



スポーツ No.91 クラブ通信

2023 年 4 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

e-mail : club2000@quartz.ocn.ne.jp

2022年度 総会

2022年度総会を開催いたします。

日 程 2023年5月20日土曜日

午後1：30～（受付1：00）

会 場 早稲田大学所沢キャンパス 118教室

第1号議案：2022年度 事業報告

第2号議案：2022年度 収支決算報告

一般会計・種目別

会計監査報告

第3号議案：2023年度 役員確認

第4号議案：2023年度 事業計画

第5号議案：2023年度 収支予算

第6号議案：規約改正

.....
2022年度 クラブ表彰

選出された「クラブ功労賞」「優秀選手賞」の表彰が行われます。

※表彰者には賞状及び副賞が贈呈されます。

種目毎に活動に関する報告等も予定しています。

代議員の皆様には事前に総会資料を送付させていただきます。

内容をご確認頂いた上でご出席いただきますようお願い致します。

会員の皆様に傍聴頂くことが出来ます。

ご希望の方は受付に種目と氏名をお伝えください。



2022年度第4回運営委員会報告

◎開催日：3月20日（月）

◎決定事項

- （１）総務部会提案の規約改正案を総会へ提案することを了承
- （２）クラブ通信No.91の掲載内容を承認
- （３）クラブ育成部会提案のボッチャ体験会開催を下記内容で決定
開催日時：4月16日（日）14時～16時
会 場：小手指公民館分館研修室

◎報告事項

- （１）事務局報告
 - ①収支計算書（一般会計、種目別） ②クラブ会員数
 - ③種目別活動状況
- （２）専門部会報告
 - ①総務部会 ②広報部会 ③クラブ育成部会
- （３）賠償責任想定アンケート結果報告
アンケート結果を参考に、あらためて賠償リスクを洗い出す
- （４）所沢市スポーツ協会賞受賞者報告
- （５）埼玉県総合型地域スポーツクラブ連絡会議報告（2月19日開催）
 - ・埼玉県内43クラブが出席
 - ・学校部活動と地域クラブとの連携について（グループワーク）
- （６）活動ガイドラインの改定を予定している
- （７）下記種目からの現況報告
 - ①テニス ②太極拳 ③ウォーキング ④フィットネス
 - ⑤S・フィットネス ⑥ミニテニス ⑦トランポリン
 - ⑧グラウンド・ゴルフ ⑨卓球

（運営委員長 村田 敏次）

2022年度 所沢市スポーツ協会賞 受賞者

優秀選手賞

陸 上 熊本 道夫
トランポリン 鵜野澤 寧音 佐柄 惺麒 宮川 泰輔

奨励賞

トランポリン 渡邊 好香

体育功労賞

トランポリン 宮川 敦子

かんたんスポーツ ボッチャの紹介

ボッチャは四肢に障がいのある人のスポーツでしたが、東京パラリンピックを契機に障がいの有無や年齢・性別に関わらず、かんたんに楽しめるスポーツとして注目されています。

