

「WASEDA Club2000 総会」開催のご案内

2018年度クラブ総会を開催いたします。

日 時：2019年5月11日 土曜日 13時～

会 場：早稲田大学 所沢キャンパス

議 事：2018年度 事業報告および収支決算報告

会員の方は傍聴して
いただけます。

2019年度 事業計画（案）および収支予算（案）

規約改正（案）

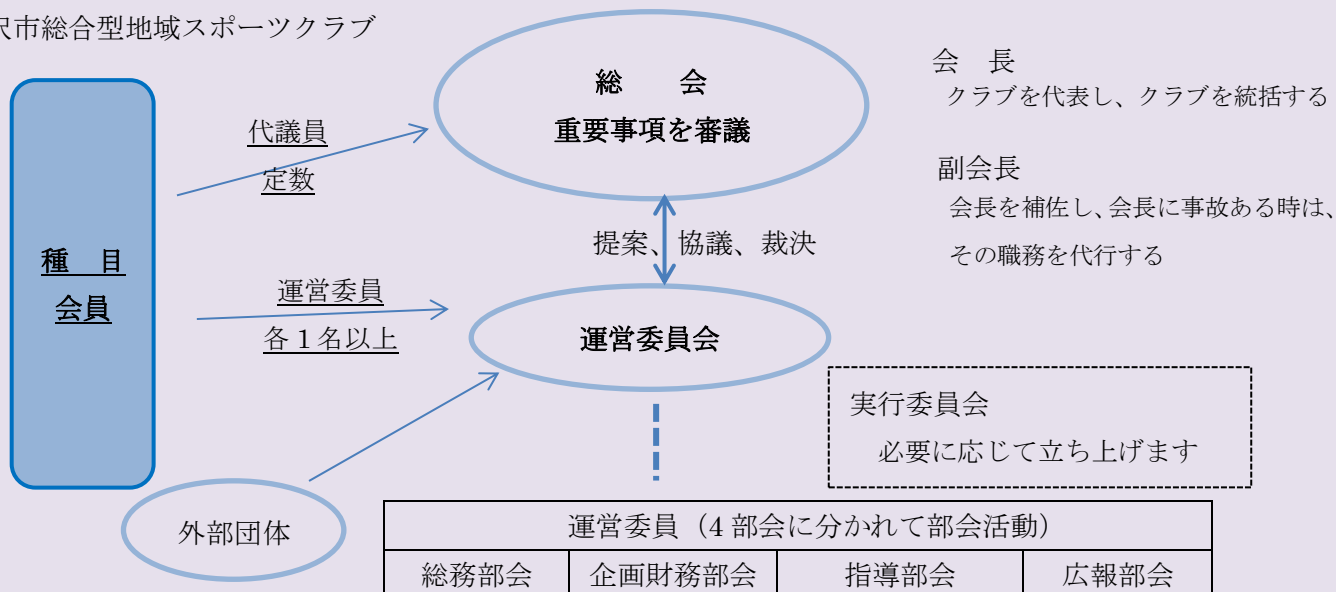
その他

表 彰：クラブ功労賞、優秀選手賞



各種目の代議員の皆様には、改めてご案内いたします。
ご出欠の確認とご欠席の場合の委任状を同封いたします。
必ずご返信をお願い致します。

所沢市総合型地域スポーツクラブ



※組織、ほんの一部を抜粋。会員の皆さんが作り上げているクラブです。

キネシオテーピング講習会開催報告



2019年3月24日（日）10時～
早稲田大学 武道場
Club2000 主催 参加者：会員 46名



キネシオテーピング協会より、川田正寿先生、石川歳江先生をお招きして、肩・腰・膝の痛みやこむら返り等に対応するテーピング方法をご指導いただきました。

実技を行いながら、直接指導をして下さるので、とても分かり易く和やかな雰囲気の中、参加者からは活発に質問が出されました。皆さんが終始、笑顔で受講されていてとても良い講習会となりました。

終了後も個別の相談や悩みに対応したテーピング法をご指導くださり、充実した講習会となりました。

参加者の方からは次の開催を要望される声も多く、次回開催に向けて検討していきます。

終了後のアンケート結果として、感謝の言葉を多く頂けたことは大変嬉しく励みとなりました。

キネシオテーピング協会では指導者の育成もされているそうです。ご興味のある方は協会へお問合せ下さい。ご参加頂きました皆様、お疲れ様でした。

今後も会員の皆様に喜んでいただけるような企画を考え実施していきたいと思います。



平成30年度所沢市スポーツ大賞 所沢市体育協会賞

3月2日（土）に所沢市民体育館 サブアリーナにて表彰式が行われ、クラブからは次の方々が表彰されました。

□所沢市体育協会賞 優秀選手賞

勝田 万理奈	埼玉県トランポリン競技大会	中学生女子	1位
勝田 優莉奈	埼玉県トランポリン競技大会	中学生女子	2位
本田 雄輝	埼玉県トランポリン競技大会	最高難易度点賞	1位
熊本 道夫	全日本マスターズ陸上競技選手権	M85の部	1位

