

24 ドッジボール



真剣勝負を通じて、みんな一緒になってそれぞれの力を精一杯出して戦う—。その結果に得られる勝利の喜びが、ドッジボールの大きな魅力です。

子どもの頃、だれもが一度は体験したことのあるドッジボール。思いっきり力を込めてボールを投げる躍動感、ボールをキャッチする爽快感、皆さんもボールを追いかけていたあの頃を懐かしく感じるのではないのでしょうか。内野と外野の連係プレーや、内野のプレーヤーが敵の攻撃をかわす際の糸乱れぬ動きなど、集団におけるコミュニケーションや団結力の向上に役立ちます。

一般財団法人
日本ドッジボール協会

〒105-0004
東京都港区新橋6-4-3
ル・グラシエルBLDG.7-405
TEL: 03-5776-1830
FAX: 03-5776-1840
URL: <http://www.dodgeball.or.jp>
E-mail: office@dodgeball.or.jp

主な事業

- ◆全日本ドッジボール選手権全国大会（6～8月）
- ◆春の全国小学生ドッジボール選手権全国大会（1～3月）
- ◆全国レクリエーション大会（9～11月）
- ◆J.D.B.A.全日本選手権（7～10月）
- ◆全日本女子総合選手権（10～12月）

25 ネイチャーゲーム



現在、160種類以上あるネイチャーゲームは、自然に関する特別な知識がなくても、自然の持つさまざまな表情を楽しむことができます。

ネイチャーゲームは、アメリカのナチュラリストであるジョセフ・コーネル氏により発表された、自然を体感・共感・学習するプログラム（野外活動）。五感を使って直接自然を体験することで、自然・環境への理解や思いやりの心をはぐくむことができるため、社会教育や学校教育の現場で、広く活用されています。大人と子どもが一緒になって自然とふれあえるのも大きな魅力の1つです。

公益社団法人
日本シェアリングネイチャー協会

〒160-0004
東京都新宿区四谷4-13-17
ワークスナカノ2階
TEL: 03-5363-6010
FAX: 03-5363-6013
URL: <http://www.naturegame.or.jp>
E-mail: jimukyoku@naturegame.or.jp

主な事業

- ◆全国一斉シェアリングネイチャーの日（10月）
- ◆全国ネイチャーゲーム研究大会（6月）
- ◆公認ネイチャーゲームリーダー養成講座（通年）

26 パドルテニス



年齢・性別を問わず、運動能力や体力に合わせて楽しめるラケットスポーツです。技術的に易しいだけでなく、本格的な競技となるのが特色です。

パドルテニスを一言でいうと、サッカーに対するフットサルのようなテニスの縮小版スポーツです。以外に歴史があり、1898年にアメリカのミシガン州で始まりました。肩・腕・手首に負担の少ないパドルというラケットを使い、テニスと同じくフェルトで覆われながらもずっと柔らかいボールを打ち合います。バドミントンコートを利用できることから、体育館でも手軽に楽しめるだけでなく、ルールや基本技術が最もテニスに近いので本格的な競技としても満喫できます。

日本パドルテニス協会

〒252-0301
神奈川県相模原市南区
鵜野森1-38-1-A302
TEL & FAX: 042-705-6262
URL: <http://www.paddletennis.gr.jp/>
E-mail: npta@paddletennis.gr.jp

主な事業

- ◆パドルテニス大会（各地域）
- ◆パドルテニス教室（各地域）
- ◆全国大会
- ◆指導者養成講習会
- ◆パドルテニス用品開発

27 ビリヤード



青少年から90歳までのスポーツといわれ、世界各国でも幅広い年齢層の方々が、手軽に楽しんでいます。

周囲にクッションのある長方形のテーブル上で、キュー（棒）と呼ばれる木製のスティックで球をつき、得点を競うゲーム。テーブルには、穴（ポケット）の空いていないテーブルを使用するキャロム、6つの穴の空いたテーブルを使うポケット、スヌーカーの3種類があります。現在国内では、高齢者の健康の維持・増進のために有効な運動として、ビリヤードが注目をあびています。

公益社団法人 日本ビリヤード協会

〒107-0051
東京都港区元赤坂1-5-11
元赤坂マンション603
TEL: 03-5570-7911
FAX: 03-5570-7913
URL: <http://www.nba.or.jp/>
E-mail: headoffice@nba.or.jp

主な事業

- ◆全日本スリークッション選手権大会(5月)
- ◆全日本スヌーカー選手権大会(5月)
- ◆全日本ナインボール選手権大会(11月)

28 フィンスイミング



両足をそろえて1枚のフィンを履いて行うモノフィンと、片足ずつ2枚のフィンを履いて行うビーフィンがあります。

フィンスイミングとは、フィン（足ヒレ）を履いて水面・水中を泳ぐスポーツです。フィンを使うことにより、本来泳ぎの不得意な人でも気軽に泳ぐことができます。最近、人気の高いモノフィンは、イルカと同じように体をうねらせながら手を前に出して組み、水の抵抗を減らして泳ぎます。推進力はビーフィンに比べてはるかに大きく、50メートルを13秒台、100メートルは31秒台で泳ぎきり、秒速3メートルを上回ります。まさにイルカか人魚です。

一般社団法人 日本水中スポーツ連盟

〒160-0022
東京都新宿区新宿4-3-17
FORECAST 新宿 SOUTH6 階
TEL: 03-6862-6195
FAX: 03-6866-9994
URL: <http://www.jusf.gr.jp/>
E-mail: info@jusf.gr.jp

主な事業

- ◆関東オープンフィンスイミング大会(1月)
- ◆日本学生選手権大会(3月)
- ◆ジャパンオープンマスターズ大会(3月)
- ◆フィンスイミング日本選手権(5月)
- ◆短水路日本選手権(11月)

29 ブーメラン



調整の仕方によって、さまざまな飛行が可能なブーメラン。なかには時速100kmもの速さで飛んだり、1分以上も空中を飛び続けるものもあります。

ブーメランを投げ、投げた地点にどれだけ正確に戻ってくるかが基本。オーストラリアのアボリジニが狩猟用に使用していた道具としても有名です。競技では主に、飛距離、正確さ、キャッチングおよびタイムを競います。身近な材料（牛乳パック・お菓子の空箱など）を使った手づくりの紙ブーメランで、手軽に楽しむこともできます。

