

## 2017年度総会報告 代議員 48名 出席 19名 (委任状 22通含)

2018年5月12日 土曜日 早稲田大学所沢キャンパス117教室に於いて、2017年度クラブ総会が無事に終了いたしました。今回は担当種目であるトランポリンの方々に会場の準備からお手伝いを頂き、スムーズに執り行うことが出来ました。

13時30分より開会、宮内会長の挨拶の後、トランポリンからの代議員である東山涼子氏が議長に選出され、事業・会計報告、役員改選、規約改定、事業計画及び会計予算について審議されました。議事については代議員の皆様の手により承認を得られました。



宮内 孝知 会長



東山 涼子 議長



村田 敏次 運営委員長

### <表彰>

#### 功労賞

- 庄司 好弘 (グラウンド・ゴルフ)
- 鈴木 米子 (太極拳)
- 豊泉 さち子 (太極拳)
- 瀧口 啓一 (ウォーキング)
- 荒海 敏彦 (ウォーキング)



#### 最優秀選手賞

- 本田 雄輝 (トランポリン)
- 勝田 万里奈 (トランポリン)
- 大澤 晴佳 (トランポリン)



来賓として、お二人の方にご挨拶をいただきました。



所沢市 スポーツ振興課  
課長 海老澤 康子氏



早稲田大学 所沢総合事務センター  
総務担当課長 堀 修平氏

表彰状と共に記念品が授与されました。

クラブの総会では、会員の皆様の傍聴が可能です。参加されている種目のみならずクラブ本体の運営についても知って頂ける良い機会です。来年は是非、参加してください。皆様のご意見は種目の運営委員から運営委員会へ届けて頂くことが出来ます。



# みどりのふれあいウォーク

『みどりのふれあいウォーク』が5月19日(土)、所沢市と西武鉄道の共同開催で行われました。晴天の中参加者は、1500余名。所沢市の要請を頂き、WASEDA Club2000も協力、参加しました。当日は、受付会場の北野公園にクラブ2000のブースを設け、各サークルの紹介チラシを配置し、大いに宣伝に努めました。



また、クラブ2000(500枚)、ウォーキングサークル(1000枚)、他多数のサークルがチラシを参加者に手渡しし、「所沢市総合型地域スポーツクラブ」を多くの参加者に知って頂くことができました。尚、ウォーキングサークルでは埼玉県立芸術総合高等学校周辺の2ヶ所に各2名、計4名が案内に立ちルートの案内をしながら多くの参加者とふれあうことができました。ゴール付近では突然の雨が降りましたが、そんなハプニングも含めて参加者は大いに自然とふれあうことができたようです。

みどりの美しい5月のウォーキング、参加者それぞれの心に、また来年も・・・、という言葉が刻まれたようです。



# 所沢市民フェスティバル

今年度も所沢市総合型地域スポーツクラブ全体事業として、所沢市民フェスティバルに参加します。総会でも承認されました事業で有りますので、実行委員会及び開催当日においても各種目につきましては、クラブ内の種目で有るとの意識を持ちまして各種目より最低でも1名の実行委員会に実施内容等も持ち寄って頂き検討をしたいと思います。

今後の実行委員会には出席を要請致します。

☆ 開催日：平成30年10月27日(土)・28日(日)

☆ 会場：所沢航空公園内



☆実行委員会の日程：

7月13日(金)・8月10日(金)・9月7日(金)・10月12日(金)・11月9日(金)

午後7時より実行委員会を開催致します。

昨年度 実施風景  
2017.10.28 (土)



握力測定  
初体験！？

今にも降りそう  
な空模様。それでも  
会場準備に取り  
掛かります。



やれるところまで  
やりましょう！！



受付 (子供用記録用紙をもらってね)