クラブにおいても楽しめるスポーツとして積極的に取り入れていこうと考えています。



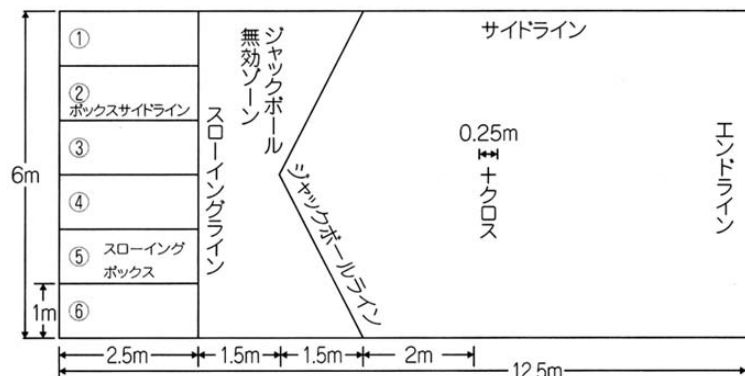
◎競技の概要

始めに白いボール(的・ジャンクボール)を投げ、次に選手が投げるボール（赤または青）をいかに的に近づけるかを競います。

試合は、個人戦、ペア戦、チーム戦がありますが、いずれも赤または青ボール6球ずつを投げ合います。

ボールの投げ方に決まりはなく、作戦によっては的に当てたり、相手ボールに当て移動させることにより、それまでの状況を変えることもできます。

◎公式コート（会場の大きさに合わせて設営する場合もあります。）



ボールはスローイングラインの手前から投げます。
ジャンクボールはジャンクボールラインより先へ投げます。

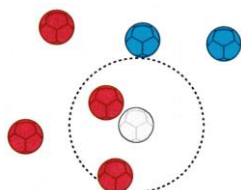


◎競技の進め方

3人1組のチーム戦の場合、じゃんけんなどで先攻・後攻を決め、先攻3人が赤、後攻3人が青のボールをそれぞれ2球ずつ持ちます。

先攻の選手はジャンクボールを投げ入れ、続けて1投目を投げます。次に後攻の選手が投げます。以降はジャンプボールから遠い位置にあるチームの選手が相手チームのボールよりジャンプボールに近づくまで投げ続け、相手チームよりジャンプボールに近づいたら投げるチームが入れ替わります。両チーム全てのボールを投げ終えたら終了です。

◎得点の数え方



赤ボールが青ボールよりも2球ジャンクボールに近いので、赤組に2点が入ります。

◎体験会について

4月16日（日）に運営委員を対象に体験会を開催します。その後、会員の方を対象に体験会開催を予定しています。

運営委員長 村田 敏次



☆1月7日(土)の遠出 **石神井公園と古刹初詣** 練馬高野台駅から石神井川べりを歩き、石神井公園の水鳥がいる石神井池のほとりを通りました。練馬区の郷土資料館のふるさと文化館で小休止をし、古刹である道成寺、三宝寺、氷川神社に詣でました。石神井城址、三宝寺池を経て石神井公園駅まで 5.3 キロのコースでした。天気にも恵まれ、50 名が参加した今年の初遠出でした。(ゆっくりロング担当)

石神井川沿い遊歩道



石神井公園
石神井池



三宝寺



氷川神社



☆2月4日(土)の遠出 **根川緑道から谷保天満宮** 35 名が参加し 多摩モノレールの柴崎体育館駅を出発し、根川緑道を歩く 6 キロの行程でした。貝殻板橋を渡り、多摩川の河川敷公園ではサッカーをする子ども達の元気な姿が見られました。ママ下湧水を通り、城山公園の旧柳澤家住宅を見学した後 谷保天満宮にお参りし、天満宮の梅園では梅がほころびはじめ春の近いことを感じる事ができました。(ショート担当)

根川緑道



旧柳澤家住宅



谷保天満宮



谷保天満宮梅園の梅



☆3月4日(土)の遠出 **水面光る柳瀬川からところざわサクラタウン 6.8 km** 春の陽射しがさす絶好のウォーキング日和で会員 39 名と一般参加者 7 名の 46 名で歩きました。東所沢駅近くの和田東公園を出発し、梅の香る畑の道をたどってほどなく東福寺に到着。ここの観音様からの眺めは春を感じる穏やかな景色でした。次の金山緑地公園ではカモの群れを見る事ができました。ここからすぐ先の柳瀬川は川面が光り、土手から降りた金山調節池ではシラサギやゴイサギが迎えてくれました。再び土手に上がり振り向くと真っ白な富士の霊峰が霞んで見えました。懸念していた城前橋のたもとの横断歩道のない車道をリーダーほかのテキパキとした誘導があって無事渡り、滝の城址公園に到着。休憩の後、山城「滝の城址」を目指して山道を歩くと曲輪(くるわ)、空堀が現れ、山城の面影を残しながら今は城山神社となっている本丸に着きました。ここからの眺めも素晴らしく疲れを忘れさせる景色です。柳瀬まちづくりセンターの前を通り、亀ヶ谷公園を経て住宅地を歩き、ところざわサクラタウンに近づくと 太鼓の音が聞こえてきました。コロナ禍で 4 年近くも忘れていた音です。やはりこれではなくちやと心も体も太鼓のリズムで軽やかになりゴールの東所沢公園に到着しました。(ミドル担当)

東福寺



金山調節池



5 月の遠出 季節の花を訪ねて

平成つつじ公園のつつじと

四季の香ローズガーデンのばら

5 月 13 日(土)