日本ブーメラン協会

〒102-0073
東京都千代田区九段北1-15-5 先光様方
TEL&FAX: 03-3261-9304
URL: <http://www.jba-hp.jp>
E-mail: jba@sweet.ocn.ne.jp

主な事業

- ◆国内競技会（年3回／春・夏・秋）の開催
- ◆世界大会（2年に1回）への選手派遣
- ◆紙ブーメラン作り教室、ソフトブーメランによる実技講習、会報の発行（年3回）

30 フォークダンス



知らない人同士が手と手を取り合って踊り、踊り終わったら、いつのまにかお友だちになっている……。それがフォークダンスです。

フォークダンスは、年齢、性別、季節、天候、人数などを問わず、だれでも参加できる楽しい踊りです。みんなで踊ることに大きな意味があり、一体感を感じる喜びをはじめ、ダンスを踊りきったときの達成感をみんなで味わうことができます。日本フォークダンス連盟では、フォークダンス、日本民謡、スクエアダンス、ラウンドダンス、レクリエーションダンスの5種目をレクリエーションとして楽しんでいます。

公益社団法人
日本フォークダンス連盟

〒151-0052
東京都渋谷区代々木神園町3-1 NYC内
TEL: 03-3469-8706
FAX: 03-3469-8730
URL: <http://www.folk-dance.or.jp/>
E-mail: nichiren@folk-dance.or.jp

主な事業

- ◆全国学校フォークダンス研修会
- ◆全国高齢者指導のための指導者講習会
- ◆全国フォークダンス指導者講習会
- ◆全国フォークダンス公認指導者講習会
- ◆全日本民謡指導者講習会
- ◆全日本スクエアダンス講習会
- ◆全日本ラウンドダンス講習会
- ◆全国レクリエーションダンス指導者講習会
- ◆国際交流 日本民謡のつどい
- ◆フォークダンス交流の旅
フォークダンスツアー 他

31 フライングディスク



プラスチック製の円盤を用いるフライングディスクは、現在11種目が国際組織で公認されており、世界中で6000万人の愛好者がいるといわれています。

高度な競技スポーツからレクリエーションとして楽しめるものまで、楽しみ方の幅広さが特長です。大人から子どもまで、自分に合った種目を選択して楽しむことができる、生涯スポーツと呼ぶにふさわしい競技です。

11種目のうちの1つであるアルティメットは、第2のオリンピックといわれるワールドゲームズに2001年秋田大会から正式競技に採用されています。2012年以降、中学校の学習指導要領に掲載されています。

一般社団法人
日本フライングディスク協会

〒144-0033
東京都大田区東糀谷六丁目4番8号
TEL: 03-6423-6801
FAX: 03-4335-2381
URL: <http://www.jfda.or.jp/>
E-mail: info@jfda.or.jp

主な事業

全日本ガッツ選手権大会 (5月) / 文部科学大臣杯
全日本アルティメット選手権大会 (6～7月) / アルティメットの日 (7月7日) / 全日本フライングディスク個人総合選手権大会 (7月) / 全国ユースアルティメット選手権大会 (9月) / 全日本大学アルティメット選手権大会 (9月～10月) / 全日本マスターズアルティメット選手権大会 (9月) / アルティメットクラブチームチャンピオンズリーグ (10月) / 全日本大学新人アルティメット選手権大会 (11月) / U-23地区選抜対抗戦 (11月) / ウィンターインドアガッツ選手権大会 (12月) / 全日本ミックスアルティメット選手権大会 (12月) / 公認指導者認定講習会 (全国各地・随時)

32 フリーテニス



軟式テニスを小型化したミニテニスのこと。体育館や公園の片隅などのちょっとしたスペースで気軽に楽しめるスポーツです。

軟式テニスコートの10分の1程度のコートで行えるミニテニス的一种です。数多くあるミニテニスの中で、最も手軽に自由に楽しむことができます。ボールは軟式テニスのボールを小さくしたようなものです。ラケットは卓球のラケットをひと回り大きくしたようなものを使います。卓球の気軽さと、テニスのダイナミックな動きをもつ独自のゲームとして発展し、自由に楽しめるスポーツであることを願って、フリーテニスと名づけられました。

日本フリーテニス連盟

〒537-0012
大阪府大阪市東成区大今里3-12-23
情報センター 2階
TEL: 06-6971-9190
FAX: 06-6981-7470
URL: <http://www.newsports-21.com/freetennis>
E-mail: freetennis@newsports-21.com

主な事業

- ◆支部親睦大会 (冬～夏)
- ◆フリーテニス全国大会 (夏～秋)
- ◆各支部内親善大会 (年1回)

33 ペタンク



たった1球で形勢を有利にしたり、大量得点を取ったりするところに面白さがあります。思い通りの投球ができたり、作戦が的中したときの爽快感はたまりません！

ビュットと呼ばれる目標球にスチール製のボールを投げ合い、相手ボールより近づけることによって得点を競う南フランス生まれの球技です。助走なしでボールを投げるので、だれもが一緒に楽しめます。自然のままの地形を利用してプレーをするため、どこでもプレーできるのも魅力。コントロールだけでなく、集中力と巧妙な戦略が勝敗を大きく左右する、奥の深いスポーツです。

公益社団法人

日本ペタンク・ブール連盟

〒113-0033

東京都文京区本郷2-4-1 倉田ビル102号

TEL: 03-3868-2480

FAX: 03-3868-2410

URL: <http://fjpb.web.fc2.com>

E-mail: petanque@znet.or.jp

主な事業

1. 普及事業

①講習会の開催／②審判員・指導員資格認定／③競技規則解説書等の頒布

2. 大会運営事業

①日本選手権大会等、17の主催大会を開催／②全国約80の地方大会の公認

3. 競技力向上事業

①世界選手権大会及びアジア選手権大会への代表チーム派遣／②選手強化合宿

34 ボールルームダンス(社交ダンス)



日本では長年「社交ダンス」という名称で親しまれてきました。手と手をつなぐことから始まるボールルームダンスは、人と人を、心と心を結び付け、コミュニケーション力を育てます。

