



スポーツ No.67 クラブ通信

2017年1月1日発行

発行者：宮内孝知／編集：広報部会
〒359-1164 所沢市三ヶ島 3-1407-1
電話 04-2947-3481

所沢市総合型地域スポーツクラブ会報



運営委員長就任にあたり

副会長・運営委員長 村田 敏次



新年明けましておめでとうございます。クラブ会員の皆様には、輝かしい新年をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

今年度の役員改選で、宮内孝知運営委員長が新たに会長に就任され、代わって新運営委員長を務めさせていただくことになりました。クラブの要である運営委員会をまとめてこられた宮内前運営委員長の責務を引き継ぐにあたり、その責任の重さを感じながら務めさせていただく所存ですので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

さて、私は昨年度まで副会長・副運営委員長を務めさせていただき、宮内前運営委員長が掲げられていた運営方針の「自主・自立」という目標を支える立場で取り組んで参りましたが、新運営委員長として更にこの流れを発展させ、会員の皆様が主体的にクラブに関われる運営を心掛けたいと考えています。

その上で、運営委員会において新たに以下の指針を運営3本柱として示させていただきました。

- ①魅力ある総合型地域スポーツクラブの実現
- ②三者（クラブ、早稲田大学、所沢市）協力体制の再構築
- ③専門部会の活性化

①は、会員の皆様が総合型地域スポーツクラブの魅力を感じ取れるクラブになるための課題を整理し、ひとつひとつ近づいていければと考えています。まだまだ未熟な私ですので、それぞれの種目の活動状況を知ることから始めようと思っておりますので、その際には会員の皆様のお声を伺わせていただければと願っております。

②は、平成16年に締結された「当クラブの支援に関する覚書」で、当クラブ、所沢市、早稲田大学スポーツ科学部（当時）の三者がお互いに協力関係を維持するとあり、近年その協力関係が薄れていると感じていますので、あらためて三者の協力体制の見直しを進めようと考えています。

③は、運営委員会は会員の皆様がスポーツ活動を行う環境を整えていくことが最も重要な役割だと思っていますが、運営委員会の中にある専門部会（総務、企画財務、広報、指導）がその役割をそれぞれ分担担当していただいています。この運営委員会の進め方にあたり、各専門部会では担当する事項の討議の結果で原案を作成していただき、その原案を正副専門部会長会議で調整を図った上で運営委員会に諮るという運営サイクルで、運営の活性化を進めようと考えています。

運営委員の皆様、そして会員の皆様のそれぞれの立場でご協力をいただき、宮内会長の下、充実したスポーツライフを実現できるクラブに育てようではありませんか。

最後になりますが、会員の皆様のますますのご活躍とご健康をお祈り申し上げます。

クラブ事業報告

早稲田大学スポーツ科学学術院を表敬訪問

11月8日

早稲田大学スポーツ科学学術院の正副学術院長が今年度新たに就任され、また当クラブも会長を始め新組織になりましたので、あらためて顔合わせの意味も込め、去る11月8日（火）に表敬訪問いたしました。

早稲田大学スポーツ科学学術院からは土屋純学術院長、武藤康明副学術院長、矢内利政副学術院長が出席され、クラブからは宮内会長、金子事務局長、私・村田が出席いたしました。

土屋新学術院長は当クラブのジュニア体操教室の代表者でもあり、当クラブのことは十分判っておられ、今後の協力体制にもご理解をいただきました。また、クラブ設立20周年を迎える2020年には大学側のご協力もいただき、盛大に開催したい旨のお話も出来ました。

今後共、大学とは相互協力が可能なクラブになればと思っていますので、会員の皆様には変わらぬご協力をお願いいたします。



常州市体育代表団との懇談報告

11月25日



所沢市の姉妹都市である中国・常州市の体育代表団6名の皆様が所沢市を友好訪問され、11月25日（金）市民体育館会議室にてスポーツ団体との懇談会が行われました。

懇談会には所沢市国際友好委員会、所沢市スポーツ振興課、所沢市体育協会、WASEDA Club2000が出席し、WASEDA Club2000からは私と金子事務局長、小松原事務局員が同席しました。

常州市は上海の西160kmに位置し、北は長江（揚子江）に接しています。古くは随・唐の時代から織物が有名で、明朝以降は美術工芸品の櫛が特産となり「くしのふるさと」とも呼ばれています。近年は電子機械、化学工業などがめざましい発展を遂げています。

所沢市とは、昭和60年10月の所沢市日中友好都市調査団の訪問に始まり、平成4年4月に姉妹都市締結調印に至りました。近年は市民の訪問、行政・経済関係者の来訪など活発に交流が行われています。

