



発行
平成27年3月15日
第10号

レクリエーション本庄



本庄市レクリエーション指導者協議会



本庄民謡レク連盟



本庄市ターゲットゴルフ協会



本庄市インディアカ協会



本庄市山岳協会



本庄歩こう会



ウォークこだま



本庄市グラウンドゴルフ協会



本庄市レクリエーション協会
いつでも！誰でも！気軽に楽しめる！



本庄市レクリエーションダンス連盟



レクリエーション本庄 第10号 発行・本庄市レクリエーション協会 編集・本庄市レクリエーション協会広報編集委員会 〒367-8501 本庄市本庄3丁目5番3号 (本庄市役所4階 市教育委員会体育課内) ☎0495-251152

本庄市山岳協会

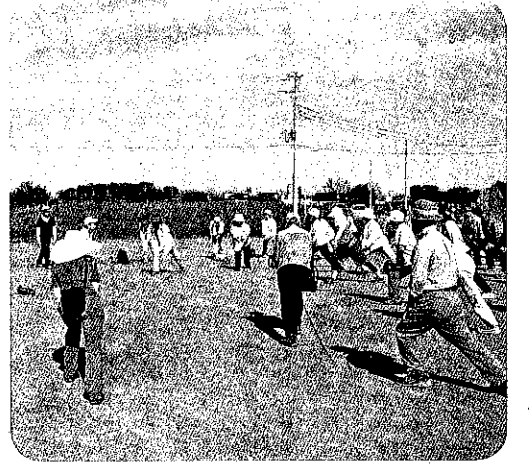
柴田 昇

山歩きで自然を楽しみ健康管理
山歩きの効能は、ストレス低下、免疫力の強化、脳のリフレッシュ等が言われています。本庄市山岳協会は、昭和45年に発足し、今年で45年目を迎えました。会員数は、28名(男性15名、女性13名)で、毎月1回の登山を楽しんでいます。

主な活動は、毎月第1土曜日の例会と第2日曜日の定例山行です。定例山行は貸切りバスを利用し、近隣の標高2,000メートル前後の山が中心です。今年度は、四阿山、上州武尊山、会津磐梯山、会津駒ヶ岳等の他に7月には市民対象の軽登山として霧ヶ峰を歩きました。また、5月から6月にかけて、安全登山のための知識、装備、技術等を勉強する市民登山教室を開催しています。11月と2月には北武蔵ハイキングコースの整備も行っております。



皆さん、一緒に登山を楽しみませんか。皆さんの参加をお待ちしております。



ウォークこだま

塚本 孝史

ウォークこだまは、健康を増進し、会員相互の親睦を深めるため、より多様なウォーキングを月1回程度実施することと定め、活動しています。毎年会員数も増加し、現在144名、毎月の事業には、会員50名以上が参加し、バスや列車を利用した里山や高原等のウォーキングを楽しんでいます。

昨年度は、長野県大河原町、北横岳、東京都高尾山、御岳山、群馬県小幡郷のウォーキングを行いました。また、毎年市民対象事業として、ウォーキング教室、ウォーキング大会を開催し、基礎知識の習得と実技の普及に努めています。今年度は、群馬県野反湖周辺のコースを歩きました。毎年9月頃に、近隣のハイキングコースで開催したいと思っています。市民の皆様の参加をお待ちしています。手軽にできるウォーキングですが、一人で続けることは難しいのではないのでしょうか。当会に入会して仲間と一緒に色々な場所に出かけ、健康の保持、増進を試みませんか。

本庄市レクリエーション協会加盟団体

団体名	会長名
本庄民謡レク連盟	森 和子
本庄市インディアカ協会	鈴木 洋子
本庄歩こう会	井上 清
本庄市グラウンドゴルフ協会	田中 邦治
本庄市レクリエーションダンス連盟	高橋 和美
本庄市レクリエーション指導者協議会	茂木 多美子
本庄市ターゲットゴルフ協会	入 和男
本庄市山岳協会	柴田 昇
ウォークこだま	高橋 紀久雄

本庄市レクリエーション協会役員

役職	氏名	団体名等
会長	吉田 信解	本庄市長
副会長	入 和男	本庄市ターゲットゴルフ協会
理事長	高橋 紀久雄	ウォークこだま
理事	森 和子	本庄民謡レク連盟
〃	新井 悦子	本庄市インディアカ協会
〃	荻野 以久子	本庄歩こう会
〃	田中 邦治	本庄市グラウンドゴルフ協会
〃	高橋 和美	本庄市レクリエーションダンス連盟
〃	茂木 多美子	本庄市レクリエーション指導者協議会
〃	新井 好 友	本庄市ターゲットゴルフ協会
〃	柴田 昇	本庄市山岳協会
〃	塚本 孝史	ウォークこだま

