



スポーツ No.96 クラブ通信

2024年 7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年度総会開催報告

2024年5月18日（土）13：00～ 早稲田大学所沢キャンパス 118 教室にて開催されました。

＜代議員総数 38 名 出席代議員 19 名 委任状 14 名 合計 33 名＞

今年度担当種目：ウォーキング

山澤広報副部会長の開会宣言から、宮内会長の挨拶の後、議長に小関仁志さんが選出され、全5議案について審議されました。主な事業と一般会計については以下にご紹介いたします。議案は全て承認されました。総会資料についてはホームページに掲載しています。

第1号議案：2023年度 事業報告

そうめん販売、市民フェスティバル参加、ボッチャ体験会

協力事業：みどりのふれあいウォーク（所沢市、西武鉄道主催事業）

こどもスポーツフェア（所沢市教育委員会主催事業）

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

※表1参照（一般会計）

第3号議案：2024年度 役員改選

会長 宮内孝知

副会長 村田敏次

第4号議案：2024年度 事業計画

そうめん販売、市民フェスティバル参加、ボッチャ体験会

協力事業：所沢市スイミングフェスティバル（所沢市、教育委員会主催）

みどりのふれあいウォーク（所沢市、西武鉄道主催）

こどもスポーツフェア（所沢市教育委員会主催）

第5号議案：2024年度 収支予算 ※表2参照（一般会計）

その他として村田運営委員長より報告がなされ、全体スローガンの発表、種目スローガンの発表と活動報告が有りました。

2023年度表彰 クラブ功労賞 テニス山口弘二さん

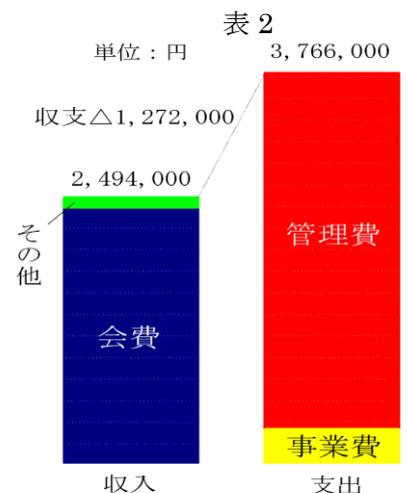
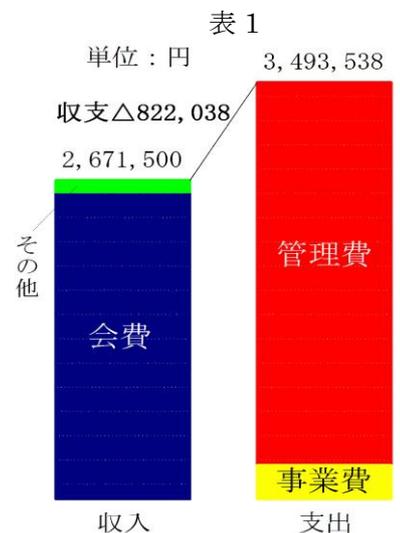
来 賓



所沢市教育委員会
中島秀行 教育長



早稲田大学事務センター
スポーツ科学学術院担当
田中真太郎 課長



2024年度第1回運営委員会報告

運営委員長 村田 敏次

◎開催日：2024年6月17日（月）

◎会場：所沢市役所604会議室

◎会長委嘱運営委員へ委嘱状伝達

◎決定事項

- (1) 今任期の運営委員会方針が承認された。
 - ・クラブ運営の再構築
 - ・クラブ会員減少への対策
 - ・中学校部活動の地域移行に対する対応
- (2) 日本スポーツ協会の令和7年度登録申請が引き続き承認された。
- (3) 賠償責任保険加入検討を進めることが承認された。
- (4) 出席率が低いクラブ会議等への出席を促すため、ペナルティも視野に検討することが承認された。

