



# スポーツ No.95 クラブ通信

2024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

## 2024年度 総会

2024年度総会を開催いたします。

\*\*\*\*\*

日 程 2024年5月18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 117教室予定

第1号議案：2023年度 事業報告

第2号議案：2023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：2024年度 役員改選

第4号議案：2024年度 事業計画

第5号議案：2024年度 収支予算

.....  
2023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。

※本総会の代議員は2024～2025年度の代議員が対象となります。



## 2023年度第4回運営委員会報告

運営委員長 村田 敏次

◎開催日：2024年3月18日（月） ◎会場：所沢市役所602会議室

### ◎決定事項

- (1) 除名勧告が出されていた卓球に対し、本委員会にて卓球代表者による弁明の場を設けた後、「クラブ規約第8条7項」及び「種目別クラブ活動に関する規程第5条」に則り評議の結果、「クラブからの卓球除名」が可決されました。
- (2) 総務部会から提案があった「種目別クラブ活動に関する規程（改正案）」が原案通り承認されました。  
主な改正点は、「活動を終了する場合は、当該種目構成員の2/3の賛同を得る。」ことが追加されました。
- (3) 広報部会から提案があったクラブ事業のゴルフ大会を来年度から廃止する。
- (4) クラブ育成部会から提案があったボッチャ体験会を来年度も継続実施する。
- (5) 役員推薦委員会から来年度の正副会長原案提示及び正副委員長の推薦があり、下記の如く決定した。
  - ・会長 宮内 孝知氏、副会長 村田 敏次氏の総会への推薦を決定した。
  - ・運営委員長 村田 敏次氏、副運営委員長 空席が承認された。
- (6) 4月1日をもって、コロナガイドラインの全てを解除する。

### ◎報告事項

- (1) 事務局報告（収支計算書、クラブ会員数、種目別活動状況）
- (2) 各専門部会報告（総務部会、広報部会、クラブ育成部会）
- (3) 役員推薦委員会報告
- (4) 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 ⑤ミニテニス
  - ⑥WILD359ers

## 所沢市スポーツ協会 創立70周年記念式典 記念表彰者

所沢市スポーツ協会創立70周年を記念した式典が1月27日（土）にベルヴィ・ザ・グランを会場に開催されました。

クラブからは、次の2名の方が表彰されました。

- ・顧問 佐々木 秀幸
- ・副会長 村田 敏次

## 2023年度 所沢市スポーツ協会賞

功労賞 ウォーキング 香木 秀雄 さん



## ボッチャ体験会報告

クラブ育成部会長 関 次郎

昨年4月のボッチャ体験会に引き続き9月から本年2月まで合計7回の体験会を開催し、グラウンド・ゴルフ、テニス、太極拳、ミニテニス、ウォーキングの5種目から各回9～14人（非会員を含む）の参加を得て、小手指公民館分館でボッチャを楽しんできました。

クラブ育成部会で今後の進め方を検討した結果、まだまだ認知度が不足している、参加者層が固定化している、ボッチャのテクニックや戦略の習熟に時間を要する、等の理由により2024年度の1年間を目途に体験会を継続することになりました。また参加者層を広げるために平日木曜夜のコースを新設すること、会場予約が取れない場合の代替として松井小学校を検討することになりました。松井小学校なら参加できるという会員の方がいましたら、種目で取りまとめの上、事務局にお知らせください。



今後半年のボッチャ体験会の開催予定を下段に掲載しますので、参考にしてください。会場はいずれも小手指公民館分館を予定しています。4月度は会場が取れているため確定です。5月以降は会場取りの関係で変更になる可能性があります。変更の場合はクラブホームページ等でお知らせします。

	4月確定	5月予定	6月予定	7月予定	8月予定	9月予定
日曜昼	7日 13時	12日 9時	2日 9時	7日 9時	4日 9時	1日 9時
木曜夜	25日 18時	23日 18時	27日 18時	25日 18時	22日 18時	26日 18時

