

RECREATION FOR ALL!

第35回北海道レクリエーション大会 in 札幌 2026

- 1 趣 旨 道民一人ひとりの幸福で豊かな生活形成を目標としたレクリエーション運動の推進を目指し、全道の参加者と地域住民が交流しながら、生涯を通して楽しみ、喜びを味わえるレクリエーション活動の体験や研究を行うことにより、今後の生涯スポーツ・生涯学習の振興とレクリエーション運動・まちづくりの活性化に資することを目的とする。
- 2 主 催 北海道レクリエーション協会
- 3 主 管 第35回北海道レクリエーション大会実行委員会
- 4 協 力 北海道レクリエーション協会道央ブロック各協会
札幌レクリエーション協会（3部主管）
- 5 期 日 令和8（2026）年10月3日（土）～4日（日）
- 6 会 場 ○1日目 札幌市社会福祉総合センター・大研修室
ホテルノースシティ（情報交流会）
○2日目 中島公園
- 7 参加対象 レクリエーションに興味・関心のある方ならどなたでも
生涯学習・生涯スポーツ担当者・学校教育・社会教育関係者・保育・幼児教育関係者
介護・福祉・医療関係者・各所でのレクリエーション担当者
（公財）日本レクリエーション協会公認指導者・北海道レクリエーション協会加盟団体会員
- 8 費 用 ・参加費：一人2,500円（学生500円・高校生以下無料）
・情報交流会費：一人6,500円
*宿泊につきましては各自で手配願います
- 9 申込期間 8月10日～8月28日までに別紙参加申込書にて申し込んでください。
参加費の振り込みは9月9日（水）までをお願いします。
- 10 その他 ・この事業は（公財）日本レクリエーション協会レクリエーション・インストラクター資格取得のための単位の一部が認定されます。
（事業参加またはスタッフ参加希望の方は申込時に明記してください）
◎体を動かすのに適した服装・運動靴等でお越しください。
*大会期間中の万が一の事故につきましては、主催者が加入する保険の適用内の対応となります。
*大会の様子が報道機関、道レクホームページ等に掲載されることがあります。ご了承ください。



昨年のカップ大会の様子

◆大会日程◆

10月3日（土）札幌市社会福祉総合センター	10月4日（日）中島公園
全体受付 12時30分～12時45分 （4階大研修室）	受付 9時40分～9時50分（中島公園3番出口付近）
開会式・オリエンテーション 12時50分～ （開会式に引き続き道レク表彰を行います）	全体会（3部）ウォークラリー 10時00分～12時30分 終了後解散
全体会（1部）カップミニ大会 13時10分～15時20分 *12時50分から13時、カップ参加の市民受付	
全体会（2部）背骨コンディショニング 15時40分～17時00分	
情報交流会（ホテルノースシティ） 18時30分～20時30分	
*全体での閉会式は行いません。2日目 3部の活動で終了となります。	

- ※ 札幌市社会福祉総合センター 地下鉄東西線 西18丁目駅下車・出口1番 北側へ徒歩3分
札幌市中央区大通西19丁目1-1 ☎ 011-614-2948
- ※ ホテルノースシティは、地下鉄南北線中島公園1番出口より徒歩3分。1番出口の横断歩道を渡り、ローソンより右へ。次の信号を渡るとホテルです。
札幌市中央区南9条西1丁目1-20 ☎ 011-512-9748

■全体会

10月3日（土）1部 13時10分から15時20分

カップミニ大会

～ 北欧スウェーデンの親子スポーツ、カップで遊ぼう！

講師：星 芳広
（日本カップ協会理事・認定員）
他仲間たち

カップとは薪（まき）の意味です。昔、家の周りには燃料として使っていた薪が積まれていました。その薪を使って遊んだことがこのスポーツを発祥させたと言われています。ルール確認の後ミニ大会を行います。優勝目指してナイスショットを！

ミニ大会終了後、表彰式を行います

「カップ」、おそらく初耳の方が多いと思うので少し説明します

・コートは縦8m、横5mですが、今回は縦6m、横4mのsmallサイズで行うのでお子様でも十分に楽しめます・6人対6人が基本ですが、1人対1人から楽しめます・カストピンナという丸棒を6m先のカップ（薪）目がけて投げ倒します・5本のカップを全て倒したら真ん中にあるキングを倒す権利が生まれます・キングを倒すと勝ちです・スウェーデン生まれのスポーツが日本各地に広がっています

・写真は昨年度の北海道大会の様子です・今回は室内カップを使用し、室内で行います



10月3日（土）2部 15時40分から17時00分

背骨コンディショニング

～ 北海道発祥、日野秀彦先生の背骨の位置を正しく導く方法

講師：本 桃世

背骨コンディショニング協会
認定スペシャリスト

北海道発祥！アスリートも実践。背骨の位置を正しく導く運動プログラム。世界7カ国に広がる、痛みや不調を改善する運動。
腰痛、坐骨神経痛、肩こり、手のしびれ、偏頭痛、内臓の不調など
①ゆるめる②矯正する③筋力向上の3要素で、痛みを和らげたり不調知らずを目指します。

※参加者さまの持ち物

- ・ヨガマット（ストレッチマット）→大判バスタオルで代用可・水分補給用のお飲み物
- ・長めのフェイスタオル→足にかけてストレッチをするのに使うので長さ1mあると良いです
- ・動きやすい格好

※床にヨガマットを敷き、靴を脱いで行います。

※妊娠中、骨折の方は安全面を考慮してお受けできません（見学は可）

10月4日（日）10時00分から12時30分（受付9:40～9:50 中島公園3番出口付近）

3部 ウォークラリー体験会 ～ ウォークラリーの世界へようこそ！

講師：札幌レクリエーション協会の面々

コマ図を片手に札幌の歴史や文化を学びます。道行く所々で問題が出題されます（課題点）。またスタートからゴールまでの時間を主催者が設定した隠しタイムと比較して点数が決まります（時間点）。課題点と時間点の合計点で順位が決まります。

◆◆◆ 問合せ・申込み先 ◆◆◆

◆ 第35回北海道レクリエーション大会 in 札幌 2026 実行委員会 事務局 星 芳広 ◆

〒002-8071 札幌市北区あいの里1条7丁目2-13

☎ 011-792-8151

FAX 011-594-8422

携帯電話とEメール 090-9515-9394

hokkaidorecreation@do-rec.sakura.ne.jp