



Reconstants Contents 2016, August Vol.11

- 01 みんなの元気をつくる・スポーツ・レクリエーション
- 02 健康寿命の延伸へ向けた健康スポーツ事業
- 03 健康スポーツ事業を担う中核的な指導者、「スポーツ・レクリエーション指導者」 子供の体力向上に関する研究と実践



- 04 全国レクリエーション大会全国一斉「あそびの日」キャンペーン
- ()5 Let's challenge! エンジョイスポーツ日本レクリエーション協会加盟種目団体の紹介
- 19 楽しみながら運動効果抜群!! オススメスポーツ チャレンジ・ザ・ゲーム
- 20 楽しみながら運動効果抜群!! オススメスポーツ ニチレクボール(室内ペタンク) スポーツテンカ
- 21 楽しみながら運動効果抜群!! オススメスポーツ ラダーゲッター クップ
- 27 あなたの身近にいるレクリエーション公認指導者
- 23 日本レクリエーション協会の事業
- 24 スポーツ・レクリエーションを広げるネットワーク
- 25 都道府県レクリエーション協会一覧 領域団体一覧





発行人/小西 亘 編集人/小田原一記 発行日/2016年8月10日

発行所/公益財団法人 日本レクリエーション協会

〒101-0061 東京都千代田区三崎町2-20-7 水道橋西口会館6階

総務部 TEL.03-3265-1241 FAX.03-3265-1245 e-mail: rec@recreation.or.jp

企画/総務部 印刷/広研印刷(株)

日本レクリエーション協会 スポーツ・レクリエーション関連事業の紹介

みかなの元気をつくる スポーツ・レクリエーシ

スポーツ・レクリエーションは、スポーツを活用して楽しさと 交流を生み出し、人々の気持ちを元気にするレクリエーション 活動です。私たちは、このスポーツを活用したレクリエーショ ン活動を展開することにより、スポーツ基本法の前文にある「スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むこと」を一人でも多く の人が実現できることを支援します。



苦手意識が喜びを遠ざける



子どもの頃運動がうまくできなかった、体育が苦手だったなどの体験により、スポーツの楽しさから遠ざかってしまったという人も少なくありません。赤ちゃんが最初に立てるようになり、走れるようになったとき、こぼれるような笑顔でキャッキャッと声をあげながら走り回っています。思うがままに動くことはそもそも楽しいものです。その楽しさを味わえないのは、人生の大きな喜びのひとつを失っていると言ったら言いすぎでしょうか。

また、今、スポーツを通じた健康増進が注目されています。特に国民の26%が高齢者となっている超高齢社会のわが国では、スポーツを通じた健康寿命の延伸が強く求められています。

スポーツ・レクリエーションを通じた健康寿命の延伸を

健康寿命と平均寿命の差は男性で約9年、女性で約12年です。介護や医療などにより、自立的に生活できない期間がこれだけあるのです。これは個人にとってもつらい人生ですし、社会全体でも大きな負担となります。国民の年間医療費は40兆円を超え、その半分強の57.7%が高齢者の医療費なのです。

図は高齢者が介護を必要とするようになった理由を示しています。脳血管障害、高齢による衰弱、関節疾患、骨折・転倒はいずれも運動をすることによってかなり防げることがわかってきています。また、運動は認知症の予防や改善にも効果があることが示されています。

そこで、楽しくスポーツ・レクリエーション活動を行いながら健康寿命の延伸をはかり、地域の空洞化が進む中で失われた人と人とのつながりを再生していきたいと考えています。

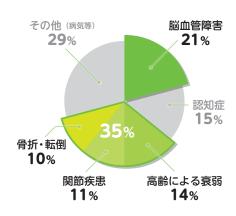


図: 高齢者が要介護になる主な原因 (平成22年国民生活基礎調査より作成)

健康寿命の延伸へ向けた 健康スポーツ事業

楽しく体を動かすことで効果も実感できる健康スポーツ事業として、平成27年度より「健康スポレクひろば」普及推進事業を行っています。運動が苦手、スポーツには無関心という人に運動の重要性と楽しさ、心地よさに気づいてもらい、参加してもらうことが大きなねらいです。また、そうした方々が「自分でもできる」と思えるような言葉がけ・指導のもとに、定期的・継続的にスポレク活動を楽しめる場として「健康スポレクひろば」を設けて行きます。将来的には全国の小学校区に「健康スポレクひろば」を設けるべく展開しています。

「健康スポレクひろば」はこんな場!

1日2時間程度、生活圏内にある集会所や地区会館などを活用して定期的、継続的にスポレク活動を展開。

ウォーミングアップ



楽しくて、効果を実感できるメイン活動



お茶のみ会



クーリングダウン



「健康スポレクひろば」をつくる!