ボールルームダンスは、スタンダードとラテンの2部門に分かれています。スタンダード部門はワルツ、タンゴ、スローフォックストロット、クイックステップ、ウインナワルツの5種目、ラテンアメリカン部門はルンバ、サンバ、チャチャチャ、ジャイブ、パソドブレの5種目をそれぞれカップルで踊ります。

公益財団法人

日本ボールルームダンス連盟

〒103-0007

東京都中央区日本橋浜町2-33-4

日本ダンス会館2階

TEL: 03-5652-7351

FAX: 03-5652-7354

URL: <http://www.jbdf.or.jp/>

主な事業

◆日本インターナショナルダンス選手権大会(6月頃)

◆小・中・高校生ボールルームダンス・全日本チャンピオンシップ(8月頃)

◆JBDFプロフェッショナルダンス選手権大会(10月頃)

◆スーパージャパンカップダンス(3月頃)

◆JBDFはじめてのボールルームダンス(社交ダンス)指導者養成講習会(8～11月)

◆学校キャラバン隊(9～11月)

35 マウンテンバイク



オリンピックを頂点とする競技スポーツと、レクリエーションとしての生涯スポーツの両面を兼ね備えたスポーツです。

頑丈なフレームと18～27段のギアを持つ自転車・マウンテンバイク。凹凸の深いブロックパターンのタイヤと強力な制動力をもつブレーキが特長で、オフロードを自在に走ることができます。市街地での買い物や、通勤・通学の足としたり、街中を周遊する街乗りをはじめ、サイクリングのような小旅行、オフロードでの競技など、さまざまな楽しみ方があります。

日本マウンテンバイク協会

〒160-0015

東京都新宿区大京町21-41

TEL: 03-5363-3200

FAX: 03-5363-3201

URL: <http://www.japan-mtb.org/>

E-mail: info@japan-mtb.org

主な事業

◆自転車キッズ検定

◆全国小学生・中学生大会(7月)

◆普及・指導者養成講座(年4回)

◆MTBゴールドカップ(3月)

◆a.b.c.cup(年4回)

36 マレットゴルフ



重量のあるボールをショットするときの打撃感は爽快です。広々とした自然の中で、ゴルフのような感覚で、豪快な気分を味わえる楽しいスポーツです。

用具はスティックとボールだけ。個人プレーなので、気軽にプレーできます。ルールはゴルフとほぼ同じです。スタートからカップインまでの打数を競います。コースの設営は、公園・林間・山間・河川敷など、地形に合わせて自由にレイアウトできます。自然を相手に、広い場所でのびのびと打ったり、微妙な起伏コースを読んでホールインワンをねらったり、仲間と語らいコースを回することで、仲間づくりや健康づくりに役立ちます。

一般財団法人

日本マレットゴルフ協会

〒143-0016

東京都大田区大森北1-36-5 本田ビル

TEL: 03-5842-1361

FAX: 03-5842-1362

URL: <http://www.jm-ga.jp/>

E-mail: info@jm-ga.jp

主な事業

- ◆全国指導者講習会
- ◆厚生労働大臣杯
- ◆日本マレットゴルフ全国大会
- ◆文部科学大臣杯
- ◆日本マレットゴルフ選手権大会

37 ユニカール



氷上のスポーツ、カーリングを室内で手軽に楽しめるように、1979年にスウェーデンで考案されました。

取っ手の付いたプラスチック製のストーンを、専用カーペットの上を投げ滑らせて、得点を競います。ルールが簡単なので、体力もさほど必要ないことから、すべての年齢層の方々が楽しむことができます。シンプルながらも奥が深く、相手チームのストーンに自チームのストーンをぶつけてサークル外へはじきとばすなど、緻密な作戦とコントロール、チームワークが要求されるスポーツです。

日本ユニカール協会

〒325-0302

栃木県那須郡那須町高久丙1792-100

(株)PRインタージャパン内

TEL: 0287-76-7357

FAX: 0287-76-7369

URL: <http://www.unicurl.net/>

E-mail: okubo@sw-sports.com

主な事業

- ◆全国大会
- ◆東日本大会
- ◆西日本大会
- ◆普及指導員認定講習会(随時)
- ◆体験講習会(随時)

38 レクリエーション卓球



**勝っても楽しい負けても楽しい・友達と仲良く
レクリエーション卓球で健康づくりにはげみましょう！**

子供から高齢者の男女が、ラージボール卓球や硬式卓球で楽しくラリーを続けて体力づくりに役立てる。

レクリエーションのルールで15本3ゲーム、サーブは2本交代、1対1のセットの時は7本でチェンジエンド、14対14の時はサーブ1本交代で2本先取で勝となる。ゆっくりとゲームを楽しめて、高齢者には最適である。年間200円の会費は安価で入会を望んでいる。

**日本レクリエーション
卓球連盟**

〒211-0044

神奈川県川崎市中原区新城3-3-2

アザレK.2 206

TEL&FAX: 044-797-3331

E-mail: jrttl-katoh@v03.itscom.net

主な事業

- ◆全国レクリエーション卓球大会
- ◆健康づくりピンポン大会(4月)・ふれあいラージボール卓球大会(4月)
- ◆国際親善レクリエーション卓球大会

39 ロープスキッピング



子どもたちの遊びやスポーツ選手のトレーニングとして行われてきた「なわとび」。1996年に国際連盟が設立され、スポーツとしてのなわとびを「ロープスキッピング」という名称に統一しました。

主な競技としては、シングルロープとダブルダッチで、かけ足とびの合計跳躍回数を競う「スピード」や、自由演技の得点を競う「フリースタイル」などがあります。チャイニーズホイールズ、トラペラー、ロングロープなど、あらゆるなわとびスタイルを駆使して自由演技を行う「ワールドカップ」もあります。

日本ロープスキッピング連盟

URL: <http://www.jrsf.jp>

E-mail: soumu@jrsf.jp

主な事業

- ◆全日本ロープスキッピング選手権大会
- ◆京都支部「楽しもう！なわとび」
- ◆香川支部「なわ×なわジャンプ！」
- ◆福岡支部「研究フォーラム福岡県大会 なわとびセッション」
- ◆Double Dutch Contest Japan/World
- ◆国際大会選手派遣

