

湘南ふじさわウォーキング協会

会長 馬場 弘之 事務局 TEL. 0466-28-2052 FAX. 0466-86-5111

オリンピック シーズンを迎えて

半世紀ぶりに また私たちの藤沢市でオリンピックが開催されます。世界から多くの人々が来訪し、藤沢が一段と注目を浴びるシーズンになります。輝かしい若人の祭典を観ながら、この絶好の機会に藤沢市民の元気な日常を世界に向けて発信したいと思えます。

私たち湘南ふじさわウォーキング協会は設立以来20余年、「元気な心と体づくりにウォーキング!」をモットーに活動してきました。ウォーキングはダイエット効果ばかりでなく、筋力づくりや脳の活性化に大きな効果があります。そして多くのウォーカー仲間との交流・おしゃべりは楽しく、他の場所では得られない喜びがあります。また近年は未病を治し健康寿命を延ばそうという認識があり、藤沢市も「健康寿命日本一を目指す」という旗を高々と掲げています。私たちもこのテーマをサポートして

いきます。

今年も健康増進課や各地区の公民館や市民センター、また各種団体と協働して、こうした地域活動を進めていきたいと考えています。どうぞ私たちのウォーキングに参加し、できればこうした地域活動にもご協力ください。(編集委員 岡村茂)

2020年度 ウォークメイト開催予定

- 4月20日(月) 片瀬地区
- 5月21日(木) 俣野地区
- 6月8日(月) 藤沢地区
- 7・8月 お休み
- 9月17日(木) 辻堂地区
- 10月19日(月) 湘南台地区
- 11月18日(水) 寒川町
- 12月23日(水) 御所見地区

集合時間:9時30分(6月は8時30分)
参加費:200円(保険料含む) 距離:7~8km ゆっくり歩きます。
詳しくは市広報や会報、ホームページをご覧ください。
会報「湘南ウォーカー」は公民館・体育館などにあります。

HP: <http://shonan-fujisawa.jp/>
湘南ふじさわウォーキング協会・歩友会
設立:平成9年 会員数:510人
事業:通常例会 月3~4回 ゆっくりウォーク:年12回、特別ウォーク、クリーンウォーク 歩友会 景観ウォーク:月1回



藤沢市ターゲット・バードゴルフ協会

(略称 藤沢市TBG協会) 会長 小菅 幸雄 TEL・FAX 0466-44-4571

仲間と楽しく羽根付きのボールを打つ

ターゲット・バードゴルフは、日本生まれで川口市育ちのスポーツです。ゴルフボールに樹脂製の羽根を付けたボールをゴルフクラブで打ち、傘を逆さにした形のホールに入れるゴルフをミニ化したゴルフの醍醐味が味わえるスポーツで、楽しく遊び、会話の生まれる仲間作りの場で今からすぐに始められます。

一緒に楽しみませんか。現在、市内5つの地区にクラブがあり、それぞれの練習会、藤沢カップ・市長杯などの大会もあり、会員相互の親睦を図り、技術・マナー向上に努めています。その他、他協会とも連携し、全国・関東・県の大会へ選手を派遣しています。又、神奈川の公認指導員講習会への参加も促し、健康寿命の伸展へ絶好なスポーツ、ターゲット・バードゴルフの普及・発展に尽くしています。(小菅 幸雄)

なぎさクラブ 居山会長 TEL・FAX 0466-77-7662
辻堂海浜公園多目的広場(火)
辻堂南部公園多目的広場(水)
湘南なぎさ荘屋上(土)

湘南倶楽部 鈴木会長 TEL・FAX 0466-22-1914
辻堂南部公園多目的広場(火・木・金)

村岡クラブ 丹治会長 TEL 090-3574-0913
村岡城址公園多目的広場(月・水・金)

六会クラブ ニ戸会長 TEL・FAX 0466-81-0410
緑の広場368号(火・水・木) 亀井野927

長後クラブ 小菅会長 TEL・FAX 0466-44-4571
緑の広場94号(月) 長後2739-1
緑の広場43号(木・金) 下土棚486
こぶし荘屋上(土)

藤沢市TBG協会のブログは、
<http://blog.canpan.info/tbg-fujisawa/>



【2019年11月湘南ジャンボリーパーティー】

2020年度 行事予定

- 藤沢市スクエアダンス協議会パーティー
日 時:2020年10月9日(金)
会 場:藤沢市民会館第1展示集会ホール
- ビーチ&スターズ パーティー
日 時:2021年 月 日()
会 場:藤沢市秩父宮記念体育館

藤沢市スクエアダンス協議会

会長 橋本 美知子
TEL.FAX 0466-33-7033

あなたもスクエアダンスを!