西武池袋線 練馬駅北口 10 時集合 5.7km

一般参加(親子可) 歓迎 参加費 100 円

ミニテニス

コロナ禍が峠を越えたなかでの交流大会

令和5年に入り、新型コロナウイルス感染者が減少傾向をしてきた様です。

こうしたことから、ミニテニス愛好者団体の多くが交流大会を開催するようになり、我がミニテニスサークルにもそのお誘いを頂いています。

そこで、交流大会には率先して参加させて頂き、日頃の練習の成果を確認すると共に他団体の方々との交流を図っています。

以下に、最近開催された交流大会における好成績者を列举させていただきます。

- ① 1月15日（日）埼玉県ミニテニス協会西部支部大会
混合60歳代の部 優勝 亀山 尚美・内山多喜雄ペア
女女60歳代の部 3位 小暮美恵子・後藤 陽子ペア
- ② 1月22日（日）荒川区大会
混合60才代の部 優勝 亀山 尚美・内山多喜雄ペア
混合70歳代の部 3位 新井 順子・新井 勇ペア
- ③ 1月29日（日）日野市大会
混合60歳代の部 3位 亀山 尚美・内山多喜雄ペア
混合70歳代の部 2位 新井 順子・新井 勇ペア
- ④ 2月26日（日）彩の国大会（県民総合体育大会）
混合60歳代の部 優勝 亀山 尚美・内山多喜雄ペア
混合70歳代の部 新井 順子・新井 勇ペア



（彩の国大会：60歳代）



（彩の国大会：70歳代）

日常生活は元より我々スポーツ活動に影響を及ぼしていた、新型コロナの感染者数も減少傾向にあるため、各種制限が緩和されることが予想されます。

そうしたなか新年度を迎える今日、木々の緑が青々と綺麗な花を咲かせる様に、私達もスポーツを楽しみ友達の大輪を咲かせたいと思っています。

グラウンド・ゴルフ

第65回WGGC定例会 2023年1月24日(火) 65名(男性32名・女性33名)多数の参加者で開催しました。この大会は第62回定例会(2022年7/15(金)降雨中止した代替え)のおとし玉大会として開催、寒波襲来で朝は厳しい冷え込みでしたが、次第に日差しも出て温かくなりグラウンド・ゴルフ日和の大会となりました。 *4位・5位の順位は年齢差

《男性の部》			おめでとうございます	《女性の部》		
優勝	吉田 豊	62-T④-16		優勝	新井美代子	79-T②-12
2位	梅田 忠彦	79-T①-13		2位	沖田 正子	82-T⑩-15
3位	森ヶ崎三千男	80-T②-07		3位	森 眞寿美	84-T①-13
4位	山口 恒雄	80-T①-14		4位	石井恵美子	84-T①-11
5位	庄司 好弘	81-T②-09		5位	神野 順子	84-T①-11
6位	舟田 守男	81-T①-13		6位	佐藤 光子	84-T⑩-14

無料体験会開催 グラウンド・ゴルフ普及活動の一環として、2月7日・21日・28日の3回、幹事・会員の皆さんの協力により、無料体験会を開催しました。応募者は9名、延18名が参加、グラウンド・ゴルフのルール・マナー・エチケットと楽しさを体験、参加者6名がWGGCの仲間入りをしました。



グラウンド・ゴルフの誕生秘話

1. 泊村(現・湯梨浜町)で開発されたいきさつ 鳥取県東伯郡泊村(現・湯梨浜町)では高齢化が進み、健康づくりを重要課題としていました。そのため、文部省(現・文部科学省)の補助事業採決に向け宮脇三己村長が国や県へ奔走し、昭和57年(1982年)に指定を受け、教育委員会を中心に高齢者にふさわしい新スポーツの開発に取り組むことになったのです。
2. 誰が考案したのか 考案組織は泊村教育委員会ですが、企画や原案の作成の際は鳥取県内外の14名の学識経験者による専門委員会が、実践活動には村内の老人クラブ連合会と体育指導員(現・スポーツ推進員)の皆さんが、多くの協力を寄せてくれました。
3. なぜグラウンド・ゴルフと名づけられたのか ゴルフ場に行かなくても、地域に密着している学校の屋外運動場(グラウンド)でも出来るスポーツをイメージしいつでも・どこでも・だれでも出来るスポーツを目指したからです。
4. ルールに「トマリ」が明記された理由 発祥の地が泊村「トマリソン」であることを後世に残すため「ホールポストの中にボールが静止した状態をトマリという」とルールに明記しました。