前屈・・・？



体験：グラウンド・  
ゴルフ、ミニテニス



近くないかい？

一般参加者  
149名

幸先いいぞー！

頭と体を使う遊びだよ。  
できたかな？



10月29日  
雨天中止  
残念

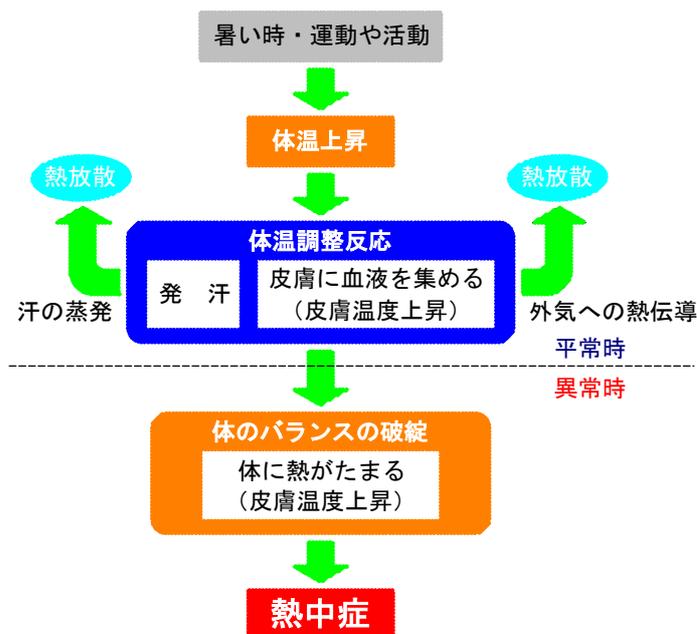
多くの皆さんと、より楽しくクラブのPRをしながら  
盛り上げていきましょう！！

# スポーツ活動中の熱中症予防

## ◎はじめに

スポーツによる熱中症事故は知識不足と無理によって健康な人に生じるものであり、適切な予防措置さえ講ずれば防げるものです。会員の皆様には本内容を一読され、楽しいスポーツライフになることを願っています。

## ◎発症のメカニズム



### 《 平常時 》

暑い時や運動をすると大量の熱が発生し体温が上昇しますが、発汗等により体の表面から熱を放散し体温のバランスを保とうとします。

### 《 異常時 》

暑さや高湿度の状況下では熱放散の効率が悪くなり、体温調整が破綻して体に熱がたまり熱中症が起こります。

## ◎症 状

熱中症には症状の軽い順に、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病に分類されます。

### ① 熱失神

炎天下にじっと立っていたり、立ち上がった時、運動後などに起こり、めまいや失神（一過性の意識消失）などの症状がみられます。  
足を高くして寝かせると通常はすぐに回復します。

### ② 熱けいれん

大量に汗をかき、水だけを補給して血液中の塩分濃度が低下した時に起こり、痛みを伴う筋けいれん（こむら返り）や手足のしびれなどがみられます。  
濃い目の食塩水の補給や点滴により通常は回復します。

### ③ 熱疲労

発汗による脱水と皮膚血管の拡張による循環不全の状態、脱力感、倦怠感、頭痛、吐き気などの症状が見られます。

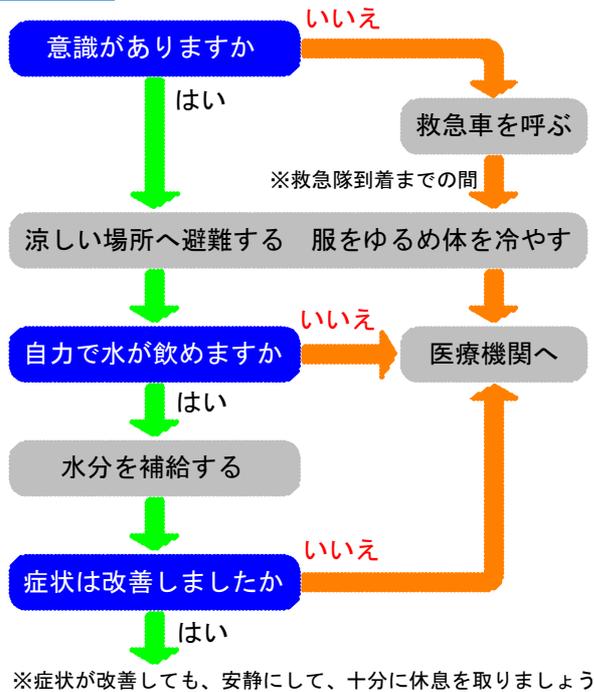
スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給することにより通常は回復します。嘔吐などにより水が飲めない場合には、点滴などの医療処置が必要です。

### ④ 熱射病

体温調整が破綻し、過度に体温が上昇（40℃以上）して脳機能に異常をきたした状態で、意識障害がみられ、応答が鈍い、言動がおかしいといった状態から進行するとこん睡状態になります。

