一般社団法人青森県レクリエーション協会　広報誌

青森県レクリエーションNews

2026年5月号

2028年全国レクリエーション青森大会開催決定！



一般社団法人 青森県レクリエーション協会　会 長　**杉本　康雄**

青森県レクリエーション協会は、一般社団法人化してから本年で5年目を迎えました。

これもひとえに、皆様が日頃よりレクリエーション活動に対し、深いご理解とご協力をいただいている賜物と思っております。厚くお礼申し上げます。

今冬の豪雪や中東情勢の不安定化など、先行きが見通しにくい時代ではありますが、このような時代だからこそ、一人ひとりが健康であり、レクリエーションを通じて心と身体を元気にし、人と人とのつながりを大切にしていくことの意義を改めて感じております。

2026年は、国民スポーツ大会・全国障害者スポーツ大会（国スポ・障スポ）が開催されます。参加される皆様におかれましては、日頃の成果を発揮しながら、楽しんで取り組んでいただきたいと思っております。

また、**2028年9月には全国レクリエーション大会が青森県で開催されることが決定しました。**

さらに、本協会では2026年10月31日（土）に、カクヒログループスーパーアリーナにおいて、青森県レクリエーション大会を開催予定です。

これらの機会を通じて、多くの皆様と連携しながら、地域のレクリエーション活動をさらに盛り上げてまいります。

今後とも、より一層の皆様のご支援とご協力をお願いし、挨拶といたします。

全国レクリエーション大会開催県	
第80回大会	**熊本県熊本市を中心に開催します。** 熊本地震から10年。総合開会式・研究フォーラムは、復興のシンボル「熊本城」に隣接する「熊本市民会館」にて行う予定です。 ◎2026年11月21日（土）～23日（月・祝）
第81回大会	**山口県での開催が決定しました。** ◎2027年11月5日（金）～7日（日）
第82回大会	**青森県での開催が決定しました！** **◎2028年9月22日（金・祝）～24日（日）**

令和７年度事業報告

○健康スポレクひろば

令和７年10月20日～12月18日（全５回）
開催場所：青森市アウガ　参加者：延べ６５名
ニュースポーツ、タクスポ（自宅で出来る運動）、レクリエーションゲーム
などの内容で開催









○（公財）日本レクリエーション協会協働事業
レクリエーション・インストラクター養成講座

（公財）日本レクリエーション協会との協働事業を活用した、
通信学習と集合学習を併用（集合学習３日間　８月～10月）
開催場所：青森県総合社会教育センター
受講生：６名









○元気アップ教室「ニチレクボール　アレンジゲーム」

日時:令和７年７月13日(日)　会場:ポリテクセンター青森　多目的ホール
実施種目:ニチレクボール　アレンジゲーム　参加者：１８名













令和７年度事業報告

○あおもり県民健康ウオーク＆レクリエーション祭

日時：令和７年９月28日（日）参加者：126名
開催場所：カクヒログループスーパーアリーナ
ウオーク→7km・5km・3kmの３つのコース
レク→ニチレクボール・モルック・あおもりジャンボ棒倒し







ウオーキング協会とレク協会のコラボ！

子どもたちも
大勢来てくれました！

○有資格者フォローアップ研修会

日時：令和７年11月16日（日）　　参加者：32名
開催場所：しあわせプラザ　大会議室
講師：(公財)大阪府レクリエーション協会
　　上級レク・インストラクター　　時森　美智子氏
テーマ「子供向け・高齢者向けの新しいレクの種をご紹介します」