□所沢市体育協会賞 奨励賞

矢野 豊士	埼玉県トランポリン競技大会	1-2年生の部	2位
-------	---------------	---------	----

受賞おめでとうございます！



第13回 所沢スポーツスクエア

助成金事業「子どもゆめ基金」

2月3日（日）早稲田大学所沢キャンパスにて「所沢スポーツスクエア」を開催しました。
今回は3種目を実施し、30名ほどが参加してくれてとても楽しい1日になりました。

1. キンボール

キンボールは大きなボールを使って行う競技です。
最初は大きなボールにとまどう子どももいましたが、
徐々に慣れてきて低学年も高学年も上手に楽しくできました。



2. アルティメット

アルティメットはディスクを使ってパスをつなぎながらゴールを目指す競技です。最後には
一人一枚ディスクも配られ、休憩時間もディスク
で元気に遊んでいました。



3. グラウンドゴルフ

グラウンドゴルフは室内でも屋外でも
できるスポーツで、老若男女問わず楽しめる
スポーツです。ボールがゴールに入
った時の喜ぶ姿が印象的でした。

みんながいろんな競技を楽しんでくれま
した！
（山本大貴）



WILD 359ers のホームページも是非ご覧ください。

活動状況やスタッフ紹介ものっています。

<http://wild359ers.main.jp/>

種目紹介 part2

当教室は小学生を対象として、体操競技に親しむことを目的として活動しています。

マット、鉄棒、跳び箱、平均台、トランポリンの5つの体操器械を用いて、そこでの基本的な運動を、技能レベルに応じ基礎から順を追って指導します。

教室は、早稲田大学の授業期間中

(前期：4月中旬～7月中旬、後期：10月初旬から12月中旬と1月中旬～1月下旬)の毎週木曜日午後4時30分から6時に、早稲田大学のスポーツホール第2実習室で開催しています。

主に指導にあたるのは、全日本学生選手権や全日本選手権にも出場する早稲田大学体操部の部員です。

体操競技の高度な技を練習するというのではなく、小学校の体育の授業で行われているような、マットでは前転や開脚前転、側転、跳び箱では開脚跳びや閉脚跳び、鉄棒では逆上がりや後方支持回転(空中逆上がり)、前方支持回転(前回り)といった基本的な技です。こうした基本的な技でもなかなかうまくできない小学生がたくさんいますが、粘り強く練習して初めてできたときの喜んだ顔、次の課題を楽しみにしている顔、ちょっと難しいことに挑戦する顔に会えるのが毎週たのしみです。



・指導責任者

土屋 純：早稲田大学スポーツ科学学術院教授、早稲田大学体操部部長、公益財団法人日本体操協会強化本部員

・指導スタッフ

早稲田大学体操部部員
早稲田大学の授業「スポーツコーチング実習(体操競技)」の履修生



太極拳



太極拳クラブは早稲田大学所沢キャンパスのスポーツホール（月曜日）を中心に 9 ヲ所のランチでも活動しています。会員数約 260 名、年間 40 回の稽古（練功）を行っております。ランチの活動は月曜日から金曜日まで色々ありますので、ご自分の都合や、住んでいる場所に合わせて通うことができます。

宮内先生に許可を得たランチリーダーが指導する体制をとっておりますが、毎月必ず、キャンパスで、宮内先生の指導を受けています。

稽古（練功）の流れは①から⑮まで丁度 1 時間 30 分要します。

- ①挨拶 你好(ニイハオ)中国語で始まります。
- ②立禅 調身・調息・調心
- ③甩手（スワイショウ、甩の字は手をポイと放り投げる意）
- ④八段錦前半
- ⑤楊名時式太極拳二十四式通し稽古
- ⑥瞑想
- ⑦揺身運動
- ⑧説話
- ⑨健身運動 気功十三勢・香功(初級)・練功十八法
- ⑩部分稽古 二十四式の個々について稽古
- ⑪楊名時式太極拳二十四式通し稽古
- ⑫八段錦後半
- ⑬甩手（スワイショウ）
- ⑭立禅
- ⑮挨拶 謝々（シェイシェイ）再見（ザイチェン）中国語で終わります。