埼玉県レクリエーション大会の報告

平成25年度は幸手市、平成26年度は狭山市において、埼玉県レクリエーション大会が開催されました。両大会とも午前中に総会開会式が行われ、午後から各種目の講習会、交歓会等のイベントが行われました。総会開会式の式典では、レクリエーション活動に功績のあった個人や団体が表彰されました。当協会では、次の方がそれぞれ受賞しました。

◇平成25年度
優良団体

本庄市ターゲットゴルフ協会



功労者 入 和男

(本庄市ターゲットゴルフ協会)



◇平成26年度

功労者 新井 悦子

(本庄市インディアカ協会)





手入れの行き届いた芝コース、好きなグラウンドゴルフに、皆の笑顔がはじけます。スポーツが不得手な私でさえ、仲間の一員として笑顔の輪の中にいます。仲間は、60、70歳代が大勢ですが、80歳超えの超レジェンドも湧き、頑張っておられます。年齢や体力に見合ったスポーツで体を動かす、まさに気分爽快！健康長生きの秘訣かも？

会員数140名程、週3回の練習試合が1回2時間弱、他愛もないおしゃべりで楽しく、ストレス解消、合わせて親睦を深めています。年間8回程の大きな大会では、沢山の賞品が用意されることから、その賞品の争奪戦もまた、年甲斐もなく楽しいものです。

とにかく体験してわかる、楽しさ奥深さ、仲間作り生き甲斐作り、参加して体験して得られる笑顔です。若泉第2グラウンドで毎週火曜日、木曜日、定期練習しています。ルールは簡単、すぐに仲間の輪の中に入っていきます。皆さんの参加お待ちしております。

本庄市グラウンドゴルフ協会
樋口 次男

このたび、広報紙「レクリエーション本庄」第10号の発行にあたり一言ごあいさつ申し上げます。

日頃、市民の皆様には、当協会の活動にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。当協会は、現在9団体663名の会員が加盟し、各団体が様々なレクリエーション活動を楽しんでおります。

さて、余暇時間の過ごし方が多様化している現在、健康・体力づくりが盛んとなり、レクリエーションを通して心身共に健康で生きがいのある生活、仲間との交流には、大きな意義があると思っております。当協会では「いつでも、誰でも、気軽に楽しめるレクリエーション」という趣旨のもと、本庄市が掲げる「市民一人一スポーツ」の目標に結びつく活動を目指して、気軽にレクリエーションに親しみ、楽しんでいただけるような各種教室や大会を開催しております。市民の皆様は余暇時間の有効活用と健康増進の一翼を担っていただきたいと考えておりますので、ぜひ皆様方の多くのご参加をお待ちしております。

結び、この広報紙が市民の皆様様の健康・体力づくりの一助となり、また、今後も当協会へのご指導ご協力を賜りますようお願い申し上げます。ごあいさつとさせていただきます。



広報紙第10号の発行にあたって
本庄市レクリエーション協会会長
本庄市長 吉田 信解

「超高齢時代の健康学」と言う文字が新聞に載っていました。興味津々、元気な100歳になるために、1、どうしたら元気であるか、2、大病とどう向きあうか、3、どんな気構えで生きるか、とありました。健康は一朝一夕では出来ません。私は、レクリエーションダンス連盟に入会して15年以上になります。曲に合わせて踊るダンスは楽しく気持ちがいい、その上、仲間にもめぐり逢えたことが長続したのかもしれない。昨年10月26日、埼玉県レクリエーション大会が狭山市で盛大に行われました。私たちは、初対面の人々と踊りを通して一体となり、心の輪が生まれてエキサイトしました。同じく11月9日、本庄市のふれあい芸能まつりで、FRDの皆さんと1年の練習の成果を発表できました。それまで1ヶ月3回の練習を重ね、私もまわりに助けて貰いながら、人と人のつながりの大切さを思いました。健康づくりは、毎日の運動を続け、そして笑顔で過ごすことだと感じております。

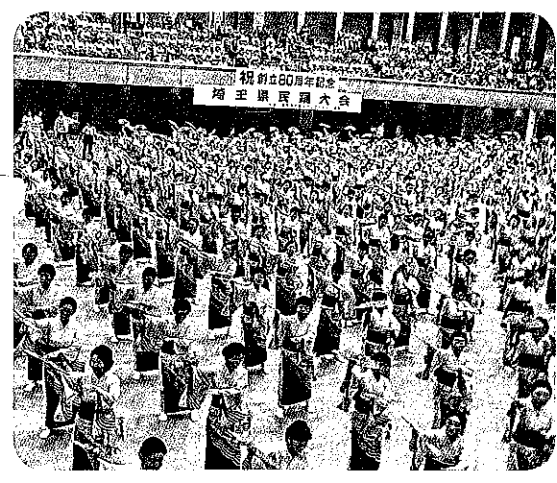
私たち民踊レク連盟は会員100人余りの会です。私は、今年で入会して20年になります。この会では、市のイベント、各地域の納涼祭、婦人会の行事、県の大会などに参加して踊っています。昨年10月21日には、上尾の埼玉県立武道館で創立60周年記念大会「第47回埼玉県民踊大会」が開催されました。私もこの大会に参加して日頃の練習の成果を發揮してきました。

