

あなたの Happy ココにある♪  
笑顔でつなぐレクリエーション



撮影：相原佐代子

平成 27 年 12 月 5 日(土)、与野本町コミュニティセンターで実技研修会が開催されました。今回の研修では社交ダンスを体験しました。社交ダンスを経験したことのない参加者が多くいましたが、研修に楽しく取り組むことができ、社交ダンスへの理解が深まりました。

目次

- ▶ P2 実技研修会報告
- ▶ P3 救命講習会報告・  
第 1 回さいたま国際マラソン報告
- ▶ P4 表彰受賞者紹介など

編集・発行

さいたま市レクリエーション協会

〒330-9588

さいたま市浦和区常盤 6-4-4

さいたま市スポーツ振興課内

さいたま市レクリエーション協会事務局

T E L 048-829-1731

F A X 048-829-1996

<http://www.saitamashi-rec.net>

## 実技研修会報告

日時 平成 27 年 12 月 5 日 (土) 13 時～16 時  
場所 与野本町コミュニティセンター 多目的ルーム

当日は、男性 7 名 女性 38 名の参加を得て、前半は講師 3 名によるワルツ、タンゴ、ルンバの基礎を姿勢から組み方を含め丁寧に指導していただきました。ステップはなかなか難しく、覚えるのに皆さん戸惑っていましたが、それでも結構楽しんでいただいているように思います。後半は、前半で学んだ内容を復習する意味で、講師 1 名から繰り返し指導を受けました。前半後半を通して、CDの音楽に合わせてペアで踊ることで、社交ダンスの楽しさが多少でも分かって頂けたのではないのでしょうか。参加者の声をご紹介します。

(記：戸田英男)

### アンケート 紹介



#### ① 社交ダンスの難しさ

- ・初めての体験で難しいステップに驚きました。(講師の皆さんが踊っていらっしゃる姿を見て自分もと思いましたが)
- ・社交ダンスはリズム感がないと難しいと思いました。

#### ② 社交ダンスの楽しさ

- ・楽しかったが、くたびれました。
- ・男性と合わせて踊るととても楽しいですね。
- ・大変わかりやすく頭の回転になり良かったと思います。

#### ③ 印象に残ったこと

- ・先生方の姿勢がとてもきれいでした。



#### ④ 今回の研修への要望

- ・簡単なステップの名前を事前に教えてほしい。
- ・声が低くて聞こえなかった。ハンドマイクを付けてほしい。
- ・専門用語を使わないで優しく教えて頂きたい。
- ・せめてワルツを踊れるようにしてほしい。
- ・基本の足型があると良い。
- ・社交ダンス連盟の方に参加者の中に入れてもらい、もっと指導して欲しい。



撮影：相原佐代子・事務局

## 救命講習会報告

日 時 平成 28 年 2 月 6 日 (土) 13 時 30 分～16 時 30 分  
場 所 大宮区役所 6 階大会議室

当日は 40 名の方が参加し、さいたま市消防局の指導員 5 名から、3 時間にわたる懇切丁寧な指導を受けました。会場には、講習用の人形 15 体が運び込まれました。参加者は 2、3 名のチームに分かれ、時間の許す限り、胸骨圧迫・人工呼吸・AED の扱い方を習得しました。

救急車が到着するまでに市民が救命処置を行うと何もしない場合と比べて救命率が 2 倍程度に上がるとのことで、救命処置の重要性が明白となりました。今後とも多くの方に救命講習に参加していただきたいと痛感しました。(記：戸田英男)



撮影：相原佐代子・柳澤光行

## 第 1 回さいたま国際マラソン報告

平成 27 年 11 月 15 日 (日) に第 1 回さいたま国際マラソンが開催されました。当日はオリンピック選考レースである日本代表チャレンジャーの部と市民マラソン (一般サブ 4 の部・3k m の部・1.5k m の部・親子ファンランの部) が行われ、合わせて 8,703 人のランナーが参加しました。

女子選手・一般ランナーと続いたスタートは、心配されていた雨の影響もほとんどなく、とても華やかなものとなりました。

レクリエーション協会加盟の各団体からも多くの方がボランティアとして参加し、コース整理員として大会をサポートしました。市内初めての国際マラソンを肌で感じる事が出来ました。

早朝よりボランティアとして参加した皆様、大変お疲れ様でした。ありがとうございました。

(記：相原佐代子)



撮影：柳澤光行

## 表彰受賞者紹介

### 平成 27 年度埼玉県レクリエーション協会 功労者表彰



三上 純子  
(ビーチボール協会)

### 平成 27 年度埼玉県レクリエーション協会 優良団体表彰



ミニテニス連盟

### 平成 27 年度さいたま市体育賞表彰

#### 【体育功労者賞】

渡辺 千恵子	ソフトバレーボール連盟	横田 節子	フォークダンス連絡協議会
永森 佳織	家庭婦人バレーボール愛好会	鈴木 公代	グラウンド・ゴルフ協会
鎌田 克則	サイクリング連盟	宮原 美保	ミニテニス連盟
山崎 袈裟隆	ターゲット・バードゴルフ協会	近藤 春夫	ビーチボール協会
松本 アヤ子	日本民踊連盟	山崎 勝司	社交ダンス連盟
廣田 恵子	レクリエーション指導者協議会	田中 昭太郎	ペタンク連盟

#### 【優秀選手賞】

#### ターゲット・バードゴルフ協会

堀江 敏雄 第24回関東甲信越ブロック TBG 交流大会 in 神奈川  
ターゲットバードゴルフ個人戦 (男子シニアの部) 優勝

#### インディアカ協会

<b>天元</b> 久野木 利子、久野木 律子、栗原 美津子、 苗村 佳子、広瀬 美智子	第11回全日本インディアカトーナメント シニア女子の部 優勝
<b>HAYATE</b> 明田川 恵介、小川 光成、金澤 脩、 菊池 貴志、本田 英聡、山端 優希	第11回全日本インディアカトーナメント 男子の部 優勝
<b>天元</b> 金澤 智幸、金澤 礼子、久野木 良夫、 小林 滝夫、千原 小夜子	第38回関東甲信越ブロックインディアカ大会 スーパーシニア男女混合 優勝
<b>アニモ</b> 牛草 京子、菊地 久美、佐藤 りえ子、 藤田 恵子、山口 由美、和佐木 公子	第38回関東甲信越ブロックインディアカ大会 シニア女子 優勝
<b>HAYATE</b> 瓜生 ヤヨエ、本田 亜依美、本田 智代、 本田 葉子、深山 真依美	第38回関東甲信越ブロックインディアカ大会 女子 優勝

## 編集後記

この一年市レク協会のそれぞれの事業で、会員皆様のご活躍している姿を報告させていただきました。又、事業にご参加いただいた市民の皆様もおおいに楽しんでいる様子がうかがえ、これからもレクリエーション活動をとおして市民の皆様の健康増進の一助になればと思います。(記：坂本明玄)

**広報委員** 畠山清彦 (担当副理事長)、坂本明玄 (委員長)、相原佐代子、小山田力、柳澤光行、  
渡邊健二