「健康スポレクひろば」は、「誘う」「その気にさせる」「続ける」の3つの事業で構成されています。高齢期のスポーツ未実施者を掘り起し、スポーツの楽しさと体と心への元気アップ効果を実感してもらい、スポーツの継続へとつなげます。



誘う

「スポーツ未実施者」を掘り起す事業

不特定の高齢者が集まる場所や高齢者との接点を探し、数分でできるカラダチェックやカラダの変化、改善を体験できる機会を設定。運動の必要性と効果を実感することから「自分事」として捉えてもらい、講座への参加を促していきます。



ストローとティッシュ で肺機能チェック。結 果から日頃の生活をふ りかえる。

その気にさせる

)楽しさと効果を伝える事業

健康・元気づくり普及啓発のための講座を開催。なぜ、スポーツ・レクリエーションが必要なのかを実感的に理解してもらいます。また、みんなで行うスポレクの楽しさと効果を体感してもらい、 継続的な活動へと違きます。

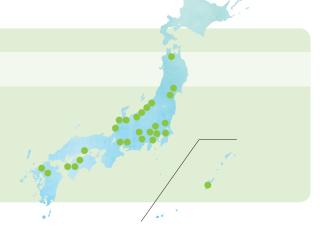
続ける

「健康スポレクひろば」の実施

ここで最も大切にしているのが楽しさです。どんなに体に良いことでも、つらい、苦しいでは長続きしません。楽しいから続き、楽しいから気持ちも前向きになり、継続するから体力も高まり、元気になります。楽しいから共感が深まり、一体感が生まれ、きずなが生まれます。

▸ 徐々に広がる「健康スポレクひろば」!

平成27年度からスタートした取り組みは、**全国27カ所** で展開されています。市が予算化し自治会と連携して実施する拠点や、公民館が予算化し公民館事業として連携する拠点など様々な展開パターンが生まれています。



健康スポーツ事業を担う中核的な指導者、「スポーツ・レクリエーション指導者」

「健康スポレクひろば」では、スポーツ・レクリエーション活動を通じて、 健康寿命の延伸を図ることを目的としています。そのためには、楽しい活動 であるとともに、その活動がいかに効果的かを科学的な研究に基づいて指導 できて、参加者にわかりやすく伝えることができる指導者の存在が重要です。

そこで、運動していない人たちを含め、誰もがスポーツ・レクリエーション活動を継続的に楽しめる場を創る新しい指導者として、「スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会」を開催しています。

養成講習会では、加齢や体の衰えや不調について運動がもたらす効果を生理学的知見から、スポレク活動で心が元気になることを心理学的知見から学習。また、体を動かす必要性を実感させる自分事化のための手法などを学ぶことができます。



※平成29年度に指導者制度を立ち上げ、修了者の方々は「スポーツ・レクリエーション指導者」として申請いただける予定です。

子供の体力向上に関する 研究と実践

日本レクリエーション協会では、文部科学省やスポーツ庁と連携した「子供の体力向上」の研究や、都道府県レクリエーション協会との協働による全国での啓発活動を行っています。

「こころ」と「からだ」のバランスのとれた成長を促すための新しいダンス・エクササイズとして開発された「アイーダアイダ」は、NHK「からだであそぼ」等のメディアを通じ、全国に普及しています。また、大なわとびの「ロープ・ジャンプ」は、小学生の世界大会も開催されています。

その他にも、運動が苦手な子も運動を楽しめるようにするための研究や、 集団遊びなどを通じた、子供の主体的な運動実践を促進するためのモデル開 発等にも取り組んでいます。

子供の体力向上 検索

http://www.recreation.or.jp/kodomo/





全国レクリエーション大会

~スポーツ庁と共催で開催~

人生を豊かにするレクリエーション。その普及・振興をはかるために、スポーツ庁と共 催でスポーツ・レクリエーション関係者が全国から集まるイベントとして開催しています。

大会は、スポーツ基本法、スポーツ基本計画の理念に基づき、市民一人ひとりの余暇生 活の充実と、それを支える社会的環境を実現することを目標としたレクリエーション運動 の一環として開かれています。生涯を通して楽しみ、喜びを味わえるレクリエーション活 動の体験、全国からの参加者と開催地住民との交流をはかることも目的のひとつです。あ わせて、全国各地および各専門領域におけるレクリエーションに関する研究や実践の成果 を結集することにより、生涯スポーツ・生涯学習の振興をめざしています。

<大会開催スケジュール>

第70回 全国レクリエーション大会岐阜大会

平成28年9月23日(金)~25日(日)

第71回 全国レクリエーション大会北海道大会 平成29年9月15日(金) ~ 17日(日)

第72回 全国レクリエーション大会高知大会 平成30年秋を予定





全国一斉「あそびの日」 キャンペーン

「あそびの日」とは、スポーツ・レクリエーション、野外活動、文化活動などのさまざ まな活動を通じて、人と人とのつながりや笑顔を広める取組です。毎年5月を中心とし た約2ヶ月間をキャンペーン期間とし、2004年度から全国一斉キャンペーンとして実 施しています。

現在は、対象を子どもから高齢者、障がい者までのすべての人に広げ、家族の絆や地 域とのつながりを深める大切な機会として、また、子どもの体力向上や高齢者の介護予 防への取組として、現在に至っています。

