



# スポーツ No.97 クラブ通信

2024年10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



## 所沢市民フェスティバル

今年も参加します。  
遊びに来てね！

開催日：2024年10月26日（土）・27日（日）

会場：所沢市航空記念公園 放送塔横

クラブでは実行委員会を立ち上げ、当日の実施内容を検討し計画を進めています。お出で頂く市民の方に楽しんで頂くとともにクラブを知ってもらう良い機会と考えています。是非、ご近所の方やご友人を誘って遊びに来て頂けたら嬉しいです。

### 【スポーツおにごっこ】

担当：WILD359ers

① 10：00～13：00 ② 13：30～16：00

誰でも知っている「おにごっこ」。スポーツおにごっこはチーム戦。相手のお宝目指して対戦します。

早稲田大学の学生が子どもたちと本気で楽しませてくれます。もちろん大人の参加も可能です。

### 【カラフルテニスボールで遊ぼう】

担当：ミニテニス

① 10：00～12：00（2日目は11：00～）

② 13：00～14：30 ③ 15：00～16：00

カラフルなミニテニスのボールとラケットを使って、的の籠にボールを入れるゲームです。見た目よりはるかに難しい。丁寧に教えてもらえます。

### 【体力測定】

担当：フィットネス

① 10：00～12：00 ② 13：00～16：00

普段やってみたくてもなかなか機会がない体力測定。柔軟性やバランス感覚、筋力年齢などを計ります。

果たして標準年齢に達しているかな。

### 【グラウンド・ゴルフ】

担当：グラウンド・ゴルフ

10：00～13：00

でこぼこした地面を転がしてホールインワンを狙います。力加減と方向を考えて、地面の状態を読む力も必要です、毎年、子どもたちにもとても人気があります。

### 【演武と体験】

担当：太極拳

10：00～13：00（一回45分程度）

多くの太極拳メンバーがそろって演武を披露します。来場者の方も一緒に体験してみてください。大空のもと、ゆったりと呼吸を感じて、体の隅々まで新鮮な空気を取り入れましょう。



当日の協力種目は、ほかに テニス・ウォーキング・シルバーフィットネスです。

クラブを知って頂くためにオリジナルポケットティッシュとパンフレットを配ります。

## 2024年度第2回運営委員会報告

運営委員長 村田 敏次

◎開催日：2024年9月17日（火）

◎会場：所沢市役所602会議室

◎決定事項

- (1) 各種目会計報告の遅延が一部見受けられるため、規程通り遅滞なく報告することが要請された。
- (2) ドローン動画についてウォーキングとテニスから申込があったが、SCネットワークへの申込は1種目限定のため、話し合いの結果ウォーキングがテニスに譲られ申込はテニスに決定した。

◎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）  
ちゃんぽんやうどんの販売提案があったが、詳細不明のため再提案となった。
- (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）  
企画・財務部会は部会員全員欠席のため、流会となった。
- (3) 役員推薦委員会  
今期委員長の選出が出来なかった。
- (4) 市民フェスティバル実行委員会報告
- (5) 中学校部活動の地域移行の進捗状況報告  
・受け皿づくりとして、所沢市が認定する地域クラブ制度が導入される。
- (7) 所沢市スポーツ協会賞への推薦について、クラブへの申請締切を11月24日とする。（正式案内は各種目へ後日連絡）
- (8) 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
  - ⑥グラウンド・ゴルフ

次回、第3回運営委員会は12月16日（月）18：30～開催予定です。

## 2024所沢市スイミングフェスティバル 報告

所沢市・所沢市教育委員会主催の「2024所沢市スイミングフェスティバル」が9月15日（日）早稲田大学所沢キャンパスアクアアリーナにて開催されました。太極拳、ウォーキング、シルバー・フィットネス、ミニテニス、グラウンド・ゴルフから役員派遣を行い、会場誘導案内として運営に協力しました。



開会式では、大学まで水泳部であった大会会長の小野塚所沢市長のデモンストレーションがあり、大いに盛り上げていただきました。午前のタイムを競う競技会の部では幅広い年代の方がチャンレンジされていました。午後のフェスティバルの部では遊び感覚で水に親しむイベントとして多くの親子の方々が楽しまれていました。

## みどりのふれあいウォーク

所沢市・西武鉄道主催の「所沢しみどりのふれあいウォーク」が、11月9日（土）に開催されます。（雨天決行、荒天中止）

所沢しみどり自然課から協力要請があり、ウォーキング会員の皆様にコース誘導の協力をいただくことになりました。今回はスタンプラリーも行われ、スタート地点は昨年と同じですが、コース距離は少し短くなります。参加は事前申込不要・参加費無料ですので、会員の皆様の参加をお待ちしています。