長寿国日本ではありますが、誰もが健康長寿でありたいと願っていることと思います。この民踊を通して踊ることが健康につながる、いつでも、どこでも、誰でも踊れるという楽しさがあります。そして、少しだけ頭を使いながら全体を動かす日本民踊は「皆で楽しく踊る」を念頭に行っています。

人と人のつながりを大切に、仲良く楽しく踊っています。どうぞ一度、私たちと一緒に踊ってみませんか。楽しいですよ。



本庄市レクリエーションダンス連盟
斎藤 玉枝



本庄民踊レク連盟
塩原 登美



レクリエーション指導者協議会は、ニュースポーツやゲームの紹介、普及活動を通じて健康作り、仲間作りを行っています。

現在、力を入れて取り組んでいる種目は、キンボールとラダーゲッターというニュースポーツです。ニュースポーツは、競技スポーツと違って、老若男女関係なく誰でも一緒に楽しめる、体力に自信がなくても出来るという特徴があります。

ニュースポーツの普及活動の一環として、毎年9月にレクリエーション教室の開催、10月のスポレクフェスタには、一般参加者の体験コーナーを設けています。興味のある方は、ぜひ参加をお待ちしています。

今後も新たなニュースポーツ、ゲームを導入し、さらに楽しんでいただけるよう取り組んでいきたいと考えています。

また、日本レクリエーション協会公認指導者資格を取得されている方の当協会へのご加入をお待ちしています。

本庄市レクリエーション指導者協議会
福島 庸男

「ひとつの羽根から大きな輪(和)をつくる」をキャッチフレーズに掲げて、毎年「市長杯」「市民大会」「市民インディアアカ教室」を開催しています。当協会の試合形式は「シニア女子」と「男女混合」ですが、「いつでも、どこでも、誰でも出来る」インディアカは、子供から高齢者まで楽しみ方もいろいろあります。

気軽に楽しめて健康保持、良い汗流せば、日頃のストレス発散にもピッタリのスポーツです。

「行政 家族、仲間」に支えられ、今年も市民大会が34回目を迎えます。

「継続は力なり」これからも健康の輪(和)を大きく広げて、「市民一人一スポーツ」の力になれるよう頑張っていきます。

協会では、このクラブも見学、入会いつでもOKです。本庄市民体育館では、毎週水曜日、午後7時より練習を行っていますので皆様の参加をお待ちしています。



本庄市インディアカ協会
新井 悦子

様々な生涯スポーツのなかで、ターゲットボードゴルフの良さは、コースが身近にあり費用も安く、年間通して出来ること、個々の体力に見合う運動と健康作りの容易さが魅力となっています。仲間とスコアを競う楽しさ、ナイスショット時の爽快感、籠入れ技術の難しさ等もある反面、上達する喜びもあります。会員数は現在100余名で、週2回の練習日は明るく楽しくスローガンにルールを守り、プレーの前にはおしゃべりをしたり笑ったり、ふれあいの場となっています。大会も県内外含み年間20回行われます。最近では当協会員の技術レベルも高くなり、関東甲信越及び全国大会レベルにおいても優秀な成績を収めるほどになっています。普及活動の一環として5月にはスポーツ教室の実施、10月には市主催のスポレクフェスタにおいて子供から大人まで、多数の人達にターゲットボードゴルフの楽しさを体験して頂いています。

尚、会員の入会は随時行っていますので「陽だまりの丘」へ是非お越し下さい。

老若男女、健康な体力作りには運動することが一番良いと言われています。それは、無理なく簡単にできるウォーキングが最適だと思えます。平坦地はもちろん、坂道や階段を上り下りすることが効果的だと思えます。幸い市内にはその様に恵まれたコースが多数あります。車社会の現在では運動不足の為、転倒などの事故が多いと報じられています。市内には大久保山周辺や若泉公園、ふるさとフラワパークなど、自然を楽しみながら歩くコースが多数あり、グループ毎に歩き健康増進に努めています。昨年は、会員の親睦をかねて河口湖や富士山五合目へ行き、正しい歩き方のフォームなどをチェックして研習しています。

今年度は、5月に市民教室を実施、10月には市民大会を行ったところ、多数の市民の方が入会し、一緒にウォーキングを楽しんでいます。ぜひ、当会に入会して一緒に歩いてみませんか。お待ちしております。



本庄市ターゲットボードゴルフ協会
神戸 勝美



本庄歩こう会
井上 清