高体温が持続すると死亡率が高くなる緊急事態ですので、いかに早く体温を下げられるかにかかっています。救急車を要請し、速やかに冷却処置を開始します。

## ◎救急処置



熱射病が疑われる場合は、速やかに身体冷却を行う必要があります。

身体冷却方法としては、氷水につける冷却方法が最も効果的とされていますが、一般的には水をかけたり、濡れたタオルを当てたりして扇風機などで強力に扇ぐ方法が推奨されます。タオルをいくつか用意し、氷水につけて冷やしたものを交互に使うのもよいでしょう。

また、氷やアイスパックなどを首、腋の下、脚の付け根など太い血管に当てて冷やすのを追加的に行うのもよいでしょう。

現場で可能な方法を組み合わせて冷却を開始し、救急隊の到着を待ってください。

## ◎予防5ヶ条

### ① 暑いとき、無理な運動は事故のもと

気温が高いときほど、また同じ気温でも湿度が高いときほど熱中症の危険性は高まります。暑い時に無理な運動をしても効果はあがりません。環境条件に応じて運動強度を調節し、適宜休息をとり、適切な水分補給を心掛けましょう。

### ② 急な暑さに要注意

熱中症事故は、急に暑くなった時に多く発生しています。急に暑くなったら、軽い運動にとどめ、暑さになれるまでの数日間は軽い短時間の運動から徐々に運動強度や運動量を増やしていくようにしましょう。

### ③ 失われる水と塩分を取り戻そう

暑い時はこまめに水分を補給しましょう。汗からは水分と同時に塩分も失われます。スポーツドリンクなどを利用して0.1～0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

### ④ 薄着スタイルでさわやかに

皮膚からの熱の出入りには衣服が関係します。暑い時には軽装にして、素材も吸湿性や通気性のよいものにしましょう。屋外で直射日光がある場合には、帽子を着用するとよいでしょう。

### ⑤ 体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労、睡眠不足、発熱、かぜ、下痢など、体調の悪い時には無理に運動をしないことです。また、体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので注意が必要です。

## ◎水分補給のコツ

①のどがかわく前に飲む。

②こまめに飲む。(1時間に2～4回、1回200～250ml)

③少し冷たいものを飲む。(5～15℃)

④水分の飲み過ぎに注意する。(運動による体重減少が2%以内におさまることが目安)

# トランポリン



## 15<sup>th</sup> SINGAPORE OPEN GYMNASTICS CHAMPIONSHIPS

左より

14-16歳の部 3位 宮川 泰輔  
14-16歳の部 1位 勝田 万里奈  
10歳以下の部 1位 矢野 豊士  
14-16歳の部 2位 勝田 優莉奈

## 町田市トランポリン協会設立30周年記念国際親善大会団体代表選手決定



応援よろしくです！！

左より 勝田 万里奈 8/11 15:00 第1自由  
勝田 優莉奈 12 9:00 第2自由  
宮川 泰輔 14:00 決勝  
本田 雄輝 会場 東京都町田市  
サン町田旭体育館

### ★Hong Kong Trampoline International Invitation Championships 2018★

6月30日より香港で開催されます。UF0コース3名（初海外遠征2名を含む）が個人競技、シンクロ競技に出場します。

### ★第4回全日本トランポリン競技ジュニア大会★

7月26日より茨城県取手市で開催されます。UF0コース6名（初出場3名を含む）が個人競技、シンクロ競技、団体競技（初エントリー）に出場します。

### ★第43回全国高等学校トランポリン競技選手権大会★

8月10日より埼玉県草加市で開催されます。UF0コース1名が個人競技に出場します。勝田コーチは初めて、全国大会デビューします。

### ★町田市トランポリン協会設立30周年記念第30回町田市トランポリン競技会★

8月10日より東京都町田市で開催されます。国際親善大会に4名、オープンの部に11名、市内の部に35名が出場します。

### ★第11回 WASEDA Club 2000 シャトル大会★

9月9日早稲田大学で開催予定です。2月に好評でしたトランポリンチャレンジも同時に開催予定です。興味をお持ちの方は、ぜひご覧になってください。

ホームページ <http://waseda-trampoline.com>

大会成績等、情報満載です。ぜひご覧になってください。



# WILD359ers

WILD359ers では3月に小学6年生、大学4年生が卒業し、4月から新たなメンバーが加わり、新たなスタートを切りました。それぞれのプログラムで日々、楽しくスポーツをしています！  
以下は、各プログラムからの報告です！