スクエアダンス(以下SD)は、アメリカ開拓時代に生まれた8人が1セットで軽音楽のメロディーにのって踊るダンスです。ゲーム性があり身体と頭を多少使う事で、運動不足解消・脳の活性化に最適です。多くの市民の方々にも一緒に参加して頂き『健康寿命』を伸ばしていただきたいと思います。見学・体験もできます。ご希望の方はご連絡下さい。

藤沢市内には加盟6クラブがあり、各クラブが例会で会員同士で楽しむ他に、様々なSDのパーティーに参加して楽しんでいます。パーティーは、全国のクラブが主催するもの、県単位(県連)で主催するもの、日本SD協会が主催する全国コンベンション等様々なパーティーがあります。

ふじさわレク協

藤沢市民踊協会・藤沢市フォークダンス協会・湘南ふじさわウォーキング協会・ふじさわレクリエーション支援者クラブ「ゆう」
藤沢市ターゲット・バードゴルフ協会・藤沢市スクエアダンス協議会・藤沢市スポーツウエルネス吹矢協会
事務局(スポーツ推進課) TEL.0466-50-8243 FAX.0466-50-8433 ホームページアドレス <http://f-rec.jp/>

発行日:令和2年3月24日 編集・発行:藤沢市レクリエーション協会

第21号



オリンピックイヤーに寄せて~市制施行80周年を迎える~

藤沢市レクリエーション協会
会長 栗原 義夫

令和元年度 表彰受賞者の紹介

- ①体力づくり表彰
三村 孝子(フォーク)
露木 淑枝(ウォーク)
木塚 澄子(スクエア)
- ②市条列表彰
高田 榮(ウォーク)
- ③教育文化表彰
西森 見代(フォーク)
倉林 久枝(ウォーク)

2020年(令和2年)がスタートし、1600名の会員のみな様も健やかに新年をお迎えになられたことと存じます。また、皆様には日頃より本協会のレクリエーション・スポーツの振興にご協力をいただき感謝を申し上げます。

本年はオリンピックイヤーと言われ、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会が開催され、本市江の島においては、セーリング競技がこの夏に行われます。次代を担う青少年をはじめ多くのみな様に夢や希望を与えることが期待をされます。

さて、レクリエーション活動は健康や体力づくりに効果があるというだけでなく、地域の連帯感や生きがいなど、市民の多様な生活の充実感をもたらすものとして期待をされています。

又、日本の現状を見ますと、男性72歳、女性75歳と言われている健康寿命を延ばすためにも努力をしていきたいと考えています。

以上のような目標を持ちながら、現在藤沢市レクリエーション協会に所属している協会は民踊協会、フォークダンス協会、湘南ふじさわウォーキング協会、ふじさわレクリエーション支援者クラブ「ゆう」、ターゲット・バードゴルフ協会、スクエアダンス協議会、スポーツウエルネス吹矢協会の7団体で構成されています。これら加盟7団体のご協力をいただきながら43万市民の健康増進のため努力をします。今後共ご指導をお願い申し上げます。

本年も一年間よろしくお願ひいたします。

藤沢市スポーツウエルネス吹矢協会

会長 林 敏安
TEL.FAX 0466-43-4640



スポーツ吹矢の呼吸法で、健康寿命を延ばそう

私達は「藤沢市スポーツウエルネス吹矢協会」の地域支部として活動中です。会員は老若男女、身障者と幅広く、競技大会も年4回以上あり他支部の方々との交流もあり楽しいものです。

スポーツ吹矢は腹式呼吸と胸呼吸で内臓を活性化し健康を維持し増進して多くの成人病を予防しています。是非体験をお勧めします。

★詳細はHP (<http://www.fukiyakanagawa.syuriken.jp/>) 参照
検索「スポーツ吹矢」「神奈川県」でも

※活動曜日は概要ですので、詳細は連絡(会長Tel)もしくはHPより確認してください。

SFE辻堂支部	辻堂団地集会所	水曜日	藤沢大清水支部	藤沢市立大清水小学校	木曜日
湘南なぎさ支部	湘南なぎさ荘	土曜日	湘南やすらぎ支部	やすらぎ荘	日曜日
湘南おさい支部	おさいセンター	金・日曜日	藤沢善行支部	藤沢市立大越小学校	木曜日
ファイト村岡支部	村岡公民館	水曜日	湘南六会支部	藤沢市六会公民館	水・木曜日
藤沢すばる支部	藤沢市藤沢公民館	月曜日	藤沢湘南台支部	湘南台公民館/JAさがみ六会支店	月曜日
湘南藤沢支部	藤沢市藤沢公民館	月曜日	遠藤アローズ藤沢支部	藤沢市遠藤公民館	水曜日
ブルーウェーブ湘南支部	湘南モールカルチャー	月・水曜日	藤沢長後支部	藤沢市長後公民館	木曜日
T・M湘南辻堂支部	藤沢市明治公民館	不定期	藤沢こぶし支部	こぶし荘	火・金曜日
善行かわせみ支部	藤沢市善行公民館	木曜日	湘南船玉支部	藤が岡市民の家	日曜日

2020年度 年間行事予定

5月	神奈川県大会(競技会) 体験会(こどもスポーツ祭) 体験会(藤沢市リクリエーションフェスティバル)
6月	秩父宮6m大会(競技会)
7月	西部大会(競技会)
10月	体験会(かながわりクリエーション大会)
11月	神奈川オープン大会(競技会) 体験会(スポーツまつりふじさわ)
1月	体験会(地域活動見本市)
2月	体験会(スポーツチャレンジフェスティバル)
3月	湘南地域大会(競技会)