日本グラウンド・ゴルフ協会資料抜粋

今後の予定

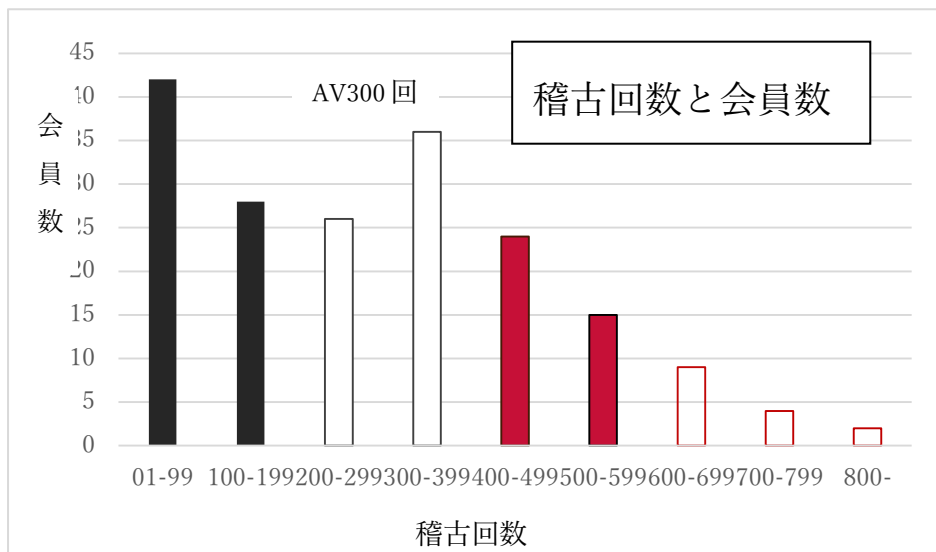
- * 5/11(木)・予12(金) 第25回埼玉県協会G・G祭り西部地区大会・・・川越市 安比奈親水公園
- * 5/12(金)・予19(金) 第30回所沢市連盟春季交歓G・G大会・・・所沢市 北中運動場
- * 5/16(火)・予23(火) 第66回WGGC定例G・G大会・・・所沢市 北野総合運動場
- * 5/21(日)・予23(火) 第33回さわやかG・G大会・・・加須市 市民運動場
- * 6/07(水)・予08(木) 第35回埼玉県協会夏季G・G大会・・・川越市 安比奈親水公園

太 極 拳

現在もコロナの感染に注意をしながら、186名の会員が太極拳の稽古をほぼ毎週楽しんでいます。稽古は「あせらず、競わず、戦わず」を旨として、稽古手順にのっとり仲間と共に行う稽古で得られる体のほてりは何とも言えない達成感を覚えます。

その結果、健康寿命が延びた・転びにくくなったという効果と共に、稽古回数200回、400回、600回の達成時に表彰で頂くTシャツは努力の勲章と言え、知らず知らず稽古に励む意欲をもたらせてくれます。全てのTシャツには、禅語の「流水不争先」がプリントされ、太極拳の稽古をする時の心境を表した言葉です。

グラフは昨年末の会員186名の稽古回数です。



有償の黒いTシャツの方は70名(38%)で入会1-6年の方、稽古回数200回達成で白のTシャツを貰った116名の方(62%)は7-9年以上稽古に励んだ方です。

更に稽古回数400回達成でえんじ色Tシャツ(WASEDA色)を貰った方は54名(29%)です。稽古回数600回以上の方

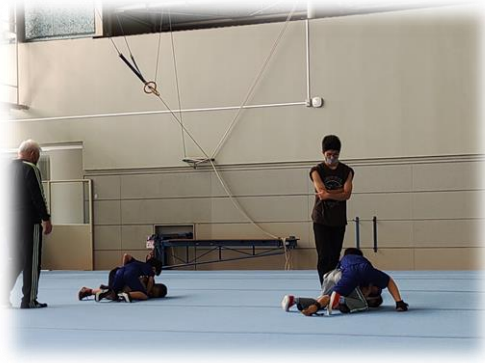
には好きな色のオーダーメイドTシャツが贈られ、Club2000発足当時から太極拳に親しんだ先輩諸氏です。



レスリング

ロサンゼルス五輪代表（90 kg 級・銀メダル）、ソウル五輪代表（90 kg 級・銀メダル）の早稲田大学スポーツ科学部教授太田章先生が指導する小学生向けレスリングスクールです。