各地域協会・各種目団体の様子

青森県レクリエーション協会の活動助成による、各団体の活動をご紹介します。

【地域協会】

〈青森市レクリエーション協会〉

令和７年６月15日（日）「モルックについて学ぼう」参加者：19名　スタッフ：６名



〈八戸市レクリエーション協会〉

令和７年10月13日（日）

令和７年度ニュースポーツフェスティバル「モルック大会」

参加者：24名　スタッフ：４名



〈むつ・下北地区レクリエーション協会〉

令和７年11月８日（土）「令和７年度むつ市福祉ボランティア・レクリエーション講座」

参加者：21名　スタッフ：４名

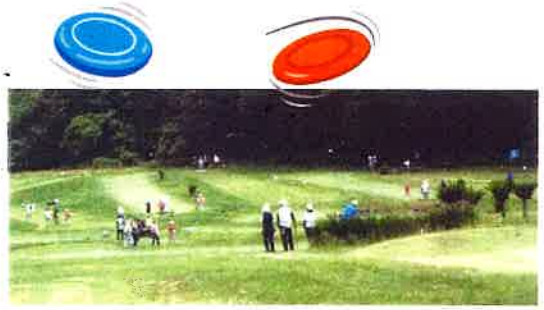


【種目団体】

〈青森県フライングディスク協会〉

令和７年６月７日（土）「第46回市民ニュースポーツ体験DAY」

参加者：125名　スタッフ：50名



〈青森県パークゴルフ協会連合会〉

令和７年６月14日（土）「第13回青森県パークゴルフ選手権大会」

参加者：115名　スタッフ：15名

〈青森県ウオーキング協会〉

令和７年９月28日（日）「第３回あおもり県民健康ウオーク＆レクリエーション祭」　参加者：126名

〈青森県インディアカ協会〉

令和７年10月19日（日）「インディアカ競技」　参加者：32名　スタッフ：５名



〈青森県ユニバーサルホッケー協会〉

令和７年11月２日（日）

「第28回青森県ユニバーサルホッケー選手権大会」参加者：161名　スタッフ：20名

各地域のこんな活動　むつ市地域文化・スポーツクラブ「むつ☆かつ」の紹介

むつ・下北地区レクリエーション協会　会長　白川 直人

むつ☆かつは、むつ市教育委員会地域クラブ企画推進課が窓口です。現在、放課後の活動は、生徒自身が決め、生徒自身が選択し、自分らしい生活を送ることができる時代となりました。「むつ☆かつ」の目指す姿は、一人ひとりの「やりたいこと」が「できる」ことです。なお、「むつ☆かつ」の活動中や活動場所への移動中（往復）に起こった事故等の責任は、学校ではなく「むつ☆かつ」が負うこととなっており、学校管理下の教育活動中に適用される災害共済給付は対象外となります。このため、参加する生徒及び指導者は、全員スポーツ安全保険に加入しています。



私たちむつ・下北地区レクリエーション協会は、「むつ☆かつ」の開始当初から関わり、文化活動のひとつである野外活動「ニュースポーツ」を担当し、生徒とともに活動を楽しんでいます。これまでの３年間、月３回のペースで指導を行い、少人数でも全国の仲間と記録を競う事ができる「チャレンジ・ザ・ゲーム」や、下北文化会館では「マンカラ」「ラダーゲッター」「モルック」「ドッヂビー」など体力差に関係なく楽しめるものを、しもきた克雪ドームでは「フライングディスク」の「アキュラシー」「ディスクゴルフ」「ディスタンス」などのびのびと身体を動かせるものを、「ユニホック」「ふらばーる」といったチームワークを活かした種目にも取り組んでいます。さらに、地域との交流の場として、市民大会や県民スポ・レク祭に出場したり、スタッフとしてボランティア参加する生徒もいます。

このように、地域全体で子どもたちを育てる取り組みが進められています。なお活動の様子はHPでもご覧いただけます。

一般社団法人青森県レクリエーション協会　令和８年度計画(主催事業)※変更の可能性あり HP等でご確認ください。

	事業・行事	実施年月日	開催場所等
主催事業	第19回県民スポレク祭	令和8年　7月4日・5日	青森市駅前公園(5日ウォークビンゴ)
	元気アップ教室「チャレンジ・ザ・ゲーム」	実施日未定	むつ市
	講師力強化トレーニング事業(レク・インストラクター講師)	令和8年　6月28日(日)	青森県総合社会教育センター
	レクリエーション・インストラクター 協働養成事業(資格取得審査会含む)	令和8年7月～11月 集合学習8/23、9/12、10/4	青森県総合社会教育センター
	スポーツ・レクリエーション指導者養成講座	令和8年7/26、8/9、8/30、9/6 すべて日曜日	青森市立浪打中学校
	県民健康ウオーク＆レクリエーション祭	令和8年　9月27日(日)	青森市総合体育館
	第69回青森県レクリエーション大会	令和8年10月31日(土)	青森市総合体育館 (カクヒログループスーパーアリーナ)
	健康スポレクひろば(青森市新町地区：全5回) 3年目(4年間)	令和8年10/5、10/19、11/9、 11/16、11/30　月曜日	青森市アウガ研修室 10:00～11:30
	有資格者フォローアップ研修会	令和8年11月8日(日)	青森市内
協力事業	大学生交流モルック杯(青森県BBS連盟)	令和8年　5月24日(日)	おかでんアリーナ(青森市スポーツ会館)
	第27回あおもりシニアフェスティバル(ウオーククラリー)	令和8年　9月13日(日)	青森市駅前公園
	生涯学習フェア(あおもり県民カレッジ)	令和8年　9月26日(土)	青森市(県総合社会教育センター)
	カダールフェスタ(青森市男女共同参画プラザ)	令和9年1月23日～31日	青森市男女共同参画プラザ「カダール」
	第80回全国レクリエーション大会inくまもと	令和8年11月21日(土)～23日(月祝)	熊本県
	第82回全国レクリエーション大会inあおもり	令和10年9月22日(金祝)～24日(日)	青森県開催決定！