トその他

総合型地域スポーツクラブづくり

スポーツ振興くじ (toto) の助成 を受け、運動が苦手な人たちにもス ポーツとの出会いを提供し、運動す る楽しさを伝えながら、地域住民の 方々が気軽に集える交流の場として 支援を継続しています。



障がいのある人とない人の スポーツ・レクリエーション交流事業

平成24年度から3年案、文部科学 省の委託事業として実施していまし たが、委託終了後も都道府県レク協 会が主となり、活動を共に楽しむ集 いを実施しています。



▶関連団体との取組

生涯スポーツ・体力つくり全国会議

地域におけるスポーツ推進の現状 および課題について、研究協議や意 見交換を行い、相互理解を深め、関 係者間の協調・協力体制の強化と生 涯スポーツ社会の実現に向け、開催 されています。本会議に本会は、実 行委員会の一員として参画していま



「体育の日」中央記念行事 スポーツ祭り

スポーツ祭りは、1964年東京オ リンピックの開催を記念して制定さ れた、「体育の日」の中央記念行事と して、スポーツ庁、日本スポーツ振 興センター、日本体育協会、日本オ リンピック委員会、日本オリンピア ンズ協会などとともに、平成17年 より毎年開催されています。



Let's Challenge!

エコジョイスボーツ

種目紹介

•	一輪車 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		፡ ஹり ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	🗿 フライングディスク ····· P.15
6	入 インディアカ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	🛂 コーフボール ····· P.9	🕰 ティーボール ・・・・・・・ թ.12	🛂 フリーテニス ····· р.15
•) ウオーキング ······ ρ.6	3B体操 ····································	臽 ディスクゴルフ ・・・・・・ Р.12	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
4	エスキーテニス ······· ρ.6	ユケートフォークダンス · · · р.9	ジボール ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	34 ボールルームダンス(社交ダンス) ・・・ P.16
6	オートキャンプ ······ ρ.6	なポーツチャンバラ ····· ρ.10	🛂 ネイチャーゲーム Р.13	35 マウンテンバイク ······ P.16
G) カバディ ························· ρ.7	🥨 スポーツ吹矢 Р.10	🥸 パドルテニス ף.13	🥸 マレットゴルフ ······ Р.17
6)キンボールスポーツ ····· ρ.7	🛂 ターゲット・バードゴルフ … ρ.10		 ユニカール ····· P.17
8	グラススキー ······ ρ.7	ᡂ ダーツ ·····・・・・・・・・ ₽.11	🛂 フィンスイミング Р.14	🥸 レクリエーション卓球 ·· P.17
9	クリケット · · · · · · · 	攻 タッチ (タッチラグビー) … P.11		50 ロープスキッピング ····· ρ.18
4	車椅子レクダンス ······· ρ.8	2 チュックボール ・・・・・・・ Թ.11	😳 フォークダンス ၉.15	🐠 ローンボウルズ ······ Р.18
				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·

※種目は、50音順に掲載



運動神経の良し悪しに関係なく、練習すれば、だれでも乗れる一輪車。 乗れたときの達成感を深く味わえる楽しいスポーツです。

[演 技 部 門] 楽しい音楽に合わせて、軽快に一輪車の技を競います。銀盤のフィギュアスケートのようにジャンプやスピンなどを盛り込んで、ペアやグループでの演技を競います。 [レース部門] 車種別・年齢、男女別に陸上トラックでの100m・400mなどのタイムを競うレースです。長距離では10km・フルマラソンもあります。

公益社団法人

日本一輪車協会

T 135-0048

東京都江東区門前仲町1-10-1 カンパニィハウス2階 TEL: 03-6458-8131 FAX: 03-5245-2677

URL: http://jua-web.org/index/ E-mail: mail@jua-web.org

主な事業

- ◆全日本一輪車競技大会 (演技部門) 7月
- ◆全日本一輪車競技大会 (レース部門) 7月
- ◆全国小学生一輪車大会 (演技部門) 9月
- ◆ 全日本一輪車マラソン大会 (10km・フル) 11月
- ◆ 全日本一輪車競技大会 (ソロ演技部門) 12月
- ◆全国25ヶ所で地方大会開催(1~12月)
- →一輪車指導者研修会(教員・指導者)
- →一輪車講習会(指導員資格取得希望者)

2 インディアカ

片手でボールが操作でき、少しの練習でラリーが楽しめます。男女混合で取り組めるスポーツです。努力すれば国際大会の道もあります。

"インディアカ"と呼ばれる羽根付きボールを、ネットを挟んで打ち合うバレーボールタイプのスポーツです。コートはバドミントンコートの外側のラインを使用し、4対4で行います。4枚の大きな羽根がボールのスピードを緩和するため、年齢、性別、体力を問わず、だれでも容易に楽しめます。

