で円になり、うつ伏せになって腕を組む。
- ② オニを数人決め、オニは子の足を引っ張り、組んだ腕をほどこうとする。
- ③ 両腕がほどけてしまった子はオニになる。
- ④ 決められた時間内に、両腕を組んだままの子が勝ち。
- ⑤ 時間は2分間、交替して遊びます。



気をつけること

- 左右の足を同時に同方向に引っ張ること。
- 子は友達の手をつかまないように、手のひらをげんこつにして遊ぼう。
- オニは、痛がる子を無理に引っ張ったり、子のズボンを引っ張ったりしないようにしよう。
- 子は足をばたつかせて、オニを蹴らないようにしよう。

あそびの玉手箱 ㉔

あそびはいきもの、あそびの魅力

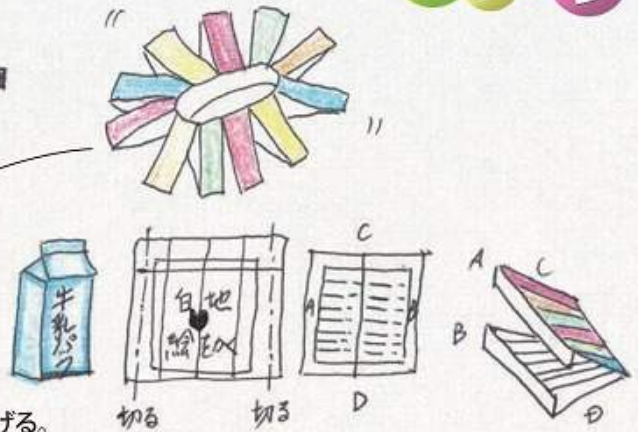
フリスビー

用意する物

- 牛乳パック
- セロテープ
- 油性マジック
- はさみ

作り方

- ①牛乳パックを洗って広げる。
- ②♡の周りを2cm幅をとり、切る。
- ③絵を描く。(♡とCとDの部分)
- ④A、Bを残し、2cm幅に切れ目を入れる。
- ⑤A、Bを重ねて左右をテープでとめる。
- ⑥C、Dも重ねてテープでとめたら円になり、できあがり。



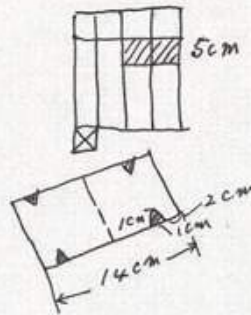
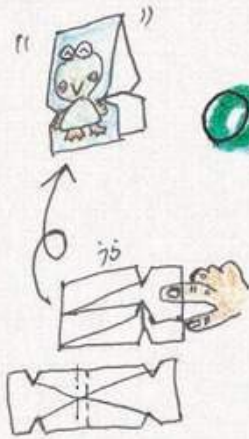
ひっくりカエル

用意する物

- 牛乳パック
- はさみ
- 輪ゴム
- 油性マジック

作り方

- ①牛乳パックを広げて5cm中で切る。
- ②切れ目を入れカエルの絵をかく。
- ③輪ゴムをバツェンにかける。
- ④遊ぶときはひっくり返して指を離すと飛ぶ。



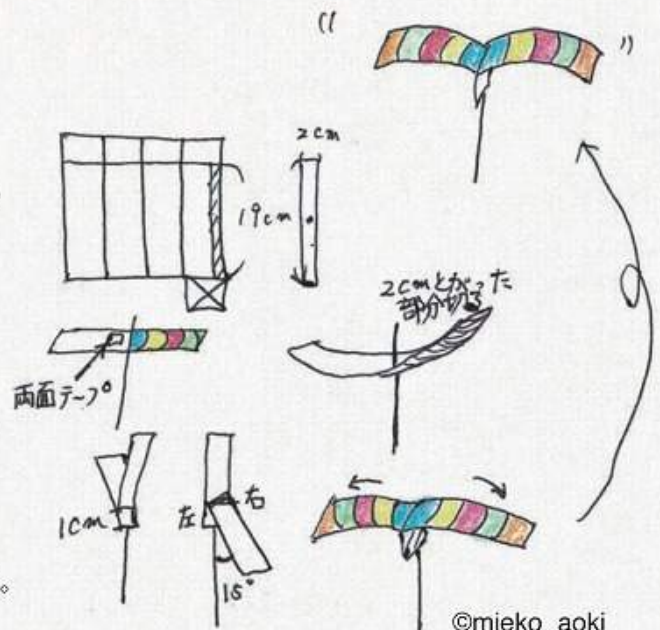
パック とんぼ

用意する物

- 牛乳パック ●両面テープ ●油性マジック ●千枚通し
- 竹串(2.5mm×180mmがベスト) ●セロテープ(ホッチキス)