私達の太極拳は他の太極拳と違い「焦らず・競わず・戦わず」をモットーとしていますから、無理せず楽しく仲間と交わることが出来ます。深部筋をゆっくり使うことによって、つまずいたり転んだりするのを防ぐことも出来ます。これは認知症予防にもなります。高齢化社会にあって、自分の人生を幸せに生きるために太極拳を行う！まさにこれに勝るものはないでしょう。

資格認定制度もあります。クラブ内だけで通用する資格ですが、何十年かぶりで賞状を受け取る喜びが満面の笑顔にあらわれる人が沢山います。見ているこちらにもワクワクして心が温まります。蛇足になりますが、どこに行っても治らなかったパニック障害が、太極拳を続けることで治まってきたという人がいることもお知らせしておきます。ご自分で確かめてごらんになりませんか？



20周年記念ウォーク

『所沢の川を歩くー 東川、柳瀬川、六ツ家川』

ウォーキングサークルは、今年創立 20 周年を迎えます。そこで 20 周年の記念イベントとして、緑豊かな所沢市内を流れる 3 つの川を選び、『所沢の川を歩く』と題して全 9 回の「記念ウォーク」を企画しました。普段の生活の中で接する川ですが、川はどこで生まれてどこへ行くのでしょうか。ゆっくり歩いてみると、“まちと川”、“風景と川”の関係の中に、新たな発見ができるかもしれません。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

20 周年記念ウォークは、東川 3 回、柳瀬川 5 回、六ツ家川 1 回の全 9 回を 2019 年 5 月から 2020 年 2 月までの間に、順次開催していきます。

最初の東川の日程は以下の通りです。

回数	川の名前	実施日	予備日
1	東川第 1 回	5 月 6 日(月・祝)	5 月 12 日(日)
2	東川第 2 回	6 月 9 日(日)	6 月 16 日(日)
3	東川第 3 回	7 月 14 日(日)	7 月 21 日(日)

参加者には、スタンプカードを配布し、参加回数の多い方には、“お楽しみプレゼント”をご用意する予定です。詳細は、東川第 1 回実施時にお知らせ致しますので、どうぞご期待ください。

東川第 1 回 5 月 6 日(月・祝)【☔ 5 月 12 日(日)】受付：9:30 ～10:10 距離：約 6.5 km	
集 合	清瀬市下宿地域市民センター（西武池袋線清瀬駅北口よりバス 15 分で「台田団地」下車後、徒歩 3 分） ※清瀬駅改札口にて 9:00～9:40 の間に集合場所への案内を行います
解 散	東所沢公園（JR 武蔵野線東所沢駅へ徒歩 8 分）
コース 解 説	下宿地域市民センター → 柳瀬川合流点 → 清瀬下宿ビオトープ公園 →（城下橋、無名橋、関越道高架下～柳瀬橋）→ 柳瀬公民館(WC) →（柳瀬橋～新日比田橋）→ 東所沢公園

東川第 2 回 6 月 9 日(日)【☔ 6 月 16 日(日)】受付：9:40 ～10:00 距離：約 7 km	
集 合	東所沢公園（JR 武蔵野線東所沢駅より徒歩 8 分） ※東所沢駅改札口にて 9:30～9:50 の間に集合場所への案内を行います
解 散	西所沢公園（西武池袋線西所沢駅へ徒歩 4 分）
コース 解 説	東所沢公園 →（松郷工業橋～長栄橋）→ 長栄寺(WC) →（長栄橋～鳥居橋、井筒橋、三浦橋、境橋、琴平橋～新生橋）→ 中央公民館(WC) →（開明橋～新川橋）→ 西所沢公園

東川第 3 回 7 月 14 日(日)【☔ 7 月 21 日(日)】受付：8:40 ～9:00 距離：約 9 km	
集 合	西所沢公園（西武池袋線西所沢駅より徒歩 4 分） ※西所沢駅改札口にて 8:35～8:55 の間に集合場所への案内を行います
解 散	早稲田大学所沢キャンパス（学バス、又は西武バスで小手指駅へ約 15 分）
コース 解 説	西所沢公園 →（無名橋～山下橋先、無名橋）→ 小手指公民館分館(WC) →（大沢橋、小手指小北～北野天神通り、泉橋、無名橋）→ 北野総合運動場(WC) →（無名橋～天明橋、狭山湖橋～飯の梅先～支流）→ 三ヶ島八幡神社 →（無名橋、芸術総合高校横）→ 早稲田大学所沢キャンパス