一般社団法人

日本インディアカ協会

T 101-0061

東京都千代田区三崎町2-20-7 水道橋西口会館7階

TEL: 03-3512-2801 FAX: 03-3512-2802

URL: http://www.japan-indiaca.com/ E-mail: JIA@japan-indiaca.com

- ◆全日本インディアカトーナメント
- ◆ ジャパンフレンドシップインディアカ リーグマッチ
- ◆全国インディアカ大会
- ◆公認A級、B級、C級審判員養成講習会
- ◆公認A級、B級審判員、認定員研修会



「楽しみながら歩けば 風の色がみえてくる(天声人語)」。いつでも、どこでも、 だれでもできる手軽なスポーツです。

生活するうえで基本となる、「歩く」行為をエクササイズ化、スポーツ化したのがウオーキング。難しい技術も高価な道具も必要なく、順位や速さを競いません。日常生活の中で気軽にでき、老若男女、だれもが楽しみながら行えます。ウオーキング大会もさかんで、日本全国で毎年4,000ほどの大会が開催され180万人ものウオーカーが参加しています。

一般社団法人 日本ウオーキング協会

T 113-8530

東京都文京区湯島1-2-4神田セントビル

TEL: 03-5256-7855 FAX: 03-5256-7856

URL: http://www.walking.or.jp E-mail: jwa@walking.or.jp

主な事業

- ◆ ウオーキングの実践活動の促進及び各種大会・イベント開催
- ◆ ウオーキングの普及活動の促進及び指導者 の養成、認定、登録
- ◆ ウオーキングに関する研究、開発及び出版
- ◆自然保護思想及び環境保全意識の普及啓発
- ◆国、地方団体との連携、協力
- 加盟団体及び提携団体との連携、協力並びに支援
- ◆諸外国のウオーキング団体との交流
- ◆実践、普及活動に資する教材及び物品の販売
- ◆ その他本協会の目的を達成するために必要 な事業



羽根のついたゴルフボール大のスポンジのボールを、木製のラケットでネット越しに打ち合うテニス型のスポーツです。

羽根がボールのスピードを弱めるため、小さなコートで手軽にプレーが楽しめます。運動量も多く、経験を積むごとにさまざまなテクニックも必要となってくるため、初心者から経験者まで幅広い層に人気の競技です。インドア(屋内)、アウトドア(屋外)のどちらでもプレーが可能であるため、四季を通じて楽しめます。

日本エスキーテニス連盟

T 734-0013

広島県広島市南区出島2-10-18

ダイーエスシーアイ内 TEL: 082-251-1436 FAX: 082-251-1438 URL: http://www.esci.jp/ E-mail: esci@sea.plala.or.jp

主な事業

- ◆全日本エスキーテニス選手権大会 (年1回)
- ◆中国地区エスキーテニス大会 (5月・10月)
- ◆エスキーテニス段級審査会(4月・9月)



自動車を活用し、だれでも気軽に楽しめるオートキャンプ。スポーツ・レクリエーションとして、キャンプ場での活動が安全かつ快適に、よりいっそう楽しいものとなります。

自動車を使って行うオートキャンプは、車にテントを積んでのキャンプをはじめ、キャンピングカーやコテージを利用するなど、スタイルはさまざまです。また、自然環境の中でのキャンプ活動を通して、家族の団らんやキャンパー仲間との交流、のんびりと読書や自然散策、キャンプ場イベントへの参加などさまざまな楽しみ方があります。

一般社団法人 **日本オートキャンプ協会**

〒 160-0008

東京都新宿区三栄町12番地清重ビル2階

TEL: 03-3357-2851 FAX: 03-3357-2850

URL: http://www.autocamp.or.jp/ E-mail: jac@autocamp.or.jp

- ◆全日本オートキャンプ大会(年1回)
- ◆アウトドアデイ ジャパン (代々木公園・4月)
- オートキャンプの日 (毎年5月の第3土曜日)
- ◆公認オートキャンプ指導者資格認定 講習会(年1~2回)
- ◆公認オートキャンプ指導者研修会(年1回)
- ◆キャンプ場経営研究会(年1回)



南アジア諸国で、数千年の歴史を持つ伝統的なスポーツです。インド、バングラデシュなどでは、国技として数百万人が愛好しています。

攻撃中は「カバディ、カバディ」と息をつかずに、連呼しながら攻め合うアジア生まれのスポーツです。1チーム7人で、攻撃側と守備側に分かれて対戦します。用具はいっさい必要なし。攻撃側は、「カバディ、カバディ、カバディ、カバディ……」と一息で言い続けながら、相手陣地内にいるプレーヤーにタッチし、自分の陣地に戻ってくるというルールです。瞬発力、集中力、一瞬の判断力が要求され、アジア大会の正式種目にもなっているスポーツです。

一般社団法人 **日本カバディ協会**

〒 170-0011

東京都豊島区池袋本町3-25-9-402

TEL: 03-6914-3047 FAX: 03-6914-3048 URL: http://www.jaka.jp/ E-mail: kabaddifea21@jaka.jp