作り方

- ①端から2cm幅で切り取り、長方形を作る。
- ②半分に折って真ん中に千枚通しで穴をあけ、下から串を刺す。
- ③白い面に絵を描く。
- ④真っ直ぐ半分に折り、両面テープの部分を4カ所固定する。
- ⑤竹串は2cmくらい突き出し、とがった部分は切り取る。
- ⑥下から1cmくらいの所をセロテープかホッチキスで補強。
- ⑦右利きの場合、折り返したとき右の部分は少し高く折る。角度にした場合15°角くらい、反対側も折り返す。
- ⑧開き両端をカーブさせる様な感じでしならせて、形を整える。



©mieko_aoki

を最大限引き出すのはあなた。ご活用いただければ幸いです。

With
コロナ神奈川県レクリエーション協会も
少しずつ動き始めています。

10/31 理事会開催

本年リニューアルオープンとなった県立スポーツセンターグリーンハウスで、令和2年度第3回理事会が新型コロナウイルス感染対策を万全に行って開催されました。

神奈川県レクリエーション協会が直面している運営課題についての審議が始まりました。全国のレクリエーション協会が抱えている問題ともいえる、財政健全化への取り組みがテーマです。

参加した21名の理事からは活発な意見が出されました。

当面の事業収入の確保策ならびに経費の削減手法、中期的な課題としての組織の弱体化への対策や人材不足への対応策、また根幹をなすレクリエーション養成講座への強化策等々、提案は盛りだくさんでした。

新型コロナウイルスの影響で表面化しているように見える課題ですが、当協会が本質的に抱えている問題ばかりです。

本日の審議を踏まえ、具体的な行動に落とし込んで早急な対応が求められる事案ばかりでした。協会の今後の動きに期待する一日となりました。



12/5 加盟団体代表者会議開催

第1回令和2年度加盟団体会議開催される

～コロナ禍での各協会、種目団体の悩みを率直に話し合う～

12月5日(土)神奈川県立スポーツセンターのアリーナ2で地域協会5団体、種目団体13団体が参加して午後1時30分から行われました。

吉松会長の挨拶、川島理事長の上期事業報告及び下期主要事業の実施についての報告がなされました。ほとんどの事業は新型コロナウイルス感染症の拡大防止の為に中止になっています。第1回総会、第1回、2回の理事会は書面での開催でしたが、第3回理事会は令和2年10月31日(土)に県立スポーツセンターで実施しました。専門委員会の会議・活動はコロナウイルスの影響で出来ていませんが、広報委員会はオンライン会議を実施し、スコレ112号、113号を発行しています。



議題で県レク財政問題が提案され「加盟団体会議では今後の交通費支給はされない」旨が報告されました。

会議後半では地域協会と種目団体とに別れて、車座になって各団体から報告と率直な意見を出し合い、情報交換しました。市レク協会や種目団体も多くイベント・行事などが中止されました。しかし3密を比較的避けられる「歩け歩け協会」は参加者が減少ながらも実施、「サーチワーク協会」も大会や行事を開催しています。コロナ禍で会員が減少している悩みも報告されましたが、参加者の中には参加出来る事だけで、喜んでいる様子が見られるようです。苦心惨憺ながらも何とか事業開催を模索している団体や種目も出てきているなど明るい報告もありました。

賛助会員を募集中!