40 ローンボウルズ



大きなカーブを描いて転がる偏心球（ボウル）を標的球（ジャック）に近づけることで得点を競うスポーツです。

ゲームは、展圧された天然芝または人工芝のリンク〔標準巾5m×長さ31m～40m〕上で行われ、ボウルの特性であるカーブの具合と芝の状態を読みながら投球することにより、ボウルをジャックに近づけることを競います。氷上のカーリングと類似しており、ボウルの配置位置に頭脳の戦略を要するために知的要素と身体的要素の両面を含むたいへん面白いスポーツです。室内にカーペットを敷いて短い距離の簡易ゲームを楽しむこともできます。1：1、2：2、3：3、4：4の4種類の対戦方式があります。

認定NPO法人

ローンボウルズ日本

〒651-1123

兵庫県神戸市北区ひよどり台2-31-20

TEL&FAX: 078-743-6790

URL: <http://bowls.jp>

E-mail: bjjimukyoku@freeml.com

主な事業

- ◆日本選手権大会（秋）
- ◆指導員等の派遣
- ◆海外公式大会選手派遣
- ◆普及講習会（随時）
- ◆用具（ボウルなど）購入の仲介

Check!

需要が高まるレクリエーション関連用具

少子高齢社会がもたらす、様々な社会課題解決に、レクリエーションが必要とされています。そうした現場で注目を集めているのが、スポーツ・レクリエーションプログラムとその用具です。活動を楽しみながら課題の解決をはかることができるため、小・中学校などの教育現場をはじめ、行政などの公的機関、高齢者福祉施設などで、レクリエーション関連用具が活用され、様々な成果を生み出しています。

ショッピングサイト「あそびのカatalog」▶ <http://shop.recreation.jp/>

●商品のお問い合わせはこちらまで。▶▶ 日本レクリエーション協会サービスセンター

オスメスポーツ

跳んだり、ステップを踏んだり、バランスを取ったり、頭で考えたり。日本レクリエーション協会がおすすめするスポーツ・レクリエーションには、頭脳スポーツから、適度な運動強度が得られるスポーツまでさまざまなものがあります。楽しみながら、健康・体力づくりにつなげることができます。子どもたちや体力低下が気になる中高年層、ニューエルダー層など、幅広い世代に親しまれています。

チャレンジ・ザ・ゲーム

新種目も増えチャレンジ・ザ・ゲームは、ますます楽しくなりました！ 身体と心にいろんな効果があるチャレンジ・ザ・ゲームにぜひみなさんも挑戦してください。今回、効果や変更したところを、わかりやすく紹介します。仲間と一緒に好記録を目指して、みんなでワクワク、ドキドキ、チャレンジしましょう！

チャレンジ・ザ・ゲームの効果

MERIT-① 交流が深まります

リズムを合わせ、声をかけ合いながら動くことで、交流が深まったり、団結力が強くなります。

MERIT-② 世代をこえて楽しめます

ルールが簡単なので、年代の違う子どもたちや親子、高齢者など、多世代も一緒に楽しむことができます。

MERIT-③ ストレスケアに効果的

適度に体を動かし、仲間と交流することで、身体も脳も活性化し、ストレスが和らいだり、リフレッシュ効果が得られます。

MERIT-④ 運動効果も得られます

遊び感覚で楽しみながら、つかむ、投げる、走るなど多様な動きを行なうことで、無理なく運動量を得ることができます。

仲間と楽しく記録に挑戦！！

挑戦した記録を、日本レクリエーション協会へFAXや郵送で送ることで参加できるのが、「全国いつでもチャレンジ・ザ・ゲーム大会」です。年間を通して開催しています。記録の結果は、月間ランキングや年間ランキングとして、本協会が運営する公式ホームページや本協会が発行する「Recrew」誌で発表しています。

▶チャレンジ・ザ・ゲームは16種目。それぞれの遊び方は「チャレンジ・ザ・ゲーム」で検索 <http://www.recreation.or.jp/>

オスメのご紹介

チームテンカボール

キャッチの仕方ポイントが変わるボールスロー&キャッチのゲーム。制限時間内にどれだけポイントを獲得できるかを楽しみます。取りやすいようにスローして、高得点を稼げるキャッチを続けてみよう。



ゴム・ダンス・“ステッピョン”

2人が足首にゴムを付けて向かい合い、3人以上の跳び役がひとりずつ入っていき、ダンスのようなステップを刻み、競技時間の中で何人がクリアできるかを競います。



スピード・ラダーゲッター

ひもでつないだ2個のボールを投げて、3段のラダー（はしご）にどれだけ早くかけるかを競います。



全身むかでタイムレース

専用ベルトで手足をつなげます。全員でむかになって、仲間と息を合わせ、ゴールまでの早さを競います。



5人10脚

専用ベルトで足をつなげて、イチニ、イチニと声をかけ合い、みんなで足並みを合わせ、ゴールまでの早さを競います。



手のひら健康バレー2分間勝負

軽くて（30g）安全な専用ボールを使って、ネット越しに、2分間でボールパスを何回できるかを競います。



ニチレクボール（室内ペタンク）

ニチレクボールはペタンクと同様にサークルの中に立って黄色の標的球に向かって、2チームがそれぞれ赤と青のボールを投げ合い、黄色の標的球により近づくことによって得点を競うゲームです。

両チームがボールをすべて投げきった時点で1セット終了。標的球にもっとも近いボールのあるチームに得点が入ります。ボールを当てて標的球を動かしたり、相手のボールをはじき飛ばしたりするのもOKなので、上手に利用すれば逆転につぐ逆転でゲームが盛り上がります。

投げるときは手の甲を上にしてボールを持ち、アンダーハンドスローでスナップを利かせ、逆回転させるように投げると、狙った位置にピタッと止まります。



片マヒの方への リハビリ効果と注意点

片マヒの方は、動きやすい手で行ってもいいですし、動きにくい方の手で、リハビリがわりに無理せずに少しずつ動かす感じで進めてみるのも良いでしょう。その場合には上体が不安定にならないように気をつけましょう。

スポーツテンカ

スポーツテンカは、昔あそびであるテンカボール（または天下取り）をヒントに日本レクリエーション協会と吉本興業が共同で開発したスポーツです。簡単なルールでボールを使った全身運動ができ、子どもから大人まで一緒に楽しみながら瞬発力、判断力、チャレンジ精神を養うことができます。