あんなレク・こんなレク　（青森市レク協会　佐々木朋子さんよりご紹介）

狙って蹴って５倍かゼロか!?　「サイコロサッカー」



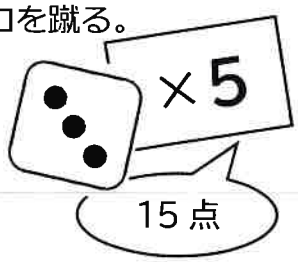
●準備するもの…蹴ることができる位の大きさのサイコロ
１倍、２倍、３倍、５倍、ゼロ倍など　の用紙

●遊び方

①参加者は椅子に座り、足元にサイコロを置く

②「×（かける）１・×2・×3・×5・×０」などと書いた大きめの用紙を、椅子から適度に離れた場所(サイコロを蹴って届く範囲)に ランダムに配置する。５倍の周りに０倍を置くなど、ゲームが盛り上がるよう工夫する。

③個人戦の場合は１人ずつ、チーム戦の場合はチームごとに「せーの」でサイコロを蹴る。



④得点は、「サイコロの目の数×用紙の倍率」となる。サイコロが用紙に少しでもかかっていれば得点とする。(6が出ても「×0」に乗ると０点)

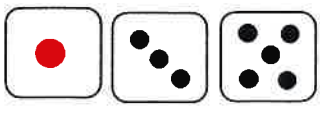
⑤サイコロの勢いで用紙がずれ、２枚にまたがった場合、より多く重なっている方の倍率を適用する。

⑥得点は参加者全員で数える。倍率が数種類あるので、計算を楽しみながら脳トレにもなる。

⑦時間内に何度でもチャレンジ！思い通りにいかないところも、このゲームの面白さの一つです。

●簡単サイコロの作り方

段ボール(薄い方が加工しやすい)を正方形に６枚切る。転がるように角丸にする。1～6のサイコロの目を書く。(印刷して貼ってもよい)





６枚の段ボールを、背中合わせに向かい合う数字が足して７になるように貼る。

～表　彰～

令和７年度　県レクリエーション協会関係の表彰者です。おめでとうございます。

<一般社団法人青森県レクリエーション協会表彰(会長賞）>　亀田 久子 氏

<日本レクリエーション協会(理事長表彰)>　山田　佳子 氏、福田　均 氏

<青森県スポーツ・レクリエーション奨励賞>　西谷　須磨子 氏

<文部科学大臣表彰>むつ・下北地区レクリエーション協会「障害者の生涯学習支援活動」

<生涯スポーツ功労者表彰(文部科学大臣表彰)>　天内　桂子 氏



むつ・下北地区レクリエーション協会

○第６８回青森県レクリエーション大会（昨年度の様子）



【感謝申し上げます】(賛助会員、ご寄付、ご協力)

株式会社金正堂本店 様、株式会社マツダアンフィニ青森 様、大青工業株式会社 様、

有限会社クボタ商会 様、株式会社シモヤマ 様、有限会社経営企画 様、株式会社青森建設工業社 様

発行：一般社団法人　青森県レクリエーション協会
〒030-0132　青森県青森市横内字亀井278－1
TEL　017－752－0699　　FAX　017－752－0717
E-MAIL aomoriken-reku@ksh.biglobe.ne.jp
HP　http://www7a.biglobe.ne.jp/~aomoriken-rec/