会員の皆さまの参加をお待ちしております。

## 新たに賛助会員候補決まる

広報部会実施アンケートのご報告

昨年夏以降に種目の会員あてに「会員の皆さんの利用している店舗を教えてください」というアンケートを実施しましたが、その集計結果をまとめるために去る2月9日に臨時広報部会を開きました。所沢の地元にある5店舗を候補に選び、3月18日の運営委員会に諮り、承認を得ました。

今後候補に挙がりました店舗に対し、賛助会員になっていただく交渉が残っていますので、会員の皆さんに店舗の紹介ができるまでには少し時間を要します。

なお、既に賛助会員をお願いしている7社には、引き続きお願いすることになりました。

今後賛助会員には購入価格の会員割引をお願いすることになりますが、多くの会員の皆さんが賛助会員の店舗を長く利用していただき、双方の利益につながる関係を保持していくことが肝要となります。

《ご協力いただきありがとうございました》

# 太極拳

太極拳クラブの会員数はコロナの原因で多数の退会者があり、現在は 9 会場で 169 名の会員が年間 40 回(ほぼ毎週 1 回)の稽古に励んでいます。

会員の平均年齢は 74.6 歳と 10 年前から徐々(平均 +0.6 歳/年)に高齢化が進んでいる中、太極拳を愛好する若い会員が昼間働きながら夜に楊名時太極拳を楽しんでいる東村山 B の会員二人…最近練功 200 回の表彰を受けた小林さんと、今年中に 400 回表彰に到達見込みの岡村さん…に“私と楊名時太極拳”について寄稿してもらいました。

## 東村山 B ブランチ紹介

- ・会場/市社会福祉センター
- ・会員数/10 名
- ・稽古日時/毎週水曜日 19:00~20:30
- ・指導者/大和かず子ブランチリーダー



## 小林由佳 入会年月 2015.10 稽古回数 203 回/12 末



太極拳に通う事になったのは、持病により半月ほどの入院で体力と筋力がかなり落ちてしまった事からでした。知人が長年通っている太極拳クラスなら安心してできるかも…と思い参加することに決めました。夜 7 時からというのも自分の生活スタイルに合っていました。

始めた当初は、八段錦では腿の筋肉がなく騎馬立ちから下に腰を下ろせなかったり、24 式をしてもこむら返りして途中離脱…など、体を動かしてみると弱っている体の状態を知る事になり少しがっかりしていました。

しかし、通い始めて半年ほど経った頃、騎馬立からスッと腰を下ろし  
**右下勢独立** 踏ん張ることが自然に出来た時、体が少しずつ変化していることに気づきとても驚きました。

その後も、先生の豊富な知識や分かりやすい指導のおかげで確実に体力を戻す事ができ、呼吸法、立禅なども日々の生活の中にも取り入れ、自律神経をコントロールしてリラックスできる様にもなったと思います。

どんなに忙しくても太極拳をしたあとは、心身ともにスッキリして自分自身をニュートラルに戻す事ができるので、これからも継続したいと思います。

## 岡村妙子 入会年月 2012.8 稽古回数 368 回/12 末

知人に誘われて何となく始めた太極拳でしたが、10 年以上続いています。当初は仕事帰りなので疲れて行くのをやめようかと思うこともしばしばでしたが、ゆったりとした動きと呼吸を繰り返すことで、却って心身がほぐれてスッキリすることを実感し、疲れていても行くようになりました。

コロナ禍で長く休んだ時は、筋力が落ち疲れやすくなり、その事で週一回の太極拳の効果を再認識しました。再開出来てホッとしています。

先生のご指導も丁寧ですし、一緒に練習している様々な年代の方々とのほのぼのとした交流も楽しみで、続いている理由の一つです。

これからも細く長く続けていきたいと思っています。



単鞭

# 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、スパーリングなど男の子も女の子も一緒に元気いっぱい活動しております。

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！



## 【年間試合予定】

- ・新宿区民総合体育大会
- ・本庄市民レスリング大会
- ・新宿キッズレスリングトーナメント少年少女レスリング選手権大会
- ・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