主な事業

- ◆全日本カバディ選手権大会
- ◆西日本カバディ大会
- ◆全国カバディ学生選手権大会
- ◆東日本カバディ大会
- ◆カバディイベント・講習会の開催
- ■関係大会への選手派遣
- ◆海外への遠征

7 キンボールスポーツ



3チームで同時にプレー。「ヒット」「レシーブ」を繰り返し、レシーブに失敗したら、他のチームに得点が与えられるという、従来のスポーツの常識を超えたスポーツです。

1チーム4名の3チーム(ピンク・ブラック・グレー)でプレーをするユニークなスポーツです。使用するのは、直径122cm、重さ約1kgのボール。ヒットチームはヒットの前にレシーブチームである2チームの中から、どちらかのチームの色を指名します。指名された色のチームは、巨大なボールを床に落とさないようにレシーブします。全員の協力が必要なため、一体感を味わうことができ、協調性を養うことができます。

一般社団法人 **日本キンボールスポーツ連盟**

〒 537-0012

大阪府大阪市東成区大今里3-12-23 フレンドリー情報センタービル4階

TEL: 06-6971-9190 FAX: 06-6981-7470

URL: http://www.newsports-21.com

/kin-ball/

E-mail: kin-ball@newsports-21.com

主な事業

- ◆ジャパンオープン・チャンピオンズカップ
- ◆ジャパンオープン・フレンドリーカップ
- ◆体験講習会兼交流大会
- ◆指導者・レフリー養成講習会
- ルール・レフリー研修会
- ◆学校体育導入プロジェクト



緑の草原で風を感じて滑る爽快感は、格別な楽しさを与えてくれます。 スノースキーのオフトレとして、独自のスポーツとしてお楽しみください。

傾斜面を利用して、キャタピラベルト付きの用具で、芝の生えた草原を滑り降りるスポーツです。基本動作はスキーとほぼ同じ。1人で楽しむもよし! 仲間たちとグループで楽しむもよし! また、自然の中で家族がふれあう場として、グラススキーのフィールドは快適な場となることでしょう。さまざまな目的の中で、グラススキーを通じて人とのふれあいの場を演出してみませんか。

公益社団法人

T 104-0061

東京都中央区銀座1-7-10 8階 TEL: 03-3538-2528

FAX: 03-3538-7677

URL: http://www.grass-ski.or.jp E-mail: info@grass-ski.or.jp

- ◆ ジュニア世界選手権・世界選手権代表派遣
- ◆全日本選手権
- ◆高円宮牌ジャパンオープン
- ◆公認大会
- ジャパンジュニア大会
- ◆全日本テクニカル選手権
- オフィシャルテスト
- ◆インストラクター検定会
- ◆ブロック研修会・講習会



英国生まれで日本伝来150年のスポーツ 「クリケット」 は、世界100カ国以上で愛されている紳士・淑女のスポーツです。

投手がボールを投げ、打者が打ち返します。打ったら打者は走って、守備は打者をアウトにするべく守ります。野球によく似ていますが、打者は360度どこにでも打て、投手は腕を真っ直ぐにして投げるなど、違いも多くあります。柔らかいボールを使った安全なクリケットは、年齢や場所を問わず楽しめ、学校の授業やクラブ活動での導入が進んでいます。

NPO法人 **日本クリケット協会**

T 327-0026

栃木県佐野市金屋仲町2472 TEL: 050-3766-4483 FAX: 0283-85-7815 URL: http://www.cricket.or.jp

E-mail: infojca@cricket.or.jp

主な事業

- ◆クリケット体験会
- ◆普及員資格講習会
- ◆指導者講習会
- ◆選手育成、日本代表強化
- ◆大会・イベント企画・運営

10 車椅子レクダンス



平成25年には、日韓交流事業で「高円宮賞」を 受賞いたしました。

一般の車椅子を使って、レクダンス・ フォークダンス・社交ダンスを踊ります。 競技会ではなく、楽しいボランティアの 活動です。

施設訪問が主ですが、講習会や資格養成講座やパーティー等も行います。自分たちも楽しみながら、大きな感動がもらえます。日本全国の市区町村に支部を立ち上げて活動していくことを目標にしています。特に車椅子の人や高齢者や施設職員等で、自分たちもやってみたいという希望があれば、どこにでも出かけて行って指導者を育成し、継続した活動ができるように無償でお手伝いいたします。

認定NPO法人 車椅子レクダンス普及会

T 830-0048

福岡県久留米市梅満町1190-1-103

TEL: 0942-36-8280 FAX: 0942-36-8281 URL: http://www.wsda.jp

E-mail: ya23322@ta2.so-net.ne.jp

主な事業

- ◆新曲発表会(5月)
- ◆新曲講習会全国開催 (全国 40ヶ所 5 ~ 7 □)
- ◆施設訪問(全国通年)
- ◆体験教室・資格養成講座(全国通年)
- ◆ 全国大会 (9~10月)