スタート地点

- ・スタート 椿峰中央公園（下山口駅から徒歩10分） 受付 9時～11時
- ・ゴール 多摩湖橋たもと（西武球場前まで徒歩5分）
- ・コース 5.0kmと6.5km

## こどもスポーツフェア

所沢市教育委員会主催の「こどもスポーツフェア」が、11月14日（木）埼玉県民の日に航空記念公園運動場で市内在住・在学の小学生を対象として開催されます。このイベントは、こどもたちがスポーツを気軽に親しみ、スポーツの楽しさを体験するものです。今回も当クラブへ協力要請があり、WILD359ersに担当していただくことになりました。



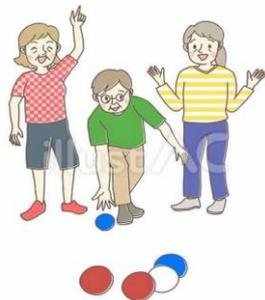
アルティメット

- ・WILD359ers 担当 スポーツ雪合戦、アルティメット
- ・開催時刻 9時～12時

## ボッチャ体験会報告

パリパラリンピックでは日本代表選手がメダルを獲得しマスコミにも多く取り上げられたボッチャですが、これからもボッチャ熱はいろいろな局面で高まっていくことと思います。ボッチャというと障害者スポーツという印象が一般的でclub2000の種目として適切かどうかという論議がありますが、総合型地域スポーツクラブとして幅広い選択肢を用意しておくという観点から、早急な結論を出すことなく時間を掛けて検討したいと考えています。

最近の参加者の傾向として、クラブ育成部会の関係者を除いてclub2000会員の参加が少なく、一方会員の個人的紹介による非会員の常連化が見られます。club2000会員にとっては自身の所属する種目の活動に参加することが楽しみであり、それに加えて新たにボッチャのような軽スポーツに参加するモチベーションが持てないことが要因の一つと考えられます。そこで、会員各位にボッチャ体験会に参加することをお願いするだけでなく、スポーツを楽しむ機会に恵まれない非会員のお知り合いの方にボッチャという軽スポーツを紹介し、体験会のご案内をしていただければ幸いです。



10月の体験会の予定は以下のとおりです。

10月6日(日) 15:00~17:00

10月13日(日) 13:00~15:00

場所はいずれも小手指公民館分館音楽ホールです。

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。  
クラブ育成部会長 関 次郎

## ウォーキング

### 11月遠出のご案内

気候変動で季節感もどこへやらですが、秋の遠出をご案内します。

11月2日(土) 西武池袋線清瀬駅南口  
午前10時集合 距離約6km。

清瀬から野火止用水をひたすら歩き、途中史跡公園から平林寺堀の支流へ移ります。新座市役所裏の野火止ふれあい公園で体操して解散です。

市役所前から東久留米駅行きのバスがあります。なお、平林寺境内へは自主参観(拝観料500円)となります。



## みどりのふれあいウォーク

今年は11月9日(土)の予定です

WASEDA Club 2000として毎回協力しています

# テニス

2024年度テニスフェスティバルを終えて

代表幹事 末森謙二

9月23日（祝月）、毎年恒例のテニスフェスティバルを開催しました。

まだ、残暑が続いている時期ではありましたが、この日に限っては秋の訪れを感じさせる涼しい薄曇りのテニス日和ともいえる良い天気となりました。

今回の大会では、イベント担当幹事の発案で親睦を目的に参加者が曜日をもたいたダブルスパルターを組み合わせることにになりました。参加者34名が17組に分かれて予選リーグを行い、その成績をもとに順位別トーナメントを組み合わせるという密度の濃い試合形式を準備しました。

日ごろ同じ曜日で練習している仲間とは違い、適度な緊張感とパートナーシップによって曜日をまたいたテニスサークルの絆がより一層深まったのではないのでしょうか。

また、指導コーチも一緒に参加していただき、過去年度優勝経験者をシードするなど、参加者誰でも勝つチャンスがある工夫をしたことにより、大会を盛り上げることができたと思います。

参加されたテニスサークルの皆さん、また、来年フェスティバルで会いましょう！それからフェスティバルを準備していただいた役員の皆さんありがとうございました！



# 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：10/16, 23, 30, 11/6, 13, 20, 27, 12/4, 11, 18

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：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）