太田先生をはじめコーチたちとの楽しい活動を一緒に体験してください！  
ご希望の方はクラブ事務局までご連絡をお願い致します。



## ミニテニス

令和6年も頑張っています。

令和6年も既に2ヶ月を過ぎましたが、この間、先月2月の寒中にもかかわらず気温は夏日となるなど、異常なほどの気候変化をしていました。そして、本稿が届く頃には桜の花も満開を過ぎて仕舞っているかも知れません。

そうしたなかでもミニテニスサークルでは、仕事・家事の済んだ後の夜間練習を続けて技術の向上と共に親睦を図ってきました。

まず1月中旬には、我がクラブのワイルドのお子様方と一緒に、ミニテニスを楽しみました。大学生のご協力もあって、小学校高学年生はもとより、小学校低学年のお子さん方も15分程の基本練習の後には、ネットを挟んでラケットを振り、楽しく遊んで頂くことが出来ました。

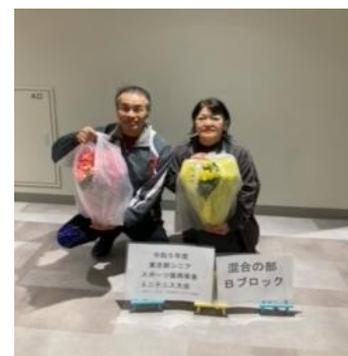
その他には、埼玉県協会が主催した第36回県民総合スポーツ大会（第28回彩の国ミニテニス大会）を始め、近隣の団体が開催した交流大会にも積極的に参加して、練習の成果を確認すると共に交流を図って来ました。

その成果の一端を紹介させていただきますと、

- ① 1月28日（日）荒川区シニア大会
  - ・混合60歳代優勝 内山多喜雄、亀山尚美ペア
- ② 2月11日（日）日野市協会大会
  - ・混合60歳代第3位 内山多喜雄、亀山尚美ペア
- ③ 2月18日（日）県民スポーツ大会（彩の国大会）
  - ・女子55歳以上準優勝 石塚三枝子、小暮三恵子ペア
  - ・混合70歳代準優勝 佐々木千義、佐々木恵子ペア



（ワイルド教室）



（荒川シニア大会）



（彩の国大会、女子55歳以上入賞者）



（彩の国大会、混合70歳代入賞者）

なお我がサークルも、お誘いを頂くだけでなく愛好者をお招きして、来る6月13日（木）「第31回ミニテニス交流大会」を、市民体育館メインアリーナでの開催を予定しています。多数の方々の見学を、お待ちしております。

# 水 泳

当教室は、水泳に親しむことを目的とし、基本的な水泳能力の習得を目指します。具体的には、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライの4泳法の習得を目指した指導を行います。参加者を泳法別グループに分け、各グループの指導者が担当します。

◎対象者、定員、条件

対象：小学生、定員：30名程度、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、身長120cm以上

◎活動日時

初級コース（週1回）：水曜日、17:15～18:30（大学の予定によって、変更する場合があります）

前期実施日：5/8, 15, 22, 29, 6/5, 12, 19, 26, 7/3, 10（予備日=7/17）

日程は社会情勢、または指導者側の都合により変更・中止することもあります。

◎種目別会費：小学生初級コース 半期分 20,000円

中学生初級コース 半期分 20,000円

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しています。泳力検定の費用は会費に含まれておりますので、奮ってご参加ください。

◎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

・藤井拓郎（早稲田大学水泳部監督）

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3保有

・奥野景介（早稲田大学スポーツ科学学術院教授）

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

・早稲田大学水泳部部員、早稲田大学の授業「スポーツコーチング理論・実習Ⅰ（水泳）」の履修生



後期は、2024年10月から開始予定です。



# ウォーキング

## 2月の遠出ウォーキング

2月の遠出は「梅の香る歴史散歩」として2月10日(土)に御茶ノ水駅に近い御茶ノ水公園に36人が参加して行われました。孔子を祀る湯島聖堂を始め1300年の歴史を持つ神田明神、梅まつりが催されている湯島天神の梅を眺めてから、上野公園に行き、不忍池の周りを巡りました。その後、東京大学の構内に入り、三四郎池のほとりを歩き、安田講堂の前庭で体操をして解散しました。帰りの最寄り駅は、本郷三丁目目で約5.2キロの行程でした。天気にも恵まれ、気持ちの良いウォーキングでした。