11 ゲートボール



世界50カ国・地域で1,000万人が楽しむ、 日本発祥のチームスポーツです。

5人制のチーム対抗で、競技時間は30分。各プレイヤーは自分の打順番号のボールを使い、先攻・後攻と交互に進めていきます。第1・第2・第3ゲートを順に通過して、最後にゴールポールに当てると「上がり」となり、競技終了時の総得点の多いチームが勝ちとなります(ゲート通過は各1点、上がりは2点)。

単に、「ゲート通過」等を競い合うのではなく、 別のボールに当てる「タッチ」等を組み合わせ、 ボールの連係を読み合う戦術が重要な『超戦略 型スポーツ』です。

『ボールを打つ』ことが基本動作のため、年齢・性別等のハンデを設けることなく、子ども対大人、3世代のファミリー対抗など、多様な交流のできる「バリアフリー・スポーツ」です。

公益財団法人 日本ゲートボール連合

〒 105-0001

東京都港区虎ノ門三丁目 4-10 虎ノ門 35 森ビル 7階

TEL: 03-5401-2251 FAX: 03-5401-2252

URL: http://www.gateball.or.jp

- ◆全日本選手権大会
- ◆全日本世代交流大会(3世代チーム)
- ◆全国ジュニア大会
- ◆世界選手権大会、アジア選手権大会への 代表チームの派遣
- ◆指導者、審判員の養成
- ◆ゲートボール用具の研究・認定等

12 コーフボール



「バスケットボール×ハンドボール」の MIXスポーツ! 男女混合で行うスポーツ として、ヨーロッパを中心にプレーされ ています。

リング状のバスケットにボールをシュートして得点を競うコーフボール。コーフとはオランダ語でバスケットを意味しています。男女混合(男性4、女性4の合計8人)で行われ、ドリブルができないためパス中心のゲーム展開になります。ボールにふれる機会が多いことから、ボールゲーム初心者の方でも楽しむことができるスポーツです。

日本コーフボール協会

₸ 198-0036

東京都青梅市河辺町 3-1120-8 ドミナンス河辺 402

URL: http://korfball.jp/ E-mail: info@korfball.jp

主な事業

- ◆コーフボール体験会
- ◆日本代表チーム派遣
- ◆ジャパンオープン(冬)
- ◆日本選手権(夏)

13 3B 体操



「あそびの要素」を取り入れ、

「気軽」にどなたでも「体に無理なく」楽しんでいただける体操です。

ボール、ベル(メガネ状の空気袋)、ベルター(リング状と紐状)の3つの用具を使って行う健康体操です。様様な音楽に合わせ、仲間と楽しみながら行います。「生活習慣病にならないための有酸素性運動」「ロコモ予防のためのバランス機能改善運動と筋力づくり運動」「けがの予防やすべての運動に柔軟性を高めるためのストレッチング」「心身のリラックスと認知機能改善のためのあそびの運動」などの運動効果が期待でき、年齢、体力、対象者に合わせて様様なプログラムを行います。

公益社団法人 **日本3B体操協会**

T 534-0027

大阪府大阪市都島区中野町 3-5-3

TEL: 06-4801-0008 FAX: 06-4801-0116

URL: http://www.nihon3btaisoukyoukai.jp

主な事業

- ◆ 3B体操普及の為、指導者養成と教育事 業
- ◆全国各地にて幅広い年齢層を対象とした 健康づくり事業を積極的に展開

14 スケートフォークダンス



スケートで滑りながら、フォークダンスを楽しみます。氷の上をスケートで立って歩ける人なら、どなたでも楽しむことができます。氷上で行う珍しいスポーツです。

三笠宮崇仁親王殿下が生みの親といわれているこの種目は、スケート特有のスピード感や動きの大きさ、優雅さに加え、フォークダンスならではの楽しさ、健全さ、庶民性などを同時に楽しむことができる魅力的なスポーツです。伝統的なフォークダンスの踊りをできるだけそのまま表現するもの、フォークダンスの音楽に合わせてスケートの良さを生かしたもの、ポピュラーな音楽などに新たに振り付けしたものなどが見られます。

日本スケート フォークダンス協会

〒 101-0061

東京都千代田区三崎町2-20-7 水道橋西口会館6階

(公財)日本レクリエーション協会内

TEL: 03-3265-1241 FAX: 03-3265-1245

15 スポーツチャンバラ

チャンバラ遊びを安全・公平に楽しめるよう開発されたスポーツです。 当たっても痛くない剣を使用しているのでだれでも楽しめます。

「エアーソフト剣」という空気を入れた剣を使って、安全に戦うスポーツです。試合時間は1分一本勝負で、相手のどこに当てても一本になります。種目は60cm以下の小太刀の部、100cm以下の長剣の部、楯を使った楯小太刀や二刀流の部、槍・なぎなた・棒の部などがあります。