◎報告事項

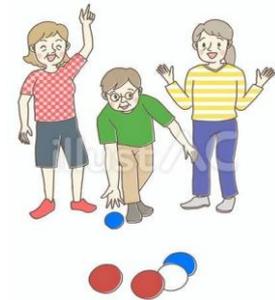
- (1) 事務局報告（収支計算書、クラブ会員数、種目別活動状況）
 - 赤字体質改善のためにも、会員数の増加目標が示された。
- (2) 各専門部会報告（総務部会、企画・財務部会、広報部会、クラブ育成部会）
- (3) 市民フェスティバル実行委員会報告
- (4) 今年度クラブ事業の予定報告
 - ・9月15日（日） 所沢市スイミングフェスティバル
各種目へ協力役員募集を依頼した
 - ・11月9日（土） みどりのふれあいウォーク
 - ・11月14日（木） こどもスポーツフェア
 - ・10月26日（土）、27日（日） 市民フェスティバル
- (5) 彩の国SCネットワーク定期総会報告（6月15日開催）
 - ・県内加盟クラブ数 50団体
 - ・登録制度認定クラブ数 35団体（令和5年度）
- (6) 中学校部活動の地域移行の進捗状況報告
 - ・運営主体を民間団体へ業務委託する。
 - ・実施主体として所沢市が認定した既存団体および所沢市が立ち上げたクラブで実施する。
- (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
 - ⑤シルバー・フィットネス ⑥ミニテニス ⑦グラウンド・ゴルフ

ボッチャ体験会報告

クラブ育成部会長 関 次郎

前号（4月1日号）でお伝えした通り4月から夜の部の開催を始めました。
4月以降の参加者数は以下のとおりです。

4月	7日(日・昼)	6名(非会員5名含む)
	25日(木・夜)	7名(非会員4名含む)
5月	19日(日・朝)	9名(非会員4名含む)
	23日(木・夜)	5名(非会員4名含む)
6月	9日(日・昼)	10名(非会員7名含む)



最近の参加者の減少傾向を踏まえ、少しでも多くの会員にボッチャの楽しさを体験していただくことを目指して、このクラブ通信の紙面をお借りして、改めて会員の皆さんに体験会参加の呼び掛けをさせていただきます。開催日の3日前までに事務局に参加申し込みをしてください。

7月以降の開催予定は以下のとおりです。**7月は確定**ですが、8月以降は会場の都合で変更になる場合があります。変更の場合はclub2000のホームページでお知らせします。

日曜	9:00~	7/7	8/4	9/1	10/6	11/10	12/1
木曜	17:30~	7/25	8/22	9/26	10/24	11/28	12/26

所沢市スイミングフェスティバル

新規協力事業のお知らせ

2024年9月15日(月)に早稲田大学所沢キャンパスアクアアリーナを会場に、所沢市と所沢市教育委員会主催による「2024所沢市スイミングフェスティバル」が開催されます。

スポーツ振興課から協力要請があり、クラブ事業として役員を派遣する予定です。既に第1回運営委員会にて協力をお願いしていますが、別途各種目に協力役員依頼の連絡を差し上げますので、よろしくお願いたします。



概要および当クラブ協力内容

- ・大会名 2024所沢市スイミングフェスティバル
- ・開催日時 2024年9月15日(日) 午前9時00分~午後3時30分
午前: 競技会の部(年齢・種目別の競泳)
午後: フェスティバルの部(水に親しみ遊ぶイベント)
- ・会場 早稲田大学所沢キャンパス アクアアリーナ
- ・協力内容 受付1ヶ所、会場案内3ヶ所

協力時間帯は午前7時00分~午後4時30分の予定です

スポーツ活動中の落雷事故防止

◎はじめに

今まで夏期に発行するクラブ通信は熱中症予防に関する記事を掲載してきました。今年は夏場に増えている屋外スポーツの場面での落雷による死亡事故や重大な障害を避けるため、落雷事故防止に関する記事を掲載いたします。