懇談会では、総合型地域スポーツクラブに興味を持たれ、クラブの目的や活動内容の質問が有り、設立の経緯や多種目に渡る活動内容も加えて説明し、日本語と中国語で通訳の方を通してですが交流が図られました。

懇談会終了後は早稲田大学テニスコートへ移動し、テニスサークルの活動を見学の予定でしたが、前日の降雪の影響でテニスコートが使用出来ず、見学が中止となったことは残念な思いでした。

運営委員長 村田 敏次

平成28年度 所沢市民フェスティバル実施報告

10月29日（土）6時50分～18時

早朝より、荷物の搬入から始まって、ブースの設営のぼり旗の設置・ポスターの掲示等の準備を行いました。

※トランポリン模範演技と体験会

今回はトランポリン台を2台使用して行いました。

トランポリンの会員による模範演技が披露され、体験会には総勢約350名の小学生が参加してくれました。

※ブースでの各種目の広報活動

参加種目のチラシの配布や来場者への声掛けなどの広報活動をしました。



10月30日（日）7時～18時30分

太極拳の演武が、午前と午後に披露されました。



10月31日（月）9時～10時

会場の清掃に4名の方が参加しました。

ご参加、ご協力、ありがとうございました。



★★★中華民國體操協會 105 年度全國彈翻床錦標賽★★★

9 月 29 日～10 月 1 日 台灣 中國文化大學



中國文化大學にて開催されました標記の大会に 4 名の選手が参加しました。練習時間が短かったのですが、見事な演技を行い、観客の皆様から大きな拍手をいただきました。また、勝田万里奈選手は、2 回宙返りを 5 本入れた構成で、皆様の前で演技披露をしました。この構成で観客の前で演技するのは初めてでしたので、大会試技よりも緊張していたようです。陳コーチをはじめ、台湾チーム皆様に感謝の気持ちでいっぱいです。

★★★第 39 回埼玉県トランポリン競技大会★★★

10 月 30 日 草加市スポーツ健康都市記念体育館



オープンの部 1 位
埼玉 TOP10 4 位
本田 雄輝



5-6 年の部 2 位
埼玉 TOP10 4 位
勝田 優莉奈



3-4 年の部 1 位
東山 瞬大



5-6 年の部 1 位
埼玉 TOP10 2 位
勝田 万里奈



1-2 年の部 3 位
元井 翠

園児の部 1 位
矢野 豊士



園児の部 1 位
矢野 登良

標記の大会が、草加市スポーツ健康都市記念体育館に於いて開催されました。27 団体 162 名の選手が参加し、埼玉県ナンバーワンを競いました。我がクラブからも 17 名の会員と指導員 2 名が参加しました。県大会初参加組も、全員が決勝に進出しました。5 クラスの優勝を含め、12 名が 15 クラスに入賞しました。その中でも、埼玉 TOP10 クラスに勝田万里奈選手が 2 位、勝田優莉奈選手と本田雄輝選手が 4 位に入賞しました。とても素晴らしいことと思います。また、大澤博子指導員が、初入賞 (6 位) しました。地道に、コツコツと練習した成果だと思えます。反省点を踏まえ、来年に向けて練習に一層熱が入ることでしょう。

★★★TRAMPOLINE SINGAPORE INVITATIONAL CHAMPIONSHIPS 2016★★★

12 月 2 日～4 日 Bishan Sports Hall, SINGAPORE



シンガポールで開催されました大会に、会員 3 名と町田市トランポリン協会所属選手 3 名で Team Zipangu として参加しました。Club2000 会員 3 名は金メダルを、また、Team Zipangu 全員がメダルを獲得しました。非常に暑い体育館で、調整時間も短い環境の中、全員が素晴らしい演技を披露できたことは、日ごろ練習を真剣に取り組んだ成果だと思えます。気を抜かず、次の大会に向けて精進していただきたいと思います。

William シンガポール代表をはじめ、シンガポール、香港、タイ、フィリピンの選手・コーチの皆様へ感謝をし、アジア圏のトランポリン普及に私たち WASEDA Club2000 が担い手として活動をしていきたいと思えます。(成績は下記ホームページをご覧ください)

