



一般社団法人 東京都レクリエーション協会

私たちは、
レクリエーションの楽しさをとおして
皆様の心を元気にする活動をしています！

主な事業としては…

- * 東京都との共催事業（都民スポレクふれあい大会 ほか3事業）
 - * 駒沢オリンピック公園総合運動場指定管理事業
 - * （公財）日本レクリエーション協会公認資格
「レクリエーション・インストラクター」等の養成
 - * 広報誌の発行
 - * レクリエーションの講師紹介
 - * レクリエーショングッズ販売
- ほか



* 会員一覧 *

2021年2月現在

区市町村レク団体

★中央区レクリエーション連盟 ★港区野外活動協会
★NPO法人新宿区レクリエーション協会 ★文京区
レクリエーション研究会 ★台東区レクリエーション
協会 ★(公財)品川区スポーツ協会 ★大田区レク
リエーション連盟 ★(公財)世田谷区スポーツ振興
財団 ★渋谷区コミュニティスポーツ・レクリエー
ション協会 ★中野区キャンプ・レクリエーション協
会 ★杉並区スポーツ・レクリエーション協会 ★豊
島区レクリエーション協会 ★練馬区レクリエーショ
ン協会 ★NPO法人八王子市レクリエーション協会
★NPO法人立川市レクリエーション協会 ★調布市
レクリエーション研究会 ★NPO法人町田市レクリ
エーション連盟 ★日野市レクリエーション研究会
★東村山市野外活動連盟 ★国分寺市レクリエーショ
ン協会 ★東大和市レクリエーション協会 ★NPO
法人多摩市レクリエーション協会 ★あきる野市レク
リエーション研究会

レクリエーション公認資格 保有者等の団体

★東京リズムグループ協会 ★日本女子体育大学同窓
会・松徳会 ★小学館レクリエーションリーダーズク
ラブ ★東京余暇会 ★東京都レクリエーション・
コーディネーター会 ★東京都福祉レクリエーショ
ン・ネットワーク ★ライフビジョンネット



一般社団法人
東京都レクリエーション協会

種目団体

2021年2月現在

★東京都釣魚連合会 ★東京都フォークダンス連盟 ★東京サイクリング協会 ★東京都オリエンテーリング協会
★NPO法人東京都キャンプ協会 ★（公社）日本3B体操協会東京都支部 ★東京都ターゲット・バード
ゴルフ協会 ★東京都インディアカ協会 ★東京都フロアボール連盟 ★NPO法人東京都ウォーキング協会
★東京都スポーツチャンバラ協会 ★NPO法人東京ティーボール連盟 ★NPO法人東京トリム体操協会 ★東
京シニアペタンク倶楽部 ★東京都ミニテニス協会 ★東京都グラウンド・ゴルフ協会 ★東京都パドルテニス
協会 ★東京都キンボールスポーツ連盟 ★（公財）日本ボールルームダンス連盟東京都支局 ★東京都ユニ
カール協会 ★NPO法人東京都ドッジボール協会 ★東京都スポーツウエルネス吹矢協会 ★東京都ウォーク
ラリー協会 ★東京都綱引連盟 ★東京都バウンドテニス協会 ★東京都ビーチボール協会 ★東京都カーレ
ット協会 ★NPO法人健康麻将全国会 ★東京都フライングディスク協会 ★（一社）日本太極柔力球協会 ★
NPO法人手のひら健康バレー協会 ★日本練功十八法協会 ★東京都クップ協会 ★日本オーストラリアンフ
ットボール協会東京支部 ★日本レクリエーション卓球連盟東京支部 ★NPO法人東京都タッチ協会 ★（一
社）日本カバディ協会東京都支部 ★東京都フラ・タヒチ協会 ★関東ローンボウルズ協会 ★東京都ダーツ協
会 ★（一社）東京都ノルディック・ウォーク連盟 ★東京都マウンテンバイク協会 ★関東フリーテニス協会
東京都支部 ★東京ラインクップ協会 ★（一社）日本ウォーキング・フットボール連盟東京支部



一般社団法人
東京都レクリエーション協会





一般社団法人

東京都レクリエーション協会

お問い合わせは下記まで

〒151-0051

東京都渋谷区千駄ヶ谷1-29-9

日本パーティビル3階

Tel 03-6380-4731 Fax03-6380-4732

Mail tra@tokyo-rec.or.jp

HP <https://www.tokyo-rec.or.jp/index.html>



本日はご紹介するレクリエーション種目は…

カーレット



手のひら健康バレー



コミュニケーション&頭脳スポーツ

カーレット



机上カーリング



会話が弾みます
み〜〜んなど一緒に



企業研修も行っています
会社の会議室に於いて



お問い合わせ
NPO法人カーレットジャパン協会
〒110-0016東京都台東区台東1-11-10大木ビル3階
Tel 03-3835-3251 Fax 03-3835-9395
infocurlet@gmail.com
http://www.curlet.com

カーレット

カーレットは日本生まれの
卓上のカーリング！

ご紹介頂くのは、
東京都カーレット協会
事務局長 田邊 陽二様



カーレット協会HP



手のひら健康バレー

障がいのある人もない人も、子供から高齢者まで、同じルールのもとで、一緒に楽しむニュースポーツとして、2007年、東京都府中市で考案されました。30gのやわらかなボールを手のひらに当てて、ラリーを楽しむスポーツです。



小学生の試合



高校生の試合



障害者の試合



シニアの試合

◎どんな競技？

- 6人で1チーム
 - 3人ずつ向き合って座ります。
 - 1回のパスで反対側のコートに戻します。ボールをくれた人に返すと減点になります。
 - 椅子から腰を浮かしたら反則になります。
 - ボールを落とさないように何回、パスが続いたかの記録を競い合います。
- 競技には、3種類あります。
- ① 対抗戦競技 ② ギネス競技 ③ 2分間競技
- 総合順位は、3種類の得点の合計で決まります。

◎競技の種類

- ① 対抗戦競技
1試合3セットマッチのリーグ戦による競技
- ② ギネス競技
7回、試技を行い、その中の最高回数を競う競技
- ③ 2分間競技
2分間という時間制限の中で、回数を競う競技

◎準備するもの

- 手のひらボール (30g)
- 椅子6脚/チーム
- 専用の組立式ネット
- 笛、タイマー、計数カウンター



特定非営利活動法人
手のひら健康バレー協会
(TEL: 042-585-6460)

ムービー集、公認用具については
当協会のホームページをどうぞ
tenohiravolley.com



手のひら健康バレー

手のひら健康バレーは 府中市生まれ！

ご紹介頂くのは、
NPO法人手のひら健康
バレー協会
会長 牧野 正雄様です



手のひら健康バレー協会HP