藤沢市民踊協会

会長 小林 登久
TEL 0466-36-3239

日本民踊を楽しく踊りましょう

日本フォークダンス連盟公認指導員が中心になり 全国で伝承されてきた踊りを会員皆で楽しく勉強しています。

ここから「日本フォークダンス連盟 指導のてびき」より引用
現在の日本民踊に 大きな影響を与えている「念仏踊り」は空也上人の開祖になっていると言われていたが その根拠はいまだ示されていない。

- 日本民踊の特徴的動きとして4種類ある
- ① 南蛮(同じ側の手足が同じ方向に同時に動く)は水田の作業の動きをもとにしたものである 南蛮は多くの日本民踊にみられる動きである
例として 郡上踊り 古調かわさき(岐阜県)
 - ② 反閨は悪魔払いの儀式からきた足の動きである
相馬二遍返し (福島県)
 - ③ バイブレーション 魂を奮い起させる
蹴り出し盆踊り (山口県)
 - ④ 糸繰り 慶長の末 隗かいと浄瑠璃の操芝居から出たもの
下関平家踊り (山口県)

このように日本民踊は いろいろな特徴のある動きを表現した踊りからなる。

各地で伝承されてきた日本民踊を 後世に伝えて行くことはむろんの事 次の世代の人達にも 民踊(盆踊り)を楽しんでいただきたい。

長い人生のうち いくつかの趣味をもち 健康づくり・仲間との親睦をはかり日本民踊を楽しく踊るを もっとに伝承して行きたいと思っています。

入会募集しています。



2019年度 行事予定

毎月2回講習会	
4月 総会	10月 公民館まつり
5月 県支部発表会(寒川町民センター)	11月 全国講習会(熱海)
6月 全国講習会(熱海)	12月 クリスマスの集い
7月 納涼大会・遊行の盆	1月 新年会(熱海)
8月 各地域の盆踊り・市民盆踊り大会	2月 伝達講習会
9月 市民まつり・伝達講習会	3月 伝達講習会

ふじさわレクリエーション支援者クラブ 「ゆう」

代表 橋 高 靖 子
TEL.FAX 0466-35-4179

令和元年を振り返る!

令和元年度の私達の活動は、いつものように通年の明治公民館「湘南ハイパワー塾」の支援と藤沢市レクリエーション協会のレクリエーションフェスティバルから始まり、神奈川県レク協会のレクリエーション大会inえびなへの参加、ふじさわスポーツまつりin2019のスタッフ等をしてきました。

そして県レク協会主催・県レクサポ協会共催の「学びの広場inREC」に参加しました。その内容は、午前2講座(「手のぬくもりは心のぬくもり」と「からだde遊ぼう〜ふうせん編〜」)午後2講座(明日から使えるレクゲーム「幼児から児童を意識した」と「世代間交流」)でした。

たかが「手」されど「手」:やさしいぬくもりを感じそして心が安らぎ、たかが「ふうせん」されど「ふうせん」:軽くて簡単と思いきや筋肉痛になるほどのかなりハードな動きを学びました。

午後からの講座は、基本のゲームでありながら「一指示一動作」「同時発声・同時動作」「CSSプロセス」など、指導実践するうえで大変重要なポイントを知った講習会で、いつでも学ぶことの大切さを痛感しました、

これからも人との触れ合いを中心に個々の特技を活かしながら活動を進めていきたいと思ひます。



2020年度 年間行事予定

通年	湘南ハイパワー塾
5月	藤沢レクリエーションフェスティバル
9月	藤沢市レク 野外レクリエーション
10月	神奈川レクリエーション大会
その他	講師派遣、研修会等

藤沢市フォークダンス協会

会長 川 口 正 晴
TEL.FAX 0466-33-3905

第41回フォークダンス大会

10月22日(火)秩父宮記念体育館で第41回フォークダンス大会が行われました。くしくもこの日は、「即位礼正殿の儀」にあたり休日となりました。その為か多くの方の参加がありました。今年は会員の希望を取り入れて、11時開始15時終了と時間を短縮しての開催となりましたが、シングル、カップル、パートナーチェンジ、隊形ものがバランスよく組み合わされて、大勢の参加者が最後まで残って踊りを楽しんでいました。ご来賓の鈴木市長は遊行ばやし、東京五輪音頭-2020-を皆と一緒に踊っていただき、たいそう盛り上がりました。

サブアリーナも午前はECD(イングリッシュ・カントリ・ダンス)、午後はシングルタイムと昨年と違う構成で、午前は優雅に、午後は活発に踊っていました。

天候もまあまあ恵まれて、秋の一日、世界のダンスを楽しみました。

(編集委員 三村 孝子)



2020年度 年間行事予定

8月	サマーキャンプ普及講習会
10月	第42回フォークダンス大会
11月	ラウンドダンス講習会
12月	市民クリスマスフォークダンス大会
2月	全国普及講習会