ルールは1対1の対戦です。ジャンケンで攻守を決めます。最初にボールを投げる方は、両手でボールを持ち下から投げます。相手がボールをキャッチできなかったら1ポイント投げた方に入ります。先に5ポイントとった方が勝ちです。ボールをキャッチするときに様々な技（必殺キャッチ）がありその技が決まると相手に近づいて（前に進んで）ボールを投げることができたり、ポイントが取れたりします。



▶ 必殺 キャッチに 挑戦しよう



前に1歩進んで投球できる…
1歩キャッチ
(体につけてのかたてキャッチ)



前に2歩進んで投球できる…
2歩キャッチ
(手をクロスしてキャッチ)



キャッチした時点でポイントがもらえる…
ポンポンクロス
(右手→左手とボールをはじき最後にクロスキャッチをする)



キャッチした時点で勝者になれる…
カニバサミ
(投げられたボールを足だけで挟んでキャッチ)

詳しくはこちらでご確認ください。

スポーツテンカ HP <http://sportstenka.com/>

ラダーゲッター

ラダーゲッターは子どもから高齢者層まで、あらゆる年齢層でだれもが気軽に楽しめるスポーツです。

ヒモでつながっている2個のボールをラダー（はしご）に向かって投げ、ボールがラダーに引っ掛かるとポイントになります。3本のラダーは、下から上に行くほどポイントが高くなり、バウンドして引っ掛ければさらに高いポイントを獲得できます。

投げ方は片方のボールを手に持ち、もう片方のボールを下に垂らしてゆっくり前後にスウィングし、ボールが後方回転しながら飛んでいくようにアンダーハンドで投げます。

簡単そうに見えますが、目で距離を測り、適度な力で投げるのは意外に難しく、うまく引っ掛かるとその手応えがたまらず何度もやりたくなります。子どもたちには、コントロールや集中力を高める効果が期待できます。



クッブ

クッブはスウェーデン生まれ、バイキングが楽しんでいたスポーツが源流とされています。クッブとは薪という意味のスウェーデン語です。

コートをはさんで6人対6人にわかれ、先攻・後攻でプレーします。カストピンナと呼ばれる丸棒を相手のクッブ（角材）にあて、すべて倒したらコート中央においてあるキングを倒すことができ、先にキングを倒したチームの勝ちです。ただし、相手のクッブが残っている時にキングを倒したら、倒した方が即、負けです。

また、倒されたクッブは相手コートに投げ返さなければならず、投げ返したクッブは相手チームのクッブとなり、そのクッブから先に倒さなければなりません。クッブが倒れずに相手の攻撃となると、相手チームはクッブの立っている場所まで進んで攻撃できます。的当てと陣取りがうまくミックスしているのも特色です。

クッブを倒した時、カーンという音が響き、思わずメンバー全員とハイタッチしてしまいます。





あなたの
身近にいる

レクリエーション 公認指導者

レクリエーション公認指導者とは

スポーツ・レクリエーションの楽しさを伝えるレクリエーション公認指導者は、全国に約8万人。みなさんの身近な場面で活動しています。市民スポレク祭やスポーツフェスティバルなどのスポーツイベントなどで、運動遊びやニュースポーツの体験コーナーなどをご覧になったことがあるでしょうか。そうした場面で、楽しくプログラムを提供している多くのスタッフが、レクリエーション公認指導者です。

レクリエーション公認指導者は、「楽しみを提供すること」を楽しむ人。楽しみながら子どもの体力向上、中高年の健康づくり、高齢者・障がい者の仲間づくりや生きがいづくりにつながる活動を行っています。「今度イベントをやるんだけど、だれか楽しいこと、やってくれる人はいないかな」、「自分もあんなふうに楽しい場をつくることに関わりたい」という方、お住まいの都道府県レクリエーション協会(25ページ)にお問い合わせください。

●楽しみを創る指導者資格

日本レクリエーション協会が認定する公認指導者資格には、主に以下の資格があります。

▶レクリエーション・インストラクター

人が集まった時に、楽しくさまざまなレクリエーション活動を提供できる人材です。また、参加者同士のコミュニケーションを深めます。レクリエーションを学習する方のファーストステップの資格になります。

▶レクリエーション・コーディネーター

子どもの体力向上、中高年の健康づくり、高齢者の介護予防など、社会に必要な活動を地域のさまざまな組織や人をつながながら、企画・運営できる人材です。総合型地域スポーツクラブに関わるレクリエーション・コーディネーターもいます。

レクリエーション・インストラクターの学習をベースに、身近な地域でレクリエーション事業を創り出す(マネジメントする)専門資格です。

▶福祉レクリエーション・ワーカー

高齢者や障がい者を対象に、レクリエーションを活用して自立支援や生活支援・介護の目標に沿ったさまざまな支援活動を行います。対象者一人ひとりの状況を考慮し、計画的な支援プランの立案や対象者の喜びと輝きを取り戻すためのプログラム提供スキルを身に付ける福祉・医療・保健分野の専門資格です。

●各種研修会へ講師を派遣します

日本レクリエーション協会では以下のような各種研修会へ講師を派遣し研修を実施します。

- 介護職員・地域介護予防ボランティア向けの研修
- 学校教員(小・中学校)・スポーツ推進委員向けの研修
- 東京都オリンピック・パラリンピック教育校(小・中学校)向け授業

また、この他にもいろいろな研修会に講師を派遣できますお気軽にお問い合わせください。

- 企業社員向け研修会
- 教員免許更新講習
- 福祉イベントでの講演会
- 等

▶詳しくはこちらでもご確認いただけます。HP:<http://kenshu.recreation.or.jp/>

<レクリエーション指導者養成、講師派遣依頼内容に関するお問い合わせ>

公益財団法人 日本レクリエーション協会

レクリエーション支援者育成部 TEL 03-3265-1369 e-mail: jinzai@recreation.or.jp



公益財団法人 日本レクリエーション協会の事業

日本レクリエーション協会は、昭和23年3月9日の設立当初より、国民の心身の健全な発達と明るく豊かな国民生活の形成に資することを目的としてレクリエーション普及振興事業を推進しています。これはレクリエーションの実践を通じて、児童、青少年等の健全な発達や高齢者、障がい者等の福祉の向上、地域社会の活性化等を目指すものであり、主たる事業として、レクリエーションの普及振興に取り組む人材の育成、レクリエーション関連団体の支援、レクリエーションに関する大会やキャンペーン、セミナー等の事業展開、レクリエーションに関する情報発信、レクリエーションに関する用具や教材の開発、販売等の諸事業