グラウンド・ゴルフ大会結果

☆ WGWC第37回定例大会

9月16日(金) 第37回グラウンド・ゴルフ定例大会が北野総合運動場で77名の参加者で行われた。

《男性の部》 おめでとうございます 《女性の部》

優勝 岩崎晃一さん67-③ 優勝 桜井公子さん67-③

ご両名が栄えある優勝に輝きました。

☆ WGWC第38回定例大会

11月15日(火) 第38回グラウンド・ゴルフ定例大会37回に続き北野総合運動場で Club2000村田運営委員長も参加、ご挨拶頂き秋空のもと70名の参加で行われました。

《男性の部》 おめでとうございます 《女性の部》

優勝 塩谷 宏さん69-④ 優勝 佐藤光子さん68-③

ご両名が栄えある優勝に輝きました。

ご両名はダイヤモンド賞も獲得されました。

☆ 第17回所沢市グラウンド・ゴルフ連盟大会

10月21日(金) 所沢市GG連盟・所沢市内郵便局共催グラウンド・ゴルフ大会・野球場等でグラウンドコンディションの余り良くない北中運動場で参加人員142名WGWCからは67名の参加者で、男性の部:優勝は瀧口啓一さん69T④ 5位塩谷宏さん74③ 6位吉田豊さん74T② 女性の部:3位新井美代子さん75T① 4位山田かおるさん76T③ 5位大野キヨ子さん76T③ 6位佐野静子さん79T① * 男性の部の優勝はWGWCから3回連続の快挙。

優勝おめでとう



優勝の瀧口啓一さん



連盟大会の開会式

☆ 第8回埼玉西部地区G・G 大会

11月5日(土) 川越安比奈親水公園 参加者896名
WGWCからは25名参加、沖田正子さんが77-T④で竹コース女性の部:5位入賞。

☆ 埼玉県G・G協会主催第1回ペア大会

11月7日(月) 熊谷スポーツ文化公園 参加1024名
WGWCからは3組(6名)参加。
ペアでは残念ながら入賞は無かったが、個人戦で城谷清司さんが76-T④:梅コース男性の部で20位入賞。

カルチャーパーク利用団体交歓大会

所沢唯一天然芝でG・Gが出来るカルチャーパーク
11/21(月)は今年最後で利用団体交歓大会が行われた。
カルチャーパーク利用者団体の須澤会長の挨拶に始まり、参加サークルの会長などの始球式の後、岩崎事務局長の準備体操、競技説明があり64名の参加で親睦を兼ね楽しい交歓大会になりました。

グラウンド・ゴルフ教室実技講習会実施

11月18日(金) 所沢市G・G連盟主催のグラウンド・ゴルフ実技講習会がWGWCの全面協力のもと、北野総合運動場に於いて市連盟会長城谷さんの主旨説明の後、須藤役員がマナーやルールの説明、グラウンド・ゴルフを楽しんで頂きたい旨、話の後、グループに分かれ実技を楽しみ、当日は天候にも恵まれ、53名の大勢の参加者で好評に終了できました。参加者の中でWGWCへの新規加入者が2名ありClub2000の会員増にも貢献できた実技講習会でした。
尚、11月1日から29日迄の毎火・金曜(15日・22日を除く)
WGWC主催の無料体験会を開催中で実技講習会にも参加頂き、参加者の皆さんも大変喜んで頂き有意義な体験会になりました。

WGWC12月からH29年3月迄の予定

H28年12月の活動日 スタート 9:00~12:00
H29年 1月・2月の活動日 スタート13:00~16:00
3月からは スタート 9:00~12:00

☆3月下旬WGWC2016(H28)年度総会予定

☆2017年度はWGWC創立10周年に当たり、11月に記念事業準備委員会を設立し、事業内容の検討会をスタート



楊名時式健康

太極拳

市民フェスティバルに参加

冷たい空気が程よく心身を引き締める中、第37回市民フェスティバルに87名で参加しました。

以下は当日参加した会員の声の一部です。

- ✧ 各ブランチとの交流ができて有意義でした。
- ✧ 甩手(スワイショウ)、八段錦(ハチダニシキ)、香功(シャンゴウ)、皆太極拳に集中し、一生懸命演武する姿は、感動でした。
- ✧ 宮内先生はじめ大勢のブランチリーダーに囲まれ、楽しく演武することが出来ました。
- ✧ 木立に囲まれ一般の方の参加もあり和気あいあいと、いつもと違う太極拳を味わえたことに感謝し来年は、もっと大勢の仲間の参加があることを願いました。
- ✧ いつもの練功では味わえない緊張感を体験させていただきました。
- ✧ 他の種目の参加もあればいいと思いました。
- ✧ 太極拳クラブの中の合同練功なのか、club 2000のPRなのか目的がはっきりわからなかった。