柳瀬川と六ツ家川は 9 月以降に実施します。

日程につきましては、「クラブ通信 7 月号」にて、ご案内させていただきます。

参加費：百円（※クラブ 2000 会員：無料）

天候不順時の実施の有無の確認は、尾滝（080-1049-7238）まで

グラウンド・ゴルフ

早稲田グラウンド・ゴルフクラブの新年初打ち



平成31年1月8日(火) 快晴 気温10度 無風 澄み渡った青空に幾筋かの飛行機雲がくっきりと描かれた下、北野総合運動場で寒さにもめげず、元気な会員76名が平成最後の新年「初打ち」を楽しみました。

岩崎幹事長新年の挨拶



プレースタート



早稲田大学「健康スポーツ指導法実習」に協力



1月15日(火) 早稲田大学学生企画による運動プログラム指導実習「健康運動指導士養成」に係る認定講義の一環として、高齢者の介護予防運動指導をテーマとした指導法の実習に、グラウンド・ゴルフクラブから8名プログラムの体験に協力、当日は学生企画の、1) 腰痛予防ストレッチ、2) ロコモティブシンドローム予防、3) 下肢筋力向上トレーニング、4) 口腔機能向上トレーニング、5) 認知機能維持向上プログラム、その他のプログラムなどが行われました。



Club2000 主催「助成金事業(子どもゆめ基金)」に協力



「所沢を心身ともにたくましい子供たちがたくさんの地域へ」をコンセプトに小学生向けスポーツプログラムを運営している WILD359ers から 2月3日(日) 早大所沢キャンパス、スポーツホールにて所沢市の小学生を対象としたスポーツスクエアで、グラウンド・ゴルフの体験企画があり、WGGAへの協力依頼で6名が参加、元気な子供たちと一緒にプレーを楽しみました。



今後の予定

- * 4月6日(土)第23回小江戸川越交換G・G大会…(於:川越市安比奈親水公園) (予:4/8)
- * 4月22(月)・23(火)一泊研修旅行「千年の森・老神温泉G・Gの旅」
- * 5月11日(土)第21回埼玉県G・G祭り西部地区大会・(於:川越安比奈親水公園) (予:5/13)
- * 5月14日(火)第22回所沢市連盟春季G・G大会…(於:北中運動場) (予:5/21)
- * 5月17日(金)第47回WGGA定例G・G大会…(於:北野総合運動場) (予:5/24)

トランポリン

第10回 WASEDA Club2000 ダブルミニ大会



10回目を迎えた大会が、新練習場で開催されました。WASEDA Club 2000 チャンピオンには、勝田万里奈選手になりました。特別賞は最高難度点賞に本田雄輝選手、最高演技点賞には勝田優莉奈選手が輝きました。

本田 雄輝選手引退しました。



我がクラブ主催の大会を最後に本田雄輝選手が引退することになりました。常に、我がクラブでは最高難度を維持してきました。くるくる宙返りをするので、あこがれの的でした。今後は、審判業務やアシスタントコーチとして、クラブを支えていただくことになりました。

TRAMPOLINE ALL-ROUND PLAYER' S CUP2019



総合女子勝田万里奈選手 4 連覇！！

平成 30 年度所沢市体育協会 優秀選手賞・奨励賞



左より

優秀選手賞	勝田 万里奈	8 年連続
優秀選手賞	勝田 優莉奈	7 年連続
奨 励 賞	矢野 豊士	2 度目
優秀選手賞	本田 雄輝	8 度目

2019 年度前期行事予定 コースに関係なく参加できる行事

- ★9 月 21 日 町田市トランポリン競技会 市内の部
- ★9 月 22 日 町田市トランポリン競技会 オープンの部

入賞を目指し、強化練習会を開催予定！！

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。



太 極 拳

無料体験会を実施します

私たちの太極拳である「楊名時式健康太極拳」の無料体験説明会をキャンパススポーツホールにて次の通り開催いたします。

1回目 5月20日(月) 10時30分～12時10分

2回目 5月27日(月) 10時30分～12時10分

広報活動として新聞折込み、広報ところざわ5月号への掲載、公民館等への掲示を行います。

なお太極拳クラブは、キャンパス・ランチを問わず、活動時間内であればいつでも見学・体験ができます。ご興味のある方はクラブ事務局へお問い合わせください。



昨年の体験会風景

盛大に新年懇親会を開催しました

去る1月19日(土)、午後1時より早稲田大学食堂でキャンパス・ランチ総勢95名の会員が参加して盛大に行われました。キャンパスの米原栄子さん・大森和子さんお二人の司会で、まず物故者への慰霊の黙祷より始まり、宮内会長および来賓の村田副会長の挨拶、7人のランチリーダーの紹介のあとキャンパス佐藤時弘さんの乾杯の音頭により開宴となりました。にぎり寿司中心のご馳走に舌鼓を打ちながら歓談し、メインイベントのビンゴゲームで盛り上がりました。最後は三ヶ島ランチ岩崎忠男さんの一本締めにてお開きとなりました。