を行っています。このようなレクリエーション普及振興事業は、高齢者の医療費や介護費の高騰、子どもの体力低下等、少子高齢化、高度情報化社会を迎えた現代日本が内包するさまざまな社会的課題に対して有効な施策であり、極めて高い公益性を有する事業です。

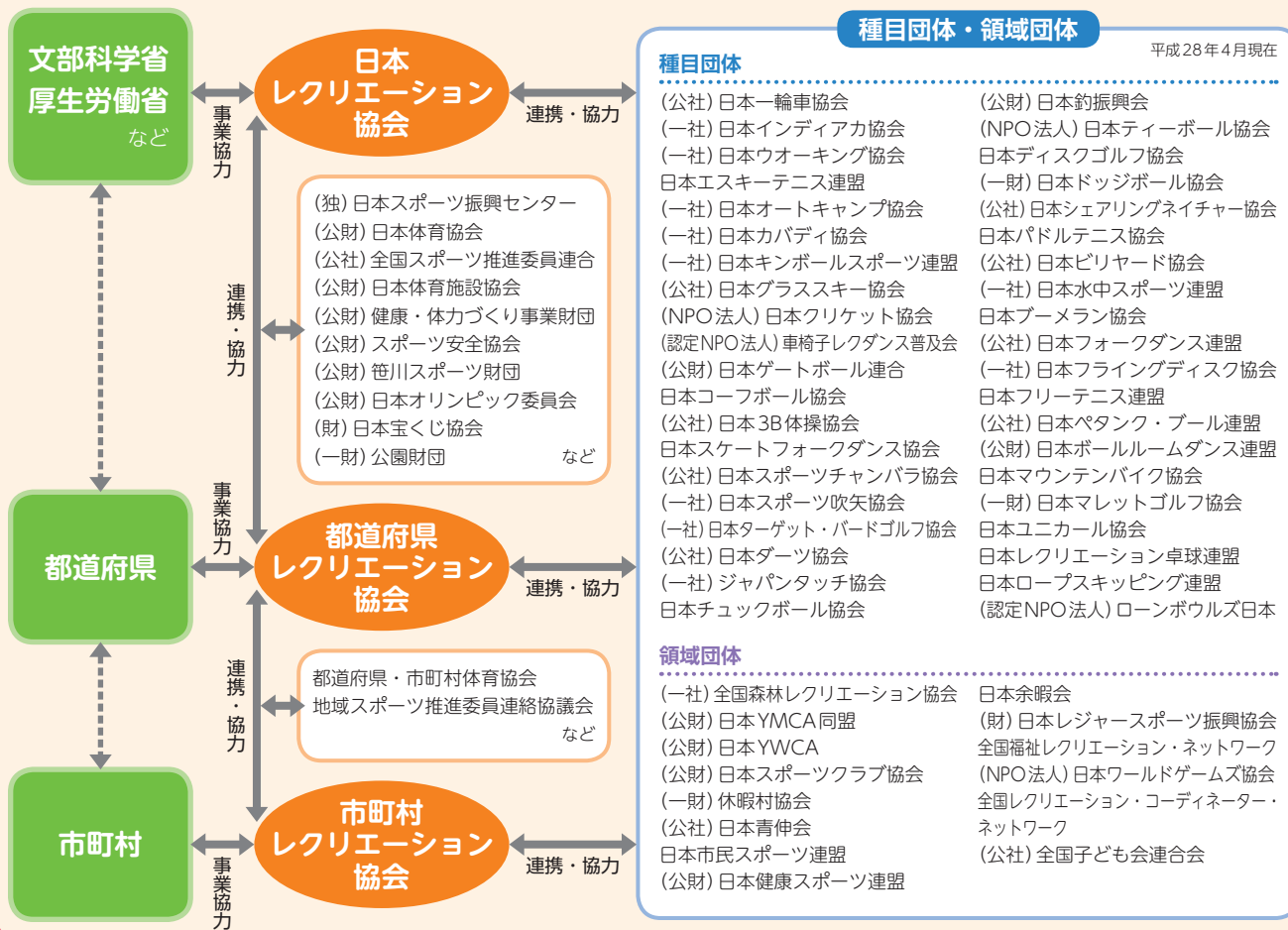
これらの事業は、都道府県レクリエーション協会、市町村レクリエーション協会、加盟種目団体および領域団体のほか、レクリエーションの実践を通じて保育、高齢者福祉、学校教育、生涯学習、野外活動、地域活動等の諸活動に取り組む日本レクリエーション協会公認指導者とともに行われています。

公益財団法人 日本レクリエーション協会のあゆみ

- 1947年 日本レクリエーション協会発足 第1回日本レクリエーション大会開催(石川県)
- 1950年 総裁に三笠宮崇仁親王殿下を奉戴
- 1964年 第1回世界レクリエーション大会を開催(大阪・京都、外国代表250名参加)
- 1977年 コミュニティ・レク・ワーカー養成セミナー開始 地域レクリエーション運動の強化に乗り出す
- 1980年 第1回みんなのスポーツ専科開催
- 1984年 第1回全国一斉ウォークラリー大会開催
- 1988年 第1回全国スポーツ・レクリエーション祭共催(文部省<現・文部科学省>、日本体育協会等)
全国いつでもチャレンジ・ザ・ゲーム大会を開始
- 1989年 コミュニティスポーツ大会'89(後のニューススポーツ・フェスティバル)開催
ニューススポーツセミナー開始
- 1990年 生涯スポーツコンベンションを共催(文部省<現・文部科学省>、日本体育協会等)
- 1993年 レクリエーション・コーディネーター養成事業が、社会体育指導者の文部大臣(現・文部科学大臣)認定事業となる
- 1998年 野外活動指導者の養成がはじまる
- 2004年 「アイダ アイダ」を制作、翌年よりNHKで放映・普及
(文部科学省 子どもの体力向上推進事業の委嘱)
全国一斉「あそびの日」キャンペーン事業を開始
- 2005年 体育の日中央記念行事「元気アップ子どもスポーツフェスティバル」共催
(文部科学省、日本体育協会等)
- 2006年 文部科学省委託「元気アップおやこセミナー」の実施
- 2009年 文部科学省委託「おやこ元気アップ! 事業」の実施
第1回パナソニックキッズスクールCUP ロープジャンプ小学生No.1決定戦開催
- 2011年 内閣府より公益認定を受け、公益財団法人日本レクリエーション協会に名称変更
初代理事長に 小西 亘 就任
[笑顔 Again] プロジェクト ネイチャー & レクリエーション楽宿を開始
- 2012年 「健常者と障害者のスポーツ・レクリエーション活動連携推進事業」の実施
「ライフステージに応じたスポーツ活動のための調査研究」の実施
- 2013年 「地域を活用した学校丸ごと子どもの体力向上推進事業」の実施
「若者のスポーツ参加機会拡充を通じた地域コミュニティ活性化促進事業」の実施
「高齢者の体力づくり支援事業」の実施
- 2014年 スポーツ・レクリエーション支援者養成講習事業スタート
- 2015年 ニューエルダー元気クラブ育成事業の実施