公益社団法人

日本スポーツチャンバラ協会

T 231-0033

神奈川県横浜市中区長者町2-5-4

白井ビル1101 TEL: 045-664-7198 FAX: 045-664-7252

URL: http://www.internationalsports

chanbara.net/

E-mail: japan@InternationalSports

Chanbara.net

主な事業

- ◆全国少年少女選手権大会
- ◆全日本選手権大会
- ◆世界選手権大会
- ◆インストラクター養成講座 (随時)
- ◆ 審判員養成講習会
- 昇級昇段審查会



年齢・性別を問わず、だれでも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康 をめざすスポーツとして注目されています。

長さ120cmの細長い筒に20cm程の安全な矢を入れ、 $5\sim10$ m離れた円形の的をめがけて矢を放ち、得点を競うスポーツです。スポーツ吹矢では、ゆっくりとした一連の基本動作の中で、腹式と胸式の両方の呼吸を用います。これが「スポーツ吹矢式呼吸法」です。精神集中や血行促進をはじめ、細胞の活性化に役立ち、内臓の諸器官にもよい影響を与えます。静かなエクササイズとも呼ばれています。

一般社団法人

T 104-0061

東京都中央区銀座3-10-9 9階

TEL: 03-3543-1071 FAX: 03-3543-1072 URL: http://www.fukiya.net/ E-mail: info@fukiya.net

主な事業

- ◆年間5回の主催大会
 - ・スポーツ吹矢青柳杯大会 (三段以上の大会)
 - ・スポーツ吹矢祭
 - ・スポーツ吹矢全日本選手権大会
- ・全国障がい者スポーツ吹矢大会
- ・スポーツ吹矢ジュニア競技会
- ◆各ブロック、都道府県主催の大会
- ◆各地で開催される体験会 (対象:一般の方、高齢者、ジュニア、 障がい者)
- ◆行政等の依頼による体験講座等

17 ターゲット・バードゴルフ



羽根付きのボールを普通のゴルフクラブで打つミニゴルフです。ボールの特殊な構造により、方向性が安定し、飛距離が抑制されるため、初心者でも楽しめる手軽なスポーツです。

傘を逆さまにしたような形のホールを目がけてボールを打ちます。使用するボールは、ゴルフボールにバドミントンのシャトルを付けたような形。クラブはゴルフ用のウェッジ類1本のみを使用します。飛距離は約20mと短いため、狭いスペースでも気軽に楽しむことができます。

一般社団法人

日本ターゲット・バードゴルフ協会

〒 180-0023

東京都武蔵野市境南町3-11-11武蔵野ヒルズ101

TEL: 0422-30-5290 FAX: 0422-30-5291

主な事業

【主管大会】 全国レクリエーション大会/ ねんりんピック/国民体育大会(デモンストレーション競技として参加)第60回岡山県(平成17年度初参加)・第69回長崎県(平成26年度)・第70回和歌山県(平成27年度)・第71回岩手県(平成28年度)

【主催大会】 全日本ターゲット・バードゴルフ大会(年1回)/東日本選手権大会(年1回)/近畿ブロックターゲット・バードゴルフ大会(年1回)/中・四国ブロックターゲット・バードゴルフ大会(年1回)/九州・沖縄ブロックターゲット・バードゴルフ大会(年1回)

18 ダーツ



静的なイメージがありますが、燃えるような闘志と、プレッシャーに負けない強靭な精神力を必要とします。自分のダーツができたときの達成感は、はかりしれません。

2.37m離れた位置のダーツボード(的)に矢を放つダーツは、公式競技以外でも、広く一般の方に親しまれています。有名な「501」という種目では、持ち点501点から、相手より早く0点になった方が勝ち。だれもが手軽に参加できるため、幅広い年齢層に人気があります。自律神経の強化、集中力、持続力の強化、計算機能の向上に加え、マナーやしつけが身につくなど、青少年の情操教育の一環として、中・高等学校でも注目されています。

公益社団法人 **日本ダーツ協会**

T 123-0855

東京都足立区本木南町19-12 TEL: 03-6905-7711 FAX: 03-6905-7722 URL: http://www.darts.or.jp E-mail: jda@darts.or.jp

主な事業

- ◆ 文部科学大臣杯 日本ダーツ選手権大会
- ◆厚生労働大臣杯 日本障がい者ダーツ選 手権大会
- ◆ジャパンマスターズ選手権大会
- ◆指導者の養成及び資格認定
- ダーツ普及のための初心者講習会
- ◆競技力向上のための競技会の開催および、普及促進のための競技場の公認
- ◆用具等の紹介・販促など



「身体のふれあいから心のふれあいへ」をモットーに、ラグビーからスクラム、 タックルなどを除き、タックルの代わりにタッチでプレーを進めます。

1チーム6人が攻守交替をくり返しながら、相手チーム陣地奥にあるタッチダウンゾーンにボールをタッチダウンすることで得点を競うスポーツです。ラグビーの持つ競技スキルを基本として、相手側に「タッチ」することでボールをリリースするなど、新たなルールを定めています。ハードな接触がないため、男女混合や、親子が一緒にチームを組むことができる、理想的なスポーツです。