## ◎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、授業「スポーツコーチング理論・実習Ⅰ（水泳）」の履修生

★ 体験、見学は随時受け付けております。ご希望の方はクラブ事務局までご連絡ください。

## シルバーフィットネス

毎年恒例の会員の体力測定が、9月11日に早稲田大学構内のスポーツホール101において、28名の参加により実施されました。

まず、岡田教授の指導の下、幹事10名と学生5名で、計測機器等のセッティングの測定準備が行われました。

計測は、参加者を時間帯別に3班に分け、9時よりスタートしました。

『えっ、うっそ～ そんなに縮んじゃたあの～』と皆が毎回啞然となってしまう身長測定と血圧測定からはじまり、次にINBODYの計測機に乗り、体脂肪・筋肉量を測定しました。

そして、握力、垂直跳び、目を閉じての片足立ちでは2～3秒でヨロヨロしてしまい苦笑、続いて上体起こし用のマットに仰向けに寝て、30秒間になるべく多くの回数を起き上がります。腕持久力の測定は、体重の10%のダンベルを、肘を90度に水平にキープ出来る時間を測定します。意外と難しいのが10～40cmの高さのBOXに座り、立ち上がるテストで、両足は出来ても片足立ちは難しいです。『どおして立ち上がれないの??』

脚伸縮パワーのテストは、レッグプレスの装置にて一気に押し出す瞬間的パワーを測定します。がっかりするのが、長座体前屈で、腰を下ろして脚を伸ばし、出来るだけ手が遠くに届くよう体幹の柔軟性を計りますが、身体が硬くなっていての実感。『う～ん、これ以上はムリ、ムリ・・・硬っ!!』



最後は60mの四方形のコースを6分間歩く持久力テストです。普段歩く速さで姿勢良く歩くようになっていたのですが、何人かと一緒にスタートするため、追い抜こう・抜かれまいと、つい早足になっている人が多かったようです。(競争心が、つい……)

この日の測定の結果は、早稲田大学スポーツ科学部作成の「あなたの体力測定表」に前回のデータと比較出来るだけでなく、年齢別全国平均値と比較した評価点、更に現在の体力年齢も表示されたデータ等が出力され、各人に配布されます。従って今後の自分が強化すべき点を意識して、トレーニングに活かして行けると思いますが・・・?

岡田教授曰く「高齢者になると年々体力は落ちていくので、結果が前年と変わらないような人は御の字、相当頑張って筋力強化が出来ていると考えて良いです。」

今年も、それぞれの結果に一喜一憂しながらも、和気藹々と楽しく実施する事が出来ました。「来年こそ良い結果が出るよう、これからしっかりとトレーニングするぞ～・・・」という意気込みが継続しますように!



# グラウンド・ゴルフ

**日本グラウンド・ゴルフ協会三級普及養成講習会及び埼玉県グラウンド・ゴルフ協会上級指導者認定試験**

6月5日(水)令和6年度の三級普及養成講習会及び上級指導員認定試験が伊奈町の埼玉県民活動総合センターで開催され、所沢市グラウンド・ゴルフ連盟から推薦を受けた5名が受験、WGGC 5名(梶原輝雄、田口正光、土棚静二、木村里子、仲三津江)見事に全員合格されました。新たに5名の指導員資格者が誕生しました、おめでとうございます。

**第72回WGGC定例会** 9月13日(金)第72回WGGC定例会が68名(男性37名・女性31名)の多数の参加者で開催されました。真夏並みの猛暑の中での大会となり、開会式ではこまめに水分補強をして熱中症対策をするように注意喚起がありました。

\* 71回WGGC定例会は予定日、予備日も雨で中止となった



	《男性の部》			《女性の部》	
優勝	新川 義光	77-T②-12	優勝	新井 フサ	74-T④-9
2位	長谷部二男	77-T①-18	2位	河崎 正子	75-T③-8
3位	飾 昭一	78-T②-12	3位	神野 順子	76-T②-12
4位	斎藤 文雄	78-T①-17	4位	渡辺由美子	78-T②-10
5位	山崎 光平	78-T①-14	5位	樺山 玲子	79-T③-10
6位	秋岡 邦夫	79-T①-15	6位	佐藤 光子	79-T①-14

おめでとうございます

**姿勢と健康について**

日本グラウンド・ゴルフ協会151号抜粋

**姿勢が悪くなっている** 近年スマートフォンのなどの普及によって、極端なうつむき姿勢や猫背が癖になっている人が増えています。首(頸椎)の緩やかなカーブが無くなってストレートネックになりやすく、頸椎への負担が大きくなります。また、椅子の背もたれに寄りかかってふんぞり返ったり、低く柔らかいソファに座っていると、骨盤が後ろに傾いて腰椎の前方へのカーブが強くなり、やはり腰椎への負担が大きくなります。