**Fun-土**では4月には体験会のミニゲーム大会、5月は「キンボール」を行いました。体験会には沢山のお子さんに参加していただきとても盛り上がり活動することができました！段々と暑くなっていく時期ですが子供たちは元気に活動しています。これからの活動でも数々のスポーツに触れ活動を楽しんでもらいたいと思います！



**ファンファンファクトリー**では今年度のレッスンが始まった4月から7人が新しく加わり、フレッシュなメンバーで毎週活動しています！

現在は2チームに分かれて踊るチームダンスと全員で踊るオープニングダンスの振り付けを覚えるのにみんな必死です。練習の最後にはそれぞれがお互いのダンスを披露し合いながらいいところを吸収し合ってみんなで成長しています。7月末には中間発表会があるのでそれに向けて新しいステップを覚えながらパワーアップした演技を見せられるように楽しみながら全員で頑張っていきたいと思います！！

**Flags**では5月に行われた大会に出場しました。結果はどのチームも勝つことができませんでしたが、子供達は皆精一杯頑張りました。

今ではコーチを含めたチーム全員次の大会に向けて新たな目標を持って練習しています。次に開かれる秋の大会では前回よりも良い結果を出せるよう、チーム一丸となって頑張っています！



いよいよ夏が始まりますね。  
体調に気を付けながら、楽しく全力でスポーツに取り組みましょう！！

7月28日に毎年恒例の全プログラム合同の「夏イベ」を開催します。

# 太極拳

## 無料体験会の開催

昨年に引き続き無料体験会をキャンパススポーツホールにて開催いたしました。

5月21日及び28日の2回、合計18名の参加がありました。

会員の普段の稽古（練功）を見学していただきながらの体験会で、後半は宮内会長による太極拳の入門指導があり、参加者全員から「体験会に参加して楽しかった」、「太極拳は健康に良さそう」などの感想をいただきました。すでに入会手続き中の方もおられますが、入会を前向きに検討したいという方がかなりおられるようです。



## お花見会

4月2日（月）は大学が春休み休講のため、キャンパスの稽古もお休みでしたので、稲荷山公園にてお花見会を開きました。呼びかけ期間が短かったため、参加者は少なく13名でしたが見事に咲いた桜の下で楽しいひと時を過ごすことができました。



# テニス

## 無料体験会 参加者大募集！！

日時： 9月9日（日） 10:00～11:30 雨天順延  
予備日9月16日  
会場： 早稲田大学 所沢キャンパス テニスコート  
対象： 一般、小・中学生

一緒にいい汗かきましょ！ほかのサークルの方も是非一度、体験にいらしてください。通常活動時の体験も可能です。



# グラウンド・ゴルフ



## 2017年度 WGGC 定期総会

3月27日(火)第11回定期総会が早稲田大学所沢キャンパス生協ホールで会員58名の出席者で開催され、活動報告の後2018年度活動計画、予算案、早稲田グラウンド・ゴルフサークルから早稲田グラウンド・ゴルフクラブへの名称変更など審議事項は全て出席者全員で承認された。その後、長期にわたり幹事長や会長を歴任、サークルの運営に多大な貢献をされた城谷清司様へ功労者表彰、続いて退任幹事に感謝状贈呈、新任幹事の紹介があり、滞りなく閉会となりました。



## 平成29年度年間最優秀アベレージ賞・最多トマリ賞・特別皆勤賞

### 《男性の部》 最優秀A・V賞 《女性の部》

### 最多トマリ賞

1位 中 武司 19.95	1位 沖田正子 20.09
2位 山口恒生 20.11	2位 桜井公子 20.63
3位 小嶋俊雄 20.21	3位 小井澤ヨコ子 20.65

1位 山口恒生 86	5位 中 ハナ 77
2位 新川義光 84	6位 鎌田治雄 75
3位 豊泉光子80	6位 樫山玲子 75
3位 中島健二 80	以下45位迄表彰