キャンパスで合同練功会開催

我々のクラブは280名からなる会員が早稲田大学キャンパスのほか10ヶ所の拠点(ブランチ)に分散して毎週の稽古を楽しんでいます。

これら11ヶ所からなるクラブの一体感や拠点間の連携を保ってゆくために年間を通して各種のイベントなどを開催してきました。

今回は新たにブランチ会員の要望を採り入れて、ブランチの人達に大学キャンパスを訪問してもらい合同で練功(稽古)を楽しんでもらいました。

大学を初めて訪問した人たちは広々としたスポーツホールでの稽古や紅葉真っ盛りの大学構内など、恵まれた環境での稽古に満足してもらえたことと思います。





ウォーキング

明けまして

おめでとうございます。



私たちは、通常活動として、毎週土曜日に所沢キャンパスの周辺を、毎週木曜日に航空公園の周辺を歩いています。そして月に2回の「遠出ウォーキング」で、行ったことのない街や公園や名所を訪ね、新しい風景との出会いを大いに楽しんでいます。

そんな素晴らしい体験をして頂けるのが、「オープン体験ウォーク」です。1月はそのチャンスが2回です。生涯スポーツのウォーキングをぜひお試しください。

下の表は、昨年(2022年)の10月から12月の遠出コースと、今年(2023年)の1月から3月の遠出コースの予定です。

遠出コース	日付	距離	遠出コース	日付	距離
桜山展望台周遊	10月1日(土)	7.2 km	都心に残る大名庭園を巡る	10月20日(木)	5.7 km
井荻の名所と善福寺公園	11月5日(土)	7.6 km	紅葉の名所:昭和記念公園	11月17日(木)	7.5 km
ねりまの名木めぐり	12月3日(土)	6.5 km	月島・佃島から築地に	12月15日(木)	6.5 km
柴又七福神めぐり 	1月7日(土)	5.2 km	浅草名所七福神めぐり 	1月12日(木)	8.0 km
葛西臨海公園のスイセン	2月4日(土)	7.5 km	水と緑薫る歴史のまち散策	2月16日(木)	7.2 km
烏山川緑道から豪徳寺など	3月4日(土)	6.0 km	春の玉川上水と井之頭公園	3月16日(木)	6.5 km



※猫マークの遠出は、オープン体験ウォークです。詳しくは、事務局までお問合せ下さい。

今年も会員一同、ウォーキングを楽しみたいと思っています。

〜〜1月12日(木)の「オープン体験ウォーク」のお知らせ〜〜



1月12日(木)オープン体験ウォーク(予約不要)

東京メトロ銀座線「**田原町駅**」3番出口 **10時**集合
歩く距離 8.0 km 参加費 100 円 ※雨天中止

(※参加費には保険料が含まれていますので、クラブ会員の方は参加費がかかりません。)

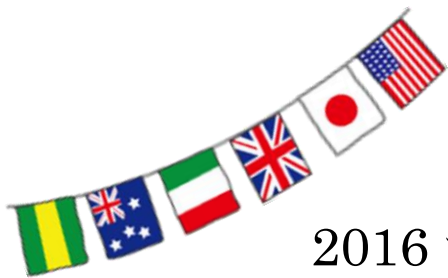
ミニテニス

ミニテニスサークルでは、来る3月29日水曜日に「平成29年新春ミニテニス交流大会」として、所沢市民体育館メインアリーナ（16面）を会場に近隣市のミニテニス愛好者をお招きして交流大会を開催します。

当日は平日ですが、近隣市の他に県内及び都内や多摩地区から、20才代から80才代までのミニテニス愛好者が200名以上参加される予定です。ミニテニスは、初心者でも簡単に楽しめると共に、始めるとその奥深さに虜になる球技です。興味のある方の見学をお待ちしています。



昨年、「七夕大会」



テニス

2016 テニスフェスティバル開催

11月6日 日曜日

テニスサークル、メインイベントであるテニスフェスティバルを市営北野総合運動場テニスコートで開催しました。

秋晴れ(ちょっと風が強かったですが・・・)のもと、大勢の会員がテニスを満喫し、親睦を図ることが出来ました。

実施項目 (1) 時限対抗戦 (2) フレンドシップ戦 (3) ジュニア練習
(4) コーチに挑戦&レッスン、フリープレー (5) 無料体験会
参加者 専任コーチ 4名 一般会員 40名 ジュニア会員 22名
体験会参加者 11名 総計 77名

対抗試合結果 時限対抗戦【ダブルス】

優 勝 阿部・阿部 (土曜 2 限)