今年4月には、宮崎市の高校でサッカーの練習試合中にグラウンドに落雷があり、高校生18人が重軽傷を負いました。別の落雷事故の裁判では、主催者や引率監督の責任を指摘した判決が出され、管理者や指導者に対して法的な賠償責任が生じる可能性が高いとされています。

本記事で雷の知識を知り落雷の危険から身を守りつつ、かつ熱中症にも注意して、この夏も楽しいスポーツライフになることを願っています。

◎雷発生のメカニズム

- ①暑い日差しで地面が熱せられ、地面の湿った空気が温められて上昇気流が発生する
- ②湿った空気が上空で冷やされて氷の粒になり、ぶつかり合って静電気が発生し雷雲になる
- ③小さく軽い粒は+(プラス)の電気を帯び更に上空へ、大きく重い粒は-(マイナス)の電気を帯び下の方にたまる
- ④雷雲の中で+の粒と-の粒の間で放電すると同時に、-の粒は地面の+との間で放電が起き落雷する



◎雷の特性

- (1) 雷雲は10分間くらいで急成長し時速5～40kmの高速で移動するため、いつどこで落雷が起きるか予測は困難
- (2) どんなに遠くで雷鳴「ゴロゴロ」や雷光「ピカッ」を感じてもすぐに近づいてきて落雷の可能性がある
- (3) 雷は高い所に落ちやすい性質がある
周囲に高いものがないグラウンドは雷が落ちやすくなり、人が一番落雷を受けやすい
- (4) 貴金属製のアクセサリーやメガネ、時計などの小さい金属物を身につけていても、落雷の危険度はつけていない状態と変わらない
- (5) ゴム製品（レインコートやゴム長靴）を身につけていても雷は防げない
雷の電圧（約1億ボルト）は極端に高く、電気を通しにくいゴム製品でも電気を通す

◎雷発生時のスポーツ活動中止と再開

落雷事故を回避する最良の方法は、危ないと思ったら速やかにスポーツ活動を止めて安全な場所へ避難することです。通常、雷は短命・単発で、中断するだけですむことが多いといわれています。

○スポーツ活動の中止または中断するときの判断例

- (1) 天気予報、気象情報に雷注意報が出ているとき
- (2) 上空に厚く黒い雲が広がったとき
- (3) かすかにでも雷鳴、雷光が確認できたとき
- (4) 急に冷たい風が吹き出したとき
- (5) AMラジオの雑音が増えたとき
- (6) 携帯型雷警報器（ストライクアラート：12,000



円程度)が雷の電磁波を検知しているとき(検知範囲は半径60kmの円)

○スポーツ活動を再開するときの判断例

- (1) 最後の雷鳴から30分以上経過したとき
※最近の地球温暖化等による不安定な大気によるものと考えられる雷雨では次から次へと雷雲が発生飛来し、必ずしも30分間の中断で再開にこぎつけられないケースも多くなっている
- (2) ラジオや電話などで雷注意報の解除を確認したとき
- (3) 携帯型雷警報器が雷電磁波を検知しなくなったとき

◎落雷事故防止の避難行動例

- (1) 速やかに建物内の部屋中央に避難する

※軒先は建物に落雷したときに電気が身体へ飛んできて危険

- (2) 近くに建物がない場合はくぼ地（凹み）で姿勢を低くして待機する
- (3) 木の下には逃げ込まず、少なくとも木の幹や枝から3～4m程度は離れる
- (4) 自動車に避難する

※金属部分には触れず、出来る限り車の中心にいる

◎落雷被害発生時の対応

○心肺停止の場合

落雷被害は感電と異なり、過大な電流が体内に流れ心臓が止まっただけで心臓そのものには大きなダメージはなく、直ちに救急救命処置を行えば救命できます。

- ① 心臓マッサージ（胸骨圧迫）を行う
- ② AEDが届いたら電気ショックと心臓マッサージを救急隊に引き継ぐまで繰り返す



○やけどの場合

- ① 急いで冷たい水や水道水で痛みが取れるまで冷やす
- ② 衣類を脱がさないで、そのまま衣類の上から冷水をかける

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、各グループに1～2名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（大学の授業時間変更に伴い、変更します）