みどりのふれあいウォーク

参加してみませんか

今年も所沢市・西武鉄道主催の「みどりのふれあいウォーク」が、受付・スタートの北野公園（小手指駅南口から徒歩5分）から早稲田大学周辺を通り、多摩湖北信号前広場をゴールとする新緑輝く魅力あふれるコースで開催されます。

所沢市からの要請もありクラブ全体で協力していく予定ですが、ウォーキングへの参加、クラブのPRコーナー設置、コースでの誘導案内など、クラブの認知度向上やクラブ入会への動機付けになればと期待しています。

会員の皆様には各種目を通してお声掛けをすることになりますが、ご協力をよろしくお願いいたします。

- ・開催日時：5月18日（土）午前9時から
- ・コース：約11kmのロングコースと約9kmのショートコース



今年から保険内容の変更が有りました。

クラブ会員対象の保険について、改めてご紹介いたします。
今までは傷害のみが対象でしたが、疾病についても対象となりました。

補償内容は次の通りです。

保 険 金 額			補 償 プ ラ ン	
災害死亡補償	(傷害)		2,000,000	
	(疾病)		1,000,000	
災害後遺障害補償	(傷害) 最高		2,000,000	
	(疾病) 最高		1,000,000	
療養補償	入院日額	(傷害)	2,000	
		(疾病)	1,000	
	手術	手術の種類により入院日額の 10 倍・20 倍・40 倍		
	通院日額	(傷害)	1,000	
		(疾病)	500	

保険会社 Chubb 損害保険株式会社「団体総合補償制度費用保険 (WIZ)」

補償期間：2019 年 1 月 31 日午前 0 時から 2020 年 1 月 30 日午後 12 時まで
クラブの活動参加者を対象として、活動に参加するための往復途上を含みます。
ケガ等、事故が起きたら早めにクラブ事務局へご連絡下さい。

運営委員会報告

3 月 18 日 (月) 第 4 回

◎所沢市みどりのふれあいウォークへの参加協力を行う。

◎クラブ設立 20 周年記念事業の略称として、WAC20 (ワックにじゅう) とする。

総務部会報告

提案事項：規約改正 (案) 慶弔規定 (案)・・・承認

今後の取り組み：種目の入退会についての規定の検討

企画財務部会

3 月 24 日キネシオテーピング講習会について

指導部会

新種目の開拓にむけての取り組みを行う

広報部会

クラブ通信 76 号 進捗状況報告

※2018 年度総会実施に向けて、日程等が決まりました。

2019 年度会議 (運営員会・各部会日程) について提案されました。



第 25 回 ゴルフ大会 報告

2019 年 3 月 20 日（水）西武園ゴルフ場

恒例のゴルフ大会が開催されました。

次の方々の表彰とくじ引きによる賞品を全員手にしました。
初めてご参加頂いた方もいらっしゃいましたが、とても和やかにプレー後の懇親会が行われました。皆様、お疲れ様でした。

優 勝 村田 住江 準優勝 小笠原 喜太郎 3 位 関口 守一

ベスグロ 神野 高斉

ドラコン：久間 村田 渡辺 ニアピン：丹治 古家 新保 八文字

（敬称略）

次回開催予定 2019 年 8 月 21 日（水）

事務局からのお知らせ

2019 年度前期の活動が始まります。新規入会の方を除き、会費の口座引落手続きが行われます。今年は長い連休明けの **5 月 7 日が引落日**となります。口座の残金をご確認頂き、引き落としが問題なく完了するようにご協力をお願い致します。

大学施設を利用しての活動種目については自家用車を利用する場合、大学との駐車場利用契約が必要となります。不正利用者の車両番号は把握されております。今後、利用が継続できなくなる可能性がございますので、利用される方は必ず**駐車場利用許可申請**をして下さい。費用は前後期、各 5000 円です。尚、申請はクラブ事務局へお願い致します。

訃 報

WASEDA Club2000 前会長の義煎利信様が 1 月 11 日にご逝去されました。義煎様は 2012 年度から 2015 年度まで 2 期 4 年にわたり会長を務めていただき、クラブ運営に多大なるご貢献を賜りました。ここに心から哀悼の意を表すとともに謹んでお知らせ申し上げます。

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 ロッシーニ

（50 音順、敬称略）