準 優 勝 藤田・藤田 (土曜 2 限)

フレンドシップ戦【ダブルス】

優 勝 鈴木・篠原

準 優 勝 新井・岡村



2017 年も開催予定です。さらに一層多くのテニス会員の方々が参加する事を期待しています。



新体操



当新体操クラブは、小学校の女子を中心に所属しており、主に週末の週1回練習を行っています。

大田先生のご指導の下、女性らしい美しく柔軟な姿勢を意識しながら、ゴース（布を使った演技）、ボール、フープ、リボン、ロープの五種類の手具を使った動きを、基本から学んでいます。

個人の技術はもちろん、集団での演技の練習では、息を合わせながらまたその中で刺激し合って成長している姿も見られます。

平成28年10月29日（土）に、埼玉県上尾運動公園体育館において、県民総合体育大会が行われ、当チームも11名参加しました。

映画「ズートピア」のサウンドトラックに合わせ、お揃いの衣装を身にまとい、手具を使ったしなやかな動きは、とても美しく華やかな演技でした。

子ども達も多くの方に見ていただくことで、自信にも繋がったようです。



これからも練習を重ね、新体操を更に楽しく、好きになっていけるよう、今後の成長を見守っていきたいと思っています。

募集6名程度 小学生 体験随時受け付け 体験したい方・詳細は 事前に大田の携帯 [090 9232 9624](tel:09092329624) まで連絡を お願いします。

シルバーフィットネス

体力測定の実施について

「シルバーフィットネス」では、通常のトレーニングの他にハイキング、救命講習、親睦会、を毎年実施していますが、トレーニング効果を文字通り数値で確認するのが「体力測定」です。今年も10月1日に院生、学部生スタッフの協力を得て実施しました。

内容は、身長、体重の「形態測定」に始まり、血圧、肺活量等「心肺機能測定」、「体力測定」は握力、垂直跳び、全身反応時間、閉眼片脚立ち、長座体前屈、上体起こしなどに及びます。併せて筋持久力テスト、一段昇降テスト、椅子立ち上がりテストなど中高年の日常生活に関わる実践的なメニューもあります。総合評価の項目に、「体力年齢」があり、会員は一喜一憂します。

更に、骨盤と背骨と大腿骨を繋ぐ「大腰筋」のMRI測定があり、その筋断面積の前年比に注目しています。

高齢者でも、「可能性を求めて、これだけ出来る！」と各自が作ったメニュー通りにトレーニングに励んでいます。



第21回 ゴルフ大会 参加者募集

☆日時: 3月15日(水)

☆場所: 西武園ゴルフ場



お申込みは Club2000 事務局まで

☎04-2947-3481 平日 12:00~16:00

(fax は 24 時間受付ます)

mail: club2000@quartz.ocn.ne.jp



生涯スポーツ、仲間と絆、元気に楽しく!!

クラブスローガン

早稲田大学グローバルエデュケーションセンター 講師 森田 弘文 トランポリンコーチ	早稲田大学スポーツ科学学術院 教授 作野 誠一	早稲田大学スポーツ科学学術院 教授 木村 和彦	Club 2000 WASEDA シルバードイツネス クラブ一同	Club 2000 WASEDA ウォーキング サークル一同	Club 2000 WASEDA グラウンドゴルフ サークル一同	Club 2000 WASEDA 太極拳 クラブ一同	所沢 スターレーン 支配人 仲村 秀基 ☎04-2947-3101	やまぐち むらやま 航空公園店 ☎04-2926-5955	有限会社 オザワスポーツ ☎04-2933-6677
名刺広告 掲載希望者募集	名刺広告 掲載希望者募集	Club 2000 WASEDA 事務局長 金子 治彦	Club 2000 WASEDA 副会長 中田 ゆかり	Club 2000 WASEDA 副会長 村田 敏次	Club 2000 WASEDA 会長 宮内 孝知	Club 2000 WASEDA 監査 鈴木 征男	日本ミニテニス協会 公認指導員 新井 勇 ミニテニス代表	Club 2000 WASEDA トランポリンコーチ 勝田 尚子	Club 2000 WASEDA トランポリンコーチ 中田 侑歩

クラブは賛助会員の皆様に支えられています

エービーイーダイヤモンド株式会社

株式会社 オギノヤ

株式会社 三響フルート製作所

株式会社 シンコー電機工業

株式会社 第一印刷

社会福祉法人 東京コロニー

株式会社 平塚モータース

株式会社 山中運動具店

株式会社 ロッシー二

(50 音順、敬称略)