スポーツ・レクリエーションを広げるネットワーク

日本レクリエーション協会は、行政機関やさまざまな団体と連携・協力をして
スポーツを通じた幸福で豊かな生活の実現に向けた取組を行っています。



表彰制度

❖生涯スポーツ功労者および生涯スポーツ優良団体表彰制度

本協会は、地域又は職域におけるスポーツの健全な普及および発展に貢献し、スポーツの振興に顕著な成果をあげたスポーツ関係者およびスポーツ団体を表彰することを目的として設置された生涯スポーツ功労者および生涯スポーツ優良団体表彰の推薦団体として、文部科学大臣より認定されています。

❖社会教育功労者表彰制度

本協会は、地域における社会教育活動を推進するため多年にわたり社会教育の振興に功労のあった者、および全国的見地から多年にわたり社会教育関係の団体活動に精励し、社会教育の振興に功労のあった者等を表彰することを目的として設置された社会教育功労者表彰の推薦団体として、文部科学大臣より認定されています。

❖エイジレス・ライフ実践者募集制度

本協会は、多様な形態のエイジレス・ライフ実践者の把握を行い、その活動内容等を幅広く国民に紹介し、高齢者に対して自身のライフスタイルの参考としてもらうとともに、高齢者以外の者に対して高齢者が行っている社会参加活動等への理解の促進を深めることを目的として設置されたエイジレス・ライフ実践者の推薦団体として、内閣府より指定されています。

❖レクリエーション運動普及振興功労者表彰制度

本協会は、レクリエーションの普及振興に多大な功績をあげた者および団体を表彰することを目的として、レクリエーション運動普及振興功労者表彰制度を実施しています。

海外交流

❖全米レクリエーション・公園協会との交流

本協会と全米レクリエーション・公園協会とは、「公園・レクリエーション分野における専門家、技術者および市民の国際交流に関する議定書」に基づき、人事、情報等の相互交流を定期的に行っています。

❖中国国家体育総局との交流

本協会と中国国家体育総局とは、人事、情報等の相互交流を定期的に行っています。

都道府県レクリエーション協会 一覧 (平成 28 年 4 月現在)