私たちは
神奈川県レクリエーション協会を
応援しています

神奈川県レクリエーション協会ではレクリエーション指導者の育成や普及振興のため、多くの方々のご理解とご賛同のもとに活動をしています。当協会設立の目的にご賛同いただける団体および個人を募集しております。賛助会員としてご入会いただき、当協会の事業へのご支援をお願いいたします。

会員への特典も多数ご用意しています。

年会費 (団体賛助会員) 一口10,000円から
(個人賛助会員) 3,000円

問合せ 事務局 川島・波多野まで



崎陽軒本店 同窓会プラン

個室・宴会場で、同窓会・クラス会・OB会に
3時間ゆったりご利用いただけるプランです。

Aプラン
平日の昼食限定
7,300円
(税・料別)
フリードリンク付

Bプラン
平日の昼食
上・日・祝日の終日限定
6,400円
(税・料別)
ワンドリンク付

※お部屋は3時間までご利用いただけます。4名様より承ります。
※中国料理コースまたはイタリア料理コースをお選びください。



崎陽軒本店
〒220-0011 横浜市西区高島2-13-12
E-mail: enka@kiyoken.co.jp
URL: http://www.kiyoken.com/

ご予約・お問い合わせ ☎045-441-8880

レポート

横浜市レクリエーション連合主催
よこはまウォークラリーミニ大会に参加しました!

台風の影響で延期となっていたウォークラリー大会が、11月7日に開催されることになり、座間市レクリエーション協会より4名で参加してきました。

日産スタジアムの横にある広い新横浜公園がスタート&ゴール。このウォークラリーへの参加ですが、目的は、ウォークラリー競技を楽しむことはもちろんですが、再来年に開催される、ねりんピックかながわ2022に向けての視察を兼ね、コースの選定や運営方法などを体験学習することでした。

スタート前の参加者への競技ルールの説明は、一つ一つコマ図を使う形式でわかりやすく、参考になりました。

4組の参加者で3分間隔でのスタート、また笑顔での掛け声カウントダウン、「9・8・7・6・5・4・3・2・1、スタート!」スタート時にコース図を渡され「行ってきまあ〜す!」足取りも軽く出発しました。シンプルなコマ図。意味を読み込まないといっかかりそうな課題の数々。観察ゾーン問題は4人の目で予想を立ててメモしました。が、結果出された問題は、「小机駅にある売店の開く時間」でした。売店がお休みだったため、誰も気に留めませんでした。

課題の出し方にも個性と特色があることを改めて認識、学習できました。楽しいひとときでした。この場を借りて、スタッフの皆様にお礼申し上げます。

(座間市レクリエーション協会会長 佐藤 節子)

令和2年度
神奈川県体育功労者表彰

蛭田道夫氏

神奈川県レクリエーション協会の推薦を受け、令和2年度神奈川県体育功労者表彰を蛭田道夫氏(茅ヶ崎市レクリエーション協会)が受賞されました。

蛭田氏は永年茅ヶ崎市レクリエーション協会の会長として組織運営に参画され、スポーツ・レクリエーション運動の普及振興に努められると共に、茅ヶ崎市インディアカ協会会長としてもインディアカの普及に貢献をされていることなど、その多大な功績を評価されて今回の表彰となったものです。

おめでとうございます!

YouTubeかなレクチャンネル
を開設しました

ご覧いただいた方は、「いいね!」ボタンとチャンネル登録をお願いします。

加盟団体の皆様、個人の皆様の活動の様子を紹介するために、またレクリエーションに携わる方々への応援をしようと当協会のYouTube専用チャンネルを開設しました。みなさんのご協力をいただきながら、これからどんどん動画をアップしていきます。

にぎやかなチャンネルを目指します。みなさまからの動画投稿をお待ちしています。ご協力をお願いします。

力と自信がつく教育で
「考え、行動する人材」を
育成します。



- 工学部 機械工学科 機械工学コース/機械工学科 航空宇宙学コース/電気電子情報工学科/応用化学科
- 創造工学部 自動車システム開発工学科/ロボット・メカトロニクス学科/ホームエレクトロニクス開発学科
- 応用バイオ科学部 応用バイオ科学科 応用バイオコース/応用バイオ科学科 生命科学コース
- 情報学部 情報工学科/情報ネットワーク・コミュニケーション学科/情報メディア学科
- 健康医療科学部 看護学科(看護師・保健師養成課程)/管理栄養学科(管理栄養士養成課程)/臨床工学科(臨床工学技士養成課程)