ストレッチやマット運動、柔軟体操などの基本運動をはじめ、鬼ごっこ・ボール取りゲームなど遊びを取り入れた体力作り、スパーリングなど元気いっぱい活動しております。



練習風景 真剣に取り組む

ゴールデンエイジ期に、柔軟性と体幹力を鍛え、かつ有酸素運動をおこなえるレスリング！

みんなで仲良く、練習を楽しみませんか？

いつでも見学・体験のご参加お待ちしております！



始まりと終わり



2022 年度本庄市民レスリング大会

【今年度参加試合】

- ・ 本庄市民レスリング大会
- ・ 第 34 回東京新宿ライオンズクラブ少年少女レスリング大会
- ・ 第 1 回 SAITAMA CUP

場 所：早稲田大学 所沢キャンパス スポーツ第 2

活動日：毎週日曜日 10:00～11:30

水 泳

2023 年度 前期 水泳教室（ジュニア）のお知らせ 所沢市総合型地域スポーツクラブ（WASEDA Club 2000）

当教室は、水泳を通してスポーツを楽しむ目的としています。水中運動の特性を理解させ、より合理的な泳ぎを習得させるためのカリキュラムを展開していきます。優れた能力や技術を身につけるためばかりではなく、成長段階にある子どものからだところの発達のために最大限考慮した内容で指導にあたります。

◎クラブの定員および条件：医師に水泳やプール内での運動を禁止されていない方

小学生：初級コース 30 名程度、中学生：初級コース若干名

◎活動日・時間

(1) 初級コース（週 1 回）：

水曜日、17:15～18:30（大学の授業時間変更に伴い、変更します）

実施日：5/10, 17, 24, 31, 6/7, 14, 21, 28, 7/5, 12（予備日=7/19）

練習日程は半期ごとにお知らせしますが、指導者側の都合により中止することもあります。その際には事前にお知らせします。半期におおよそ 10 回の練習日を設けます。

◎種目別会費

所沢市総合型地域スポーツクラブの半期会費 2, 0 0 0 円の他に、種目別会費として以下の会費が必要です。

小学生初級コース 半期分 2 0, 0 0 0 円

中学生初級コース 半期分 2 0, 0 0 0 円

初回費用は振込です。継続なさる場合には、その後は年に 2 回、銀行口座からの引き落としとなります。練習日数が少なくなっても返金はいたしません。

また、2022 年度より、水泳教室の期間中に公益財団法人日本水泳連盟認定のニチレイ泳力検定を実施する予定です。泳力検定の費用は会費に含まれております。

◎活動場所

早稲田大学 所沢キャンパス アクアアリーナ

◎用意するもの

競泳用水着、ゴーグル（スイミングキャップは初回にクラブ用の物を配布いたします。）、マスク

◎指導者

奥野景介 早稲田大学スポーツ科学学術院教授、同水泳部ヘッドコーチ
公益財団法人 日本水泳連盟競技力向上コーチ委員会 委員長
資格：公益財団法人日本スポーツ協会【競泳】公認水泳コーチ 4 保有

・指導スタッフ

早稲田大学水泳部コーチおよび部員、早稲田大学の授業履修生

◎ブログにて活動の様子がわかります。<http://blog.livedoor.jp/club2000swim/>

お問い合わせは直接指導責任者の奥野までお願いいたします。

連絡先 所沢市三ヶ島 2－5 7 9－1 5 早稲田大学スポーツ科学学術院

E メール：okunok@waseda.jp



体操教室が再開します！！



4月から活動を再開します。早稲田大学の先生が小学生を対象として、色んな運動器具を用い、正しい体の使い方を教えてくれます。大学生のお兄さんやお姉さんも一緒に、楽しく活動します。見学可能ですので、是非一度見に来てください！

4月27日木曜日 17:00～ 全11回

フットサル



毎月1～2回 日曜日の10:00～12:00
早稲田大学の学生が小学生を対象に活動しています。
とにかくフットサルを楽しもう！！

各種目の見学、体験についてはクラブ事務局までお問い合わせください。

「保険」について

何かあったら、
クラブ事務局へ

クラブでは、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。

事務局からのお願い

2023年度 前期会費の徴収について

クラブの登録会費及び種目参加費の徴収は、

5月8日（月）ご登録の銀行口座よりお引落させていただきます。

例年、ゴールデンウィーク明けとなります。

連休前に残高のご確認を頂きますようお願い致します。



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 平塚モータース

株式会社 三響フルーツ製作所

株式会社 山中運動具店

株式会社 シンコー電機工業

株式会社 ロッシー二

株式会社 第一印刷

(50音順、敬称略)