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

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。

◎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。）

◎指導者

藤井拓郎（早稲田大学スポーツ科学部非常勤講師、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。

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。

ストレッチやアニマルウォークにマット運動、柔軟などの基本トレーニングをはじめ、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楽しく活動しております。

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をみんなで練習してみませんか？

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 など

（※大会参加については、希望者のみです）

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

ウォーキング

4月の遠出ウォーキング「東川桜並木」

4月6日(土)曇り 距離5.2km 参加人数26名
東所沢駅 → 東所沢公園 → 角川ミュージアム →
東川桜並木 → 航空公園のコース。
今年の桜は温暖化に逆らってか例年より2週間遅れの開花となり、当日は八分咲きでしたが、待ちに待った桜の中を歩くことができました。(ミドル担当)

5月の遠出「風薫る5月航空公園周辺を歩く」

5月11日(土)晴 距離7.9km 参加人数29名
航空公園からこぶし団地を抜けて、所沢カルチャーパーク、所沢リサイクルふれあい館、航空機墜落事故慰霊碑を巡って航空公園に帰りました。普段は狭山丘陵周辺を歩きますが、所沢のキャンプ場やリサイクル施設は新しみを覚えました。



6月の遠出ウォーキング「池袋から早稲田大学」

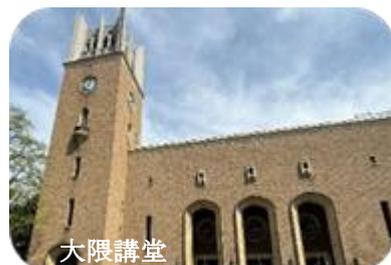
土曜日コースのウォーキングは日頃、早稲田大学所沢キャンパスを拠点にして活動していますが、高田馬場の早稲田大学に行く機会があまりないので、池袋から早稲田大学に行くコースを計画しました。南池袋公園に34人が集合し、出発しました。東通りから都電荒川線の線路を横切り、多くの著名人の眠る雑司ヶ谷霊園を訪れました。その後、住宅街を通り抜け、不忍通り、目白通りを横切り、目白台運動公園で小休止。次の目的地、肥後細川庭園に入り、池の周りを巡りました。菖蒲の花が見ごろを迎えていました。それから、神田川沿いの道を歩いて仲の橋を渡り、新目白通りを横切り、甘泉園公園を通り、ゴールの早稲田大学に着き、大隈庭園で体操し解散しました。5.8キロの行程でした。暑いくらいの好天でしたが時折涼風が吹き、まずまずのウォーキング日和でした。

6月8日(土)の開催。

(ゆっくりロング担当)



肥後細川庭園



大隈講堂

～～7月27日(土)の遠出「羽村駅から福生駅」のご案内～～ (ショートコース担当)

7月の遠出は羽村駅から福生駅まで5.7kmのコースです(注意:4週目に変更しています)暑い中での遠出となりますが、夏時間なので集合が8:52と早く比較的涼しい時間帯を歩くことができるかと思っています。

コースは羽村駅から根がらみ水田の大賀ハスを見て(咲いているのを期待)多摩川の土手へ。多摩湖・狭山湖へ導水するための取水堰を通過して、玉川緑道に入り玉川上水開削の功労者「玉川兄弟の像」にご挨拶。ここからは桜の葉が木陰を作り涼しさを感じると思います。玉雲山・長徳寺まで約1.7km、こちらの小さな庭園もお楽しみください。

シルバーフィットネス

2024年度のシルバーフィットネスの活動は、月曜、金曜、日曜の3つの班に分かれ、総勢55名にてスタートしました。活動歴は、1年～20年以上の推定平均年齢は75歳(?)を超えているかも知れません。