**正しい姿勢で健康を保つには** 正しい姿勢を保って様々な病気を防ぐには、適度に休息をとりながら体を動かしたり、骨盤を立たせた姿勢で座るなど、生活環境を意識して行動変容を起こすことが大切です。体のバランスがとれた良い姿勢を保つためには、時折ストレッチで体をほぐし、体幹などにある抗重力筋の筋トレを行って、正しい姿勢を維持する力をつけましょう。 \***抗重力筋** 姿勢を保持するために働く筋肉の総称、頸部、背中、胸部、腹部、下部の各部の前後にあり、前後で互いに伸縮してバランスをとっている。

**今後の予定**

- 10月10日(木)・予15(火)第35回埼玉県グラウンド・ゴルフ秋季西部地区大会
- 10月26(土)・27(日)第45回所沢市民フェスティバル
- 11月08日(金)・予15(金)第33回所沢市グラウンド・ゴルフ連盟秋季交歓大会
- 11月13日(水)・14(木)第31回関東地区グラウンド・ゴルフ千葉大会
- 11月19日(火)・予26(火)第73回WGGC定例会



## ミニテニス

猛暑に打ち勝って！！

令和6年の夏の気温は、全国的に平年よりも3～5度も上昇して、6～8月の3ヶ月における埼玉県熊谷での35度を超える猛暑日数は38日で、平年よりも21日も増えていた。その後も、この原稿を提出する9月中旬を過ぎても、真夏日が続いている今日この頃です。

特にミニテニスは、ビニル製の軽いボールを打ち合うため、風を受けない体育館内で行う競技のため、館内の暑さは想像以上となります。

我がサークルの活動は、主に北野及び小手指の中学校体育館をお借りして、夜間の練習です。締め切った体育館内は、夜間になっても30度を超えて蒸し風呂状態ですが、全員大汗を流しながらの練習を続けています。

そうした努力の結果は、次のような各地で開催される交流大会で、その成績に現れており、メンバー全員のモチベーション向上に繋がっています。

その成果の一端を紹介させていただきます。

① 7月14日（日）杉並大会

- ・混合70歳代 優勝 佐々木千義、佐々木恵子ペア

② 8月25日（日）飯能大会

- ・混合60歳代 優勝 内山多喜雄、亀山尚美ペア
- ・混合70歳代準優勝 新井 勇、新井順子ペア



(杉並大会入賞者)



(第32回大会の様子)

③ 9月23日（月）「敬老の日」

市民体育館メインアリーナで当サークル主催「第32回ミニテニス交流大会」を開催しました。お彼岸の中日にもかかわらず、近隣の愛好者を含めて204名の方々にご参加いただき、賑やかさの中にも厳しい試合が多数繰り広げられました。多くの参加者を得てメンバーも日頃鍛えた技術で、カラフルボールでの打ち合いを楽しみました。

- ・混合60歳代 優勝 内山多喜雄、亀山尚美ペア
- ・混合70歳代準優勝 佐々木千義、佐々木恵子ペア

スポーツの秋を迎え、今後も全員で活動을続けてまいります。

## おねがい

### 大学施設の利用について

大学施設を利用しての活動種目については、駐車場を利用する際の駐車券が必要です。不正利用の無いように、自家用車で参加される方は必ず利用手続きの申請をお願いします。クラブ事務局で手続きを行いますので、ご連絡下さい。

## 事務局対応について

クラブ事務局では会員の皆様の入退会の手続きをはじめ、種目の変更や追加、お怪我をされた際の保険手続き等の対応をしております。また、早稲田大学駐車場の利用申請手続きをはじめ、大学との窓口としての業務も行っています。

クラブの活動についてご不明な点や困ったことが起きた際には事務局へお問い合わせください。お電話での対応については平日 12:00~16:00 となっています。

FAX、メールについては常に受け付けておりますので、後日こちらからご連絡させていただきます。

尚、直接事務局へお出で頂く際には事前にご連絡頂きますようお願いいたします。三ヶ島中学校の一室をお借りして業務を行っておりますので、学校事業の妨げにならないようご協力をお願いいたします。また、駐車場に限りがございますので、お車のご利用は避けて頂けると助かります。

大学や事務局へ出入りする際には、会員証を首から下げ身元の証明が出来る様をお願い致します。

ご面倒、お手数をおかけすることもあるかと存じますが、どうぞ宜しくお願いいたします。

## 後期会費

クラブの年会費及び種目参加費の徴収は、  
10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。  
前日までに残高のご確認を頂きますようお願い致します。

お引落が出来なかった場合は、お振り込みいただくこととなります。  
改めて引落をかけることが出来ませんので、ご注意ください。



## 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)