(担当：ゆっくりロングコース)



神田明神



湯島天神の梅

## 3月の遠出ウォーキング

春とはいえ冷たい風が吹き寒い遠出となりました。それでも参加者は30名と一般参加者2名計32名の遠出となり、三軒茶屋駅から西太子堂公園へ。烏山川緑道を通って吉田松陰先生をお祀りしている松陰神社をお参りし、招き猫で有名な豪徳寺へ。外国人の多くが招き猫を購入していました。奉納された招き猫が招福殿の周りを埋め尽くしています。十二支と招き猫で有名な三重塔を後に世田谷八幡宮へ。ここは「江戸三相撲(渋谷・氷川神社、品川区大井鹿島神社)」が行われていました。今も秋には奉納相撲が行われているそうです。北沢川緑道を通って目的の羽根木公園へ。梅は大風が吹いた後なので花が散り盛りが過ぎた感はありましたがそれでも、頑張って咲いている梅は健気でした。寒い中一緒に歩かれた皆様ありがとうございました。(担当：ショートコース)



烏山川緑道



豪徳寺三重塔



世田谷八幡宮の土俵



羽根木公園

## 体育功労賞の表彰

2023年度所沢市スポーツ協会賞の体育功労賞に、当種目の会員である香木秀雄さん(93)が選ばれ、3月2日市民体育館サブアリーナにおいて表彰式が行われ、表彰の榮譽を受けられました。



# 2024年度 各種目活動予定

陸上 3コース K (小学生)、(中学生以上) 日曜日 14:30~



R (一般) 日曜日 14:30~、木曜日 18:30~  
早稲田大学陸上競技場

テニス 一般 火、水、木、土、日 (午前 1時間半)



早稲田大学テニスコート 4月体験会実施予定

体操 小学生 木曜日 17:00~18:40 半期10回



早稲田大学スポーツホール



太極拳 一般 早稲田大学スポーツホール他8会場 (午前、夜間)

ウォーキング 一般 木曜日 10:00~ 所沢市航空記念公園 月1遠出ウォーク



土曜日 10:00~・10:30~ 早稲田大学周辺 月1遠出ウォーク

フィットネス 一般 土曜日 10:00~11:30 早稲田大学スポーツホール



レスリング 小学生 日曜日 10:00~12:00

早稲田大学スポーツホール



シルバーフィットネス 50歳以上



月曜日 10:40~ 金曜日 12:20~ 日曜日 12:20~  
早稲田大学トレーニングルーム



ミニテニス 火曜日と金曜日 19:30~ 公民館体育館、公立小中学校体育館等

フットサル 小学生 日曜日 10:00~ 早稲田大学スポーツホール、他



WILD359ers 小学生 フラッグス 土曜日 15:00~



Fun-土 土曜日 12:30~ 三ヶ島小学校、北野総合運動場

グラウンド・ゴルフ 一般 火曜日と金曜日 9:00~12:00 北野総合運動場

水泳 小学生・中学生 初級コース 木曜日 17:15~ 半期10回



早稲田大学アクアアリーナ



※各種目、体験や見学が可能です。種目のコース等により定員となっている場合があります。  
各種お問い合わせはクラブ事務局までお願い致します。

## WASEDA Club2000 活動ガイドライン 解除

2024年4月1日発布  
運営委員長 村田 敏次

2023年5月8日に新型コロナの感染法上の分類が5類に引き下げられた後も、2023年4月1日発行の活動ガイドラインが有効になっていましたが、現在の感染状況や社会情勢に鑑みて、活動ガイドラインの全てを解除いたします。

なお、感染状況が終息したわけではありませんので、活動時は各自の判断で感染防止を心掛けましょう。

感染状況に変化があった場合には、あらためて活動ガイドラインを発信いたします。

### 「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

2024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7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。

お願い  
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 ロッシーニ

株式会社 第一印刷

(50音順、敬称略)