神奈川工科大学
KANAGAWA INSTITUTE OF TECHNOLOGY

〒243-0292 神奈川県厚木市下荻野1030 TEL 046-291-3002
E-mail kikaku@kait.jp URL https://www.kait.jp/

頭

レク

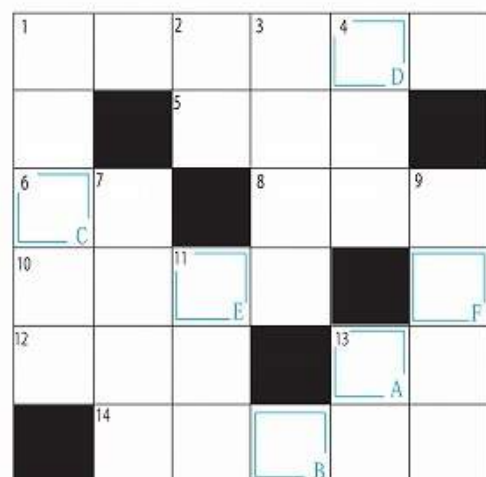
クロスワードパズル

タテのカギ

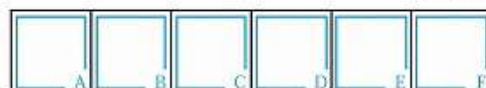
- ①「いつてらっしゃい」「カチカチ」
 ②自由裁量時間。好きに使え時間です。
 ③女性
 ④スマホのインカメラで撮ります。
 ⑦リモート。この飲み会はずい飲み過ぎます。
 ⑨「痛いところはありませんか?」
 ⑪扇。三角のものが一世を風靡しました。
 ⑬飼主の手に前足を乗せます。

ヨコのカギ

- ① マッチ一本火事の元
 ⑤ トランプ、花札、カルタで使います。
 ⑥ 3人集まれば素晴らしいものが出るはず。
 ⑧ 阿寒湖産は国の特別天然記念物。
 ⑩ 行政手続きでは使われなくなります。
 ⑫ MC
 ⑬ 最も応援している対象のこと。
 ⑭ 「、」「。」



©Shindo



編集後記

◆Covid19の流行により生活が変わり始めてから1年が経ちました。イベント会場に笑顔が溢れていたシーンが遥か遠い記憶のように感じられます。◆後に「レクリエーション運動」へと発展する「砂場づくり運動」が始まる原動力となったのは、生活様式の急速な変化により遊び場を追われた子ども達を安全に遊ばせたいという親の願いです。◆人々が今後の生活様式に不安を抱える中、レクリエーションワーカーに求められるのは正に再創造(Recreation)です。世界中の人々の笑顔をつくり直すために知恵を出し合ひましょう。(S)

スコレ 113号

発行日 令和3年2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 FAX (045)320-0640
 URL <http://www.kanagawa-rec.or.jp/>

県レクオリジナルポロシャツ・ベスト好評発売中



ポロシャツ

素材：ポリエステル100%
 サイズ：XS・S・M・L・LL・XL
 カラー：ロイヤルブルー
 価格：3,000円(税込)
 ※男女兼用



ベスト

素材：ポリエステル100%
 サイズ：L・LL
 カラー：サックス
 価格：3,600円(税込)
 ※男女兼用

- 胸に神奈川県レクリエーション協会のマークが入ります。
 - 商品と払込案内が届き次第お振込みをお願いします。
 - 送料 800円(5枚以上は送料無料)
- ※詳しくは事務局までお問い合わせください。



スポーツ安全保険®

文化活動も
加入出来ます

対象となる事故 団体活動中の事故／往復中の事故

保険期間 令和3年4月1日の午前0時から令和4年3月31日午後12時まで

4名以上の団体・グループで
ご加入ください。

傷害保険

賠償責任保険

突然死葬祭費用保険

スポーツ安全協会 神奈川県支部

TEL 045-311-0653(代表) 電話受付時間 午前9時～12時 午後1時～5時(休業日:日曜日、月曜日、祝日、年末年始、その他県立スポーツ会館の臨時休館日)

保険の詳しい内容、資料の請求は、ホームページをご覧ください。
 ご加入はインターネットからのお手続きが便利です。

スポーツ安全保険

検索