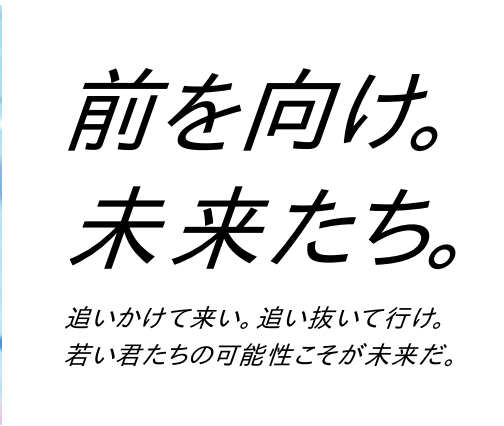
北海道レクリエーション協会	TEL&FAX 011-866-0979	メール hokkaidorecreation@gaea.ocn.ne.jp
青森県レクリエーション協会	TEL&FAX 017-752-0699	メール aomoriken-reku@ksh.biglobe.ne.jp
NPO 法人 岩手県レクリエーション協会	TEL 019-647-7413 FAX 019-647-9211	メール iwate-rec@h3.dion.ne.jp
NPO 法人 宮城県レクリエーション協会	TEL 022-718-0951 FAX 022-718-0952	メール info@miyagi-rec.com
秋田県レクリエーション協会	TEL&FAX 018-847-6143	メール akita.rec@water.ocn.ne.jp
山形県レクリエーション協会	TEL&FAX 023-642-4445	メール yamareckyo-kai@bz01.plala.or.jp
NPO 法人 福島県レクリエーション協会	TEL&FAX 024-544-1886	メール f-kenrec@bz04.plala.or.jp
茨城県レクリエーション協会	TEL 029-300-6077 FAX 029-300-6078	メール ibarekyo@beach.ocn.ne.jp
栃木県レクリエーション協会	TEL 028-650-3330 FAX 028-650-3331	メール rec-tochigi@h2.dion.ne.jp
群馬県レクリエーション協会	TEL 027-234-5555 (内線 511) FAX 027-234-5926	メール g-rec@gunma-sports.or.jp
NPO 法人 埼玉県レクリエーション協会	TEL 048-776-2421 FAX 048-776-3032	メール sai-rec@lily.ocn.ne.jp
千葉県レクリエーション協会	TEL 043-290-8361 FAX 043-290-8362	メール recchibaken@bz03.plala.or.jp
NPO 法人 神奈川県レクリエーション協会	TEL 045-320-2430 FAX 045-320-0640	メール jim@kanagawa-rec.or.jp
一般社団法人 東京都レクリエーション協会	TEL 03-5413-6927 FAX 03-5413-6928	メール tra@tokyo-rec.or.jp
一般社団法人 新潟県レクリエーション協会	TEL 025-287-8709 FAX 025-287-8710	メール n-kenrec@cap.ocn.ne.jp
NPO 法人 富山県レクリエーション協会	TEL&FAX 076-431-9070	メール tomireku9070@arrow.ocn.ne.jp
一般財団法人 石川県レクリエーション協会	TEL&FAX 076-247-6909	メール egao@ishirec.com
福井県レクリエーション協会	TEL&FAX 0776-35-5509	メール fukuirec@angel.ocn.ne.jp
山梨県レクリエーション協会	TEL&FAX 055-287-7373	メール yamanashi-rec@swan.ocn.ne.jp
長野県レクリエーション協会	TEL 026-233-5575 FAX 026-233-5653	メール nkenreku@dia.janis.or.jp
NPO 法人 岐阜県レクリエーション協会	TEL 058-295-7257 FAX 058-216-0622	メール npo-gifu-rec@kuf.biglobe.ne.jp
静岡県レクリエーション協会	TEL 054-254-0919 FAX 054-254-0925	メール info@shizu-rec.com
愛知県レクリエーション協会	TEL 052-618-5409 FAX 052-618-5408	メール office@rec-aichi.sakura.ne.jp
一般社団法人 三重県レクリエーション協会	TEL 059-246-9800 FAX 059-246-9801	メール mie-rec@zvtv.ne.jp
滋賀県レクリエーション協会	TEL 077-532-9156 FAX 077-563-8684	メール office@shigarec.com
京都府レクリエーション協会	TEL&FAX 075-634-7584	メール info@kyoto-rec.net
公益財団法人 大阪府レクリエーション協会	TEL 06-6634-1702 FAX 06-6634-1703	メール ora@poppy.ocn.ne.jp
NPO 法人 兵庫県レクリエーション協会	TEL 078-334-2065 FAX 078-334-2068	メール hyorec28@axel.ocn.ne.jp
NPO 法人 奈良県レクリエーション協会	TEL 0743-85-6303 FAX 0743-85-6313	メール npo-nararec@bz04.plala.or.jp
和歌山県レクリエーション協会	TEL&FAX 073-422-3305	メール wakarec30@ybb.ne.jp
鳥取県レクリエーション協会	TEL&FAX 0857-23-1866	メール rec@tottoriken-rec.net
島根県レクリエーション協会	TEL 0852-21-7778 FAX 0852-33-7246	メール simarecj@vega.ocn.ne.jp
岡山県レクリエーション協会	TEL&FAX 086-253-7545	メール oka-rec@po6.oninet.ne.jp
広島県レクリエーション協会	TEL 082-228-6951 FAX 082-221-6830	メール keikyoh@dear.ne.jp
一般社団法人 山口県レクリエーション協会	TEL&FAX 083-934-5510	メール yamareku@oregano.ocn.ne.jp
NPO 法人 徳島県レクリエーション協会	TEL&FAX 088-677-5255	メール 6nz4n9@bma.biglobe.ne.jp
NPO 法人 香川県レクリエーション協会	TEL 087-813-3172 FAX 087-813-3173	メール kagawa-rec@biscuit.ocn.ne.jp
NPO 法人 愛媛県レクリエーション協会	TEL&FAX 089-963-1993	メール ehimerec@joy.ocn.ne.jp
高知県レクリエーション協会	TEL&FAX 0887-32-2522	メール kochirec@s9.dion.ne.jp
NPO 法人 福岡県レクリエーション協会	TEL 092-641-1022 FAX 092-641-1023	メール sa10@rec40.org
佐賀県レクリエーション協会	TEL 0952-51-3093 FAX 0952-51-3144	メール sagareku@po.saganet.ne.jp
NPO 法人 長崎県レクリエーション協会	TEL 095-842-0100 FAX 095-842-0101	メール rec-naga@ngs2.cncm.ne.jp
熊本県レクリエーション協会	TEL 096-380-6662 FAX 096-380-6686	メール kumareku@aurora.ocn.ne.jp
大分県レクリエーション協会	TEL&FAX 097-567-9590	メール rec-oita@oct-net.ne.jp
宮崎県レクリエーション協会	TEL 0985-89-3996 FAX 0985-89-3997	メール info@miyazaki-rec.jp
鹿児島県レクリエーション協会	TEL 099-255-0225 FAX 099-296-1192	メール info@kaken-rec.jp
沖縄県レクリエーション協会	TEL&FAX 098-932-9870	メール oki-rec1974@jewel.ocn.ne.jp

都道府県レクリエーション協会の最新データはこちらからご確認ください。▶ http://www.recreation.or.jp/link/states_kyokai.php

領域団体 一覧 (平成 28 年 4 月現在)

一般社団法人 全国森林レクリエーション協会	TEL 03-5840-7471 FAX 03-5840-7472	メール info@shinrinreku.jp
公益財団法人 日本YMCA同盟	TEL 03-5367-6640 FAX 03-5367-6641	メール info@ymcajapan.org
公益財団法人 日本YWCA	TEL 03-3292-6121 FAX 03-3292-6122	メール office-japan@ywca.or.jp
公益財団法人 日本スポーツクラブ協会	TEL 03-5354-5351 FAX 03-3373-0021	メール info@jsca21.or.jp
一般財団法人 休暇村協会	TEL 03-3845-8651 FAX 03-3845-8658	メール honbu@qkamura.or.jp
公益社団法人 日本青仲会	TEL&FAX 03-3261-8565	
日本市民スポーツ連盟	TEL 03-5256-7855 FAX 03-5256-7856	メール jva@walking.or.jp
公益財団法人 日本健康スポーツ連盟	TEL 03-5809-1807 FAX 03-5809-1865	メール kenspo@fa.mbn.or.jp
日本余暇会	TEL 03-5692-2252 FAX 03-5692-2252	
財団法人 日本レジャースポーツ振興協会	TEL 03-3574-0311 FAX 03-3571-2007	メール jlsa@titan.ocn.ne.jp
全国福祉レクリエーション・ネットワーク	TEL 070-5125-2940	メール speever@f-rec-net.gr.jp
NPO 法人 日本ワールドゲームズ協会	TEL 03-5545-3301 FAX 03-5545-3305	
全国レクリエーション・コーディネーター・ネットワーク	TEL 046-253-4722	
公益社団法人 全国子ども会連合会	TEL 03-5319-1741 FAX 03-5319-1744	

領域団体の最新データはこちらからご確認ください。▶ http://www.recreation.or.jp/link/area_team.php



スポーツくじ(toto・BIG)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。

www.toto-growing.com 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