



# スポーツ No.82 クラブ通信

2021年 1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

## 明けましておめでとうございます

2021年が明るく活動的な1年になりますことを心より願っております。

コロナ禍という厳しい状況において、クラブ発展のために活動して下さる「運営委員会」「設立20周年事業実行委員会」の皆様にご感謝するとともに、直近の委員会報告を掲載させていただきます。

### ◎第3回運営委員会報告

第3回 12月21日(月)

決議事項・卓球団体からクラブへの加入希望があり、加入の手続きを進める。

報告事項・4部会ではそれぞれ課題を協議中です。

- ・現在次の種目が活動中です。①太極拳、②ウォーキング、③ミニテニス、④トランポリン、⑤グラウンド・ゴルフ、⑥WILD359ers

### ◎設立20周年記念事業実行委員会報告

第9回 10月19日(月) 第10回 11月16日(月)

11月に開催予定の式典はコロナ禍の状況から残念ながら中止という結果になり、実行委員会としては記念誌発行および記念グッズ製作に全力を傾け、討議を行いました。

決議事項：

#### ① 記念誌について

- ・表紙を飾る背景は、早稲田大学入口のペガサス像をメインとした風景写真とする。
- ・裏表紙は、中央にクラブのロゴ入れたデザインをメインとする。
- ・構成は、会長挨拶、関係各位祝辞、年表、各種目寄稿文 等とする。

#### ② 記念グッズについて

- ・年齢層が異なる会員に適した品目として、QUOカードを選定した。
- ・記念誌表紙と同じペガサス像をメインとしたデザインとする。

#### ③ 冠事業について (12/15 現在)

- ・グラウンド・ゴルフ、ウォーキング、ミニテニス、フィットネス、テニス、シルバーフィットネス (12/4 申請)

#### ④ その他

- ・記念誌および記念グッズ配布について、現会員には無料配布とし、別途希望者には有償配布とする。

※記念誌および記念グッズは令和2年12月末に発送予定で、会員の皆様のお手元には本クラブ通信82号と同時にお届けいたします。是非とも、あらためてクラブの歴史の重みと存在を確認していただければ幸いです。

※設立20周年事業実行委員会の最終開催日は3月22日(月)の予定です。

本記念事業に関する反省が主な議題となりますので、会員の皆様でお気付きの点がありましたら、各種目選出の実行委員を通じご意見をお寄せいただきたくお願いいたします。

# テニス

## Club2000 20周年記念テニス大会



11月29日（日）に北野運動公園のテニスコート7面を借り切ってテニス大会を開催しました。テニスサークルにとってこの一年は、コロナ騒ぎによる大学のキャンパス閉鎖で4月からの新年度の前期、後期とも大学のテニスコートが使えず、まとまった練習が全く出来ない年になりました。大人数の会議も控えざるを得ない状況で定例の幹事会の開催もままならず、多くの会員がテニスサークルの今後の活動に不安を感じていたことでしょう。

そんな中、毎年恒例のテニスフェスティバルの時期を迎え開催が危ぶまれましたが、コートの予約は出来ていたので、年に一度の会員親睦の機会を有効に活用しようという声上がり、前年度から引き続きお願いしている幹事数名が集まり、小規模なテニス大会の形でも良しとして準備を進めました。

今年はClub2000の20周年に当たり、各種目で20周年の記念事業を行うことになり、そのための助成金がClub2000から支給されることに背中を押されたこともありました。



当日はコーチお二人を含め40人が集まり、午前中は7面のコートでたっぷり練習、午後はその日その場でペアを決めてトーナメントと空き時間の親睦試合を楽しみました。参加者全員思い切り汗をかいて大満足の日でした。

左の写真はトーナメント優勝の高松・阿部（博）ペア（左側）と準優勝の藤田夫妻ペア（右側）



# フィットネス

## Club2000 設立 20 周年事業

クラブ設立から 20 周年を迎える 2020 年は、コロナ禍の影響で各種目とも大幅な活動制約を余儀なくされていますが、我が「フィットネスクラブ」も従来から活動拠点としている早稲田大学の体育館が利用できない状況が続いており、2 か月間の活動休止の後、5 月からは LINE のビデオ通話を利用した「オンラインフィットネス」を開設し、活動を継続しています。

本来であれば、クラブ設立 20 年の 2020 年は、種々の企画(記念式典等)が予定されていましたが、新型コロナウイルス感染防止のため中止となる状況の中で、種目で企画する冠事業は種目の判断に委ねて実施することになりました。

「フィットネスクラブ」では、日ごろは室内での運動が中心になっていますが、運動の成果確認(?)と体力増進、そして会員相互の親睦を兼ね、屋外でのハイキング・ウォーキングを設立 20 周年記念事業として企画しました。

企画内容は、「日高市の日和田山(標高 305m)へのハイキングと高麗郷散策」であり 11 月 14 日(土)に実施しました。

当日は参加者 9 名が小手指駅から電車に乗り高麗駅で降り、その後は徒歩で、最初の目的地である「高麗郷古民家」(国登録有形文化財)を訪れボランティアの説明を受け、そのあと、日和田山へのハイキング登山を行い、頂上で昼食・休憩をしました。この日は「埼玉県民の日」でもあり家族連れ、グループの登山客も多く、山頂は「密」でした。下山後は、その足で、歴史的建造物である「聖天院」(751 年 創建)、「高麗神社」そして「高麗家住宅」(国指定 重要文化財)を見学した後、JR 高麗川駅に向かい帰路につきました。

全行程で約 10 km のハイキング・ウォーキングで、所要時間(昼食・休憩含む)5 時間でしたが、天候にも恵まれ、郊外での新鮮な空気を吸えて有意義な一日を過ごすことができました。



2021 年は、新型コロナウイルスによるパンデミックが人類の叡知により克服されて、Club2000 の活動も含め「普通の日常」が戻ってくることを願うばかりです。

(実行委員 山根 正雄)

# ミニテニス

コロナウイルスに負けず・・・

あけましておめでとうございます

令和2年は、新型コロナウイルスによる感染拡大を受けて、その対応に振り回された1年でした。所沢市においては、各種の活動が制限並びに自粛を求められました。そのため、ミニテニスサークルでは定例の練習会は規模を縮小することとなりました。

また、3月に予定していた近隣地区の愛好者との交流大会は、参加者の申込受付まで進みましたが、中止せざるを得ませんでした。更に、6月に予定した交流大会も、お誘いの御案内すら出来ない状況で、開催できませんでした。

幸い、8月からは活動の制限は一部緩和され、学校開放施設も利用可能となり、通常の練習活動を出来ることとなりました。

一方、市民体育館にあっても、入場人数や新型コロナ感染症対策等の実施についての制限が有りましたが、利用が可能となりました。

そこで、11月5日(木)には、当クラブの設立20周年記念事業として、市民体育館メインアリーナで第25回ミニテニス交流大会を開催しました。参加者は、新型コロナに関する影響から、通常の7割程でした。そのため、使用したコートは間隔を空けて、参加者の密を一層避けることが出来ました。



こうして実施した交流大会ですが、参加者の方々からは、「活動の自粛が続いて、体力的・精神的にもストレスが溜まる今日ですが、ウイルス対策などをしっかり実施した上でのミニテニス大会で、今日は楽