活動拠点は、早稲田大学構内のスポーツホールです。

大学への坂道のアプローチの並木は、初夏の木漏れ日からの新緑が眩しく、晩秋の一斉に色づく黄葉も大変素晴らしです。また脇の陸上競技場や校舎の回りの桜も春に目を楽しませてくれます。

活動は、早稲田大学スポーツホールのトレーニングジムにて、授業の実験・測定やクラブ活動の体力強化等の学生さんとの共同利用になっています。

室内は、暖冷房が完備していますので、お陰様で一年中良い環境にてトレーニングに励むことが出来ます。

しかし、3年以上前でしょうか・・・東京オリンピックで、イタリアの選手団が事前の強化合宿に使用されるためでしょうか・・・？トレーニング機器類が重厚なものに入れ替わったため、我々シニアが利用するのはキツイところもありますが、何とか使いこなしています。スポーツホール入口には、このイタリア選手団からのお礼の記念プレートが掲げられています。

活動内容は曜日によって多少異なりますが、指導者講習を受けた会員補助員が号令を掛ける準備体操から始まり、ストレッチ、ダンベル体操、サイドランジ等のエクササイズを皆が一緒にやり、その後各自が思い思いに各種の機器を使っての筋力強化やバイクやウオーキングマシンを使った有酸素運動を実施し、終盤にまた皆が一緒に体幹エクササイズや整理運動をして終了します。

日曜日クラスには、修士課程の留学生さんが学生補助員として参加しています。

目一杯活動する人もいれば、しばしば休憩をしながらおしゃべりを楽しむ人等、自分のペースにて励んでいます。

高齢者になっても毎日を健康に生活出来る体力の維持には、筋力の強化が必須と考えて楽しく活動しています。

定員にはまだ多少余裕がありますので、新しくメンバーに加入して下さる方の会員募集をしています。



テニス

テニスクラブでは、適宜水分補給を取りながら、屋外のテニスを楽しんでいます。球出し機のコートでは、自分のフォームの確認をしながら、コーチのいるコートでは、コーチの練習テーマに沿って練習をしています。



後半はゲームを中心に活動中です！



【各曜日の活動予定】

火曜2限	10時～11時半	鈴木コーチ
水曜2限	10時～11時半	黒松コーチ
木曜1限	9時～10時半	高橋コーチ
2限	10時半～12時	〃
土曜2限	10時～11時半	中目コーチ
日曜3限	11時～12時半	樋爪コーチ

※新規会員募集中！！

いつでも見学可能です。
クラブ事務局までご連絡ください。
お知り合いの方でテニスに興味をお持ちの方がいらっしゃいましたら
お声がけをお願いいたします。

表彰

長年クラブ及び各種目別サークルの発展に努力したことによる
クラブ賞の功労賞に、
テニスクラブの会員1名が表彰
されました。

水曜2限 山口 弘二さん

グラウンド・ゴルフ

2023年度年間表彰 4月2日(火)年間賞の表彰《最優秀アベレージ賞・最多トマリ賞・皆勤賞・並順位賞》の表彰が行われました。

《最優秀 A/V 賞》

《並順位賞》

順位	男性の部	A/V	順位	女性の部	A/V	順位	氏名	順位	氏名
1位	新川 義光	19.60	1位	沖田 正子	19.94	11位	和智 正	44位	神野 順子
2位	斉藤 文男	20.09	2位	河崎 正子	20.70	22位	森 眞寿美	55位	高良 洋子
3位	石井 徳治	20.25	3位	仲 三津江	20.74	33位	萩原 民子		