一般社団法人ジャパンタッチ協会

T 100-6331

東京都千代田区丸の内 2-4-1 丸の内ビル ディング 31 階㈱購買戦略研究所内

TEL: 03-6695-6231 FAX: 03-6212-5287

URL: http://www.japantouch.jp/

E-mail: jta@psic.jp

主な事業

◆ 大会運営

学生選手権/リーグ戦/日本選手権

◆講習会運営

レフリー講習会/フィードバック講習会

- ◆普及 体験会/ Touch de night
- ◆ 強化活動

EPA (エリートプレーヤーズアカデミー) 日本代表海外遠征/ワールドカップ遠征

◆その他 ジャパンタッチ界全般

20 チュックボール



弾力のあるネットに、 ボールをシュートし合うスポーツです。

一見するとハンドボールに似ていますが、シュートしただけでは得点にはなりません。シュートをし、ネットから跳ね返ったボールを守備側の選手がキャッチに失敗した場合、シュート側の得点となります。ボールを奪い合ったり、パスカットなど、お互いのプレーを妨害することがないため、球技に不慣れな人でも気軽に楽しむことができます。

日本チュックボール協会

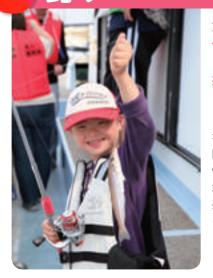
〒 371-0054

群馬県前橋市荻窪町 1270-4 高梨様方

TEL: 027-264-3085 FAX: 027-264-3085

- ◆日本チュックボール選手権大会(3月)
- ◆チュックボール愛好者親善大会(3月)
- ◆審判員認定講習会(全国各地)

21 釣り



魚を釣るだけにとどまらず、魚族資源の 保護培養、釣り場環境の整備保全など、 レクリエーションとしての釣りの健全な 振興をはかっています。

釣りを通して、水資源や環境保護の大切さをはじめ、自然の素晴らしさなどを再確認できる場として、全国各地において釣り教室や大会を開催しております。そのほか、釣り場に関する情報の収集・提供、各地の川・湖・海などの陸上、水中の清掃等も行っております。気軽に釣りを楽しめる釣り場が増えており、若い女性の間でも釣りは注目を集めています。

公益財団法人 **日本釣振興会**

₸ 104-0032

東京都中央区八丁堀2-22-8 日本フィッシング会館3階 TEL: 03-3555-3232 FAX: 03-5542-2941

URL: http://www.jsafishing.or.jp E-mail: info@jsafishing.or.jp

主な事業

- ◆初心者向け釣り教室・大会の実施 釣り体験教室 Japan Fishing Week 日本つり週間
- 水辺環境保全事業 湖底・海底清掃 全国一斉清掃デー「水辺感謝の日」 (10月第3日曜日)
- ◆ 放流事業



その時に集まった人数、年齢、グラウンド(体育館)の広さに応じてプレーが 楽しめます。また障がいの有無にかかわらず、だれでも楽しめます。

ピッチャーのいない、野球に似ているティーボール。本塁プレートの後方に置いたバッティングティーにボールを乗せ、その静止したボールをバットで打ちます。止まったボールを打つため、世代を選ばずだれでも楽しむことができます。守備は10人、打者は最大で15人までと、状況に応じて少人数でもプレーできるスポーツです。小学校の正課体育でもプレーされています。

NPO法人 **日本ティーボール協会**

T 169-0075

東京都新宿区高田馬場 1-34-12-403

TEL: 03-6273-8611 FAX: 03-6273-8605 URL: http://www.teeball.com

E-mail: info@teeball.com

主な事業

- ◆日本ティーボールセミナー・TTA中級 指導者認定講習会 (1月)
- ◆全国小学生ティーボール選手権大会 (7月または8月)
- ◆ 都道府県別オープン大会 (随時)
- ◆ TTA 初級指導者認定講習会 (随時)
- ◆関東オープン健康福祉スマイルティー ボール大会 (11月または12月)

23 ディスクゴルフ

ディスクとバスケットさえあれば、いつでもどこでも楽しめます。老若男女、 運動の苦手な人も得意な人も、みんなが一緒に楽しめるスポーツです。

ルールはゴルフとほぼ同じです。プラスチック製の円盤(フライングディスク)を、専用の鉄製バスケットに投げ入れます。コースを回り、スコアの少なさで勝敗を競います。距離や障害物の位置などで、違う形状のディスクを投げ分けることもできます。コースは自然の中にあるため、森林浴をしながらプレーを楽しむことができます。

日本ディスクゴルフ協会

〒860-0088

熊本県熊本市北区津浦町13-47 TEL&FAX: 096-200-2336 URL: http://www.jpdga.jp/ E-mail: office@jpdga.jp

- ◆PDGA ディスクゴルフ世界選手権日本 代表派遣 (8月)
- ◆JPDGA公式戦、公認戦など年間約20 戦闘健
- ◆公認指導員認定講習会開催
- ◆ 公認指導員派遣