**特別皆勤賞** 鎌田正美 300ラウンド75日 100%

## WGGC 定例大会

5月18日(金)第43回定例大会が爽やかな皐月晴れの下、85名の参加者で行われました。

### プラチナ賞 沖田正子

#### 《男性の部》

優勝 中 武司 73-T③
2位 斎藤 文男 75-T②
3位 新川 義光 76-T②



#### 《女性の部》

優勝 中村 公子 70-T④
2位 飾 サチ 74-T②
3位 小野木令子 77-T②

## 早稲田大学「スポーツ法実習」に協力

今年も4月25日から7月18日迄、早稲田大学スポーツ科学学術院「スポーツ法実習Ⅰ」(軽スポーツ)に於けるグラウンド・ゴルフの基本練習、ラウンドスキルアップ、交流大会等に指導員、幹事など毎回10名前後が協力(学生50名)

## 初夏の榛名湖温泉とグラウンド・ゴルフの旅

WGGCでは6月5日(火)・6日(水)梅雨入りを目前に控え、榛名湖温泉一泊研修旅行を実施、29名が参加。2日間にわたり、グラウンド・ゴルフ大会と夜は親睦会を楽しみました。

大会初日は北群馬郡吉岡町にある「吉岡緑地運動公園」にある起伏があり難易度の高い天然芝コースに挑戦4ラウンド実施、夜は榛名湖温泉で疲れを癒し、表彰式の後美味しい料理に舌鼓ながら芸達者の会員による歌や踊り楽器演奏の後、全員参加のビンゴゲームと楽しいひと時となりました。翌日は関東が梅雨入り宣言、朝から弱い雨模様の中、榛名湖湖畔にある本格的なG・Gダートコースで3ラウンド後、表彰式を行い、参加者全員満足のいく2日間でした。

### 《初日研修旅行GG大会》

優勝 中村宏元 82-T①

おめでとうございます!

### 《2日目研修旅行GG大会》

優勝 新川義光 57-T②

# ミニテニス

## 合宿しました

5月25日（金）26日（土）の二日間にわたって伊香保温泉で合宿を行いました。昼間は、近くの体育館をお借りして、練習試合形式でクラブ員の技術向上を図りました。夜には、お肌に優しい温泉での裸のつきあいや、宴席では美味しい日本酒と各種料理に舌鼓をし、各自の失敗談や自慢話と技術談義に花を咲かせるなどして、参加者内の一層の親睦・交流を深めることができました。

今回の合宿には、普段からお世話になっている近隣のミニテニス愛好者の方々にも参加ご協力を頂きました。我がサークルへの期待や要望をお聞きするなど、今後のサークル活動の円滑な運営に関して、多くの成果を得ることができました。



## フィットネス

### 3月17日（土）多摩湖一周ウォーキング

早歩きには程良い気温13度、掬水亭を10時出発、昼前到着のコースです。一気に加速した春の息吹を感じながら歩を進め、堤から望む真っ白な富士山には感嘆の声をあげました。

季節を待ち、活気あふれる森のベンチで一服、残り半分を目指します。

ほぼ予定通りに到着し、希望者は入浴の後、眺望を愛でながらの食事は話が弾み格別でした。

新緑を満喫し、歩くことで目にする楽しみや気づくことも多く、充足を覚えた一日になりました。



毎週土曜日10時から、早稲田大学のスポーツホールで太田先生をはじめ、学生さん方のご指導のもと、体力の維持・増進をはかるべく、各自のペースで楽しみながら様々な運動に励んでいます。恒例の暑気払いや忘年会のほか、時としてお花見やハイキングなどの催しも有ります。私たちと一緒に楽しく健康に、自然と触れ合いながら元気に活動しませんか。是非、まずは見学にいらしてください。

# ウォーキング

一般の方をお誘いしてウォーキングの楽しさを知って頂くのが、「1日体験ウォーキング」です。

## 9月～10月の遠出の予定

9月 1日(土)	東久留米に残る緑地と黒目川を歩く(6.7km)
 9月 20日(木)	霞川と入間市駅周辺の公園コース(7.6km)
 10月 6日(土)	新宿区の山と学習院大学(7.3km/5.2km)