《最多トマリ賞》

順位	氏名	本	順位	氏名	本	順位	氏名	本	順位	氏名	本
1位	新川 義光	75	5位	斉藤 文男	64	9位	森田 銀	62	13位	村山 元一	60
2位	渡邊 利郎	72	5位	豊泉 光子	64	9位	仲 三津江	62	14位	山崎 光平	59
3位	尾池 房恵	68	5位	森 眞寿美	64	11位	沖田正太郎	61	14位	森ヶ崎三千男	59
4位	福永 君江	65	8位	和智 正	63	11位	庄司 好弘	61	16位	山崎美佐子	58

《皆勤賞》 ☆木村里子 ☆新川義光 ☆瀧口啓一 ☆土棚静二 ☆仲三津江 ☆渡邊利郎 ☆渡邊恵子

2023年度第17回定期総会 2023年度第17回定期総会が4月26日(金)小手指公民館ホールにて開催され、議案は全て承認されました。

70回定例大会 5月17日(金)皐月晴れの下、第70回定例大会が65名(男性35名・女性30名)の参加者で開催されました。

順位	〈男性の部〉			順位	〈女性の部〉	
1位	庄司 好弘	69-T③-13		1位	小井澤トヨ子	75-T②-13
2位	殿原 健	72-T②-16		2位	佐藤 光子	77-T①-17
3位	五十嵐昭治	74-T③-11		3位	森 眞寿美	80-T②-10
4位	本橋 清治	75-T③-11		4位	石井恵美子	80-T①-18
5位	斉藤 文男	75-T①-19		5位	河崎 正子	81-T①-13
6位	白井 孝三	77-T①-12		6位	阿部 咲枝	81-T①-12

おめでとうございます

第32回所沢市グラウンド・ゴルフ連盟主催春季交歓大会及び所沢市東西郵便局長会共催第14回「所東西いっぱいやるCUP」

5月21日(火)夏のような暑さの下で116名の多数の参加者で開催されました。

男女共優勝の快挙. 男性・梅田忠彦、女性・福永君江 3位・森ヶ崎三千男・大野キヨ子. 4位・斉藤文男 5位・新川義光、男性6位まで4名、女性は2名がWGGC会員が入賞という好成績でした。



おめでとうございます



所沢市市民フェスティバル



10月26日(土) 27日(日)

所沢市航空記念公園

今年も広報活動の一環としてクラブも参加します。例年通り各種目から選出の実行委員のみなさんが「クラブ種目の紹介」を主目的として、実施内容や準備について検討し、進めていくことになっています。既に第1回目の実行委員会が開催され、実行委員長、副委員長を決めて活動が始まっています。

例年多くの来場者が有り、体験型イベントとして所沢市の一大イベントでありクラブとしても一番大きなイベントでもあります。是非、会員のみなさんもお友達やお知り合いの方にお声掛け下さい。模擬店やステージでの歌や踊り、暮らしに関わるイベントなど、休日を満喫できると思います。ご家族総出でご参加下さい。

クラブの実施内容については次号(10月1日発行)でご紹介する予定です。楽しみにしててください。

事務局からのご案内

早いもので、2024年半年が過ぎました。異常気象による温度の上昇、今年は今更なる猛暑が襲ってくるようです。外での活動に限らず室内での重度の熱中症も多く発生しています。活動の際には、こまめな水分補給と休息をとって、無理な運動は避けましょう。危険と思われる状況では活動を休止することも大切です。皆さんが健康で継続的に活動が続けられるよう、互いに注意し合って猛暑をのりきっていかれますようお願いいたします。



尚、熱中症による通院も保険の対象となります。快復後で構いませんので事務局へご連絡下さい。(発生日より3ヵ月間)

後期登録確認書

10月からの登録について7月末から随時登録確認書を発送予定です。登録内容の変更や退会、会費引落口座の変更など、内容をご確認の上、手続きが遅れないようお願い致します。変更の無い方は届け出は不要です。

事務局夏季休業

休業日：8月13日(火)～16日(金) 4日間

前後に日祭日がありますので、9日間電話対応は出来ません。

メールおよびFAXの受信は可能です。宜しくお願いいたします。

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)