※  は、1日体験ウォーキングです。参加を希望される方は、事務局までお問い合わせ下さい。

※ 9月 20日(木) 西武池袋線 稲荷山公園駅北口、9時集合です。

※ 10月 6日(土) 東京メトロ副都心線 西早稲田駅 渋谷寄り改札口、9時30分集合です。

9月 20日(木)、10月 6日(土)の「1日体験ウォーキング」の見どころを紹介させていただきます。



### ♪ 9月 20日(木)「霞川と入間市駅周辺の公園コース」の見どころのご紹介

◆狭山稲荷山公園…1973年に返還された米空軍基地(ジョンソン飛行場)の将校用住宅地であったハイパークを1976年から公園として開放。2002年に埼玉県に移管され、面積16.5haの県営公園となった。1990年代までは米軍将校の住居跡が点在していたが、県移管を期に撤去。建築物の異国情緒は無くなったが、今でもアメリカの公園のような雰囲気が残る。



◆霞川……………荒川水系入間川の支流の一級河川で延長15.8km。青梅市の天寧寺裏にある霞池を水源として、青梅市中央部を東に流れ、入間市を流下して豊水橋下流で入間川右岸に注ぐ。



◆ジョンソントウン…旧ジョンソン飛行場の米軍ハウス群を残した区画で、白い横張りの板壁が特徴的な平屋住宅が建ち並んでいる。飲食店や雑貨店など約50店がこれらの住宅で営業していて賑わっている。また映画・テレビドラマのロケ地や、雑誌・CDジャケットなどの撮影にもたびたび使用されている。



### ♪ 10月 6日(土)「新宿区の山と学習院大学」の見どころのご紹介

◇箱根山(戸山公園箱根山地区)…都立戸山公園は尾張藩徳川家の下屋敷だったところで、広大な回遊式庭園「戸山荘」が造られていた。箱根山はその築山であり、山手線内で一番高い人工の山(標高44.6m)。明治維新後、跡地には陸軍戸山学校が置かれ、陸軍軍医学校、陸軍の練兵場などに利用された。戦後、軍事施設はすべて廃止され、昭和29年(1954年)に敷地の一部が公園となった。



◇甘泉園公園…元々は徳川御三卿の一つ清水家の下屋敷があったところで、回遊式大名庭園の面影を残している。明治時代には相馬子爵家の邸宅となり、昭和13年(1938年)からの早稲田大学の附属施設時代を経て、戦後は東京都に売却されて都立公園となった後、1969年に新宿区に移管された。



◇学習院大学…明治10年(1877年)に皇族・華族のための教育機関として開校。もともとは皇室の設置する私塾という位置づけであったが、明治17年(1884年)に宮内省が所轄する官立学校となった。戦後、華族制度が廃止され、昭和24年(1949年)に私立の学校法人学習院として再出発した。大学内には国登録有形文化財の建物が7つあり、南側の斜面には自然林が残り木立の中を散策できる。



# 「保険」について

何かあったら、  
クラブ事務局へ

クラブでは一部の種目を除き、下記の保険をかけています。

<保険の種類> 「団体総合補償制度費用保険」

<保険料> 前年の活動実績をもとに年間保険料が決まります。活動実績（種目毎の活動日数、時間、参加者人数（会員、指導者、補助員））を保険会社へ報告して算定されます。

<保険金額>

傷害による通院日額 1,000円 傷害による入院日額 2,000円

災害死亡補償保険金額（傷害）200万円 災害死亡補償保険金額（疾病）100万円

後遺障害補償保険金額（傷害）200万円 後遺障害補償保険金額（疾病）100万円

\*参加への往復途上についても対象です。まずは事務局へご連絡下さい。

※別の保険に加入している種目：シルバーフィットネス、トランポリン

## 第24回ゴルフ大会

Club2000 主催

8月恒例「市民ゴルフ大会」日程は次の通りです。

8月22日(水) 7時受付 西武園ゴルフ場

定員40名（先着順） 申込・問合せ：クラブ事務局 04-2947-3481



表彰懇親会

講師 森田弘文 トランポリンコーチ	早稲田大学グローバルエデュケーションセンター 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 シルバーフィットネス 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 クラブ一同	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 ☎ 04-2943-1101	やましろむらやま 航空公園店 ☎ 04-2926-5955	有限会社 オザワスポーツ ☎ 04-2933-6677
掲載希望者募集 名刺広告	掲載希望者募集 名刺広告	Club 2000 WASEDA 事務局長 金子治彦	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	トランポリンコーチ 勝田尚子	トランポリンコーチ 中田侑歩	トランポリンコーチ 中田ゆかり

## 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 三響フルーツ製作所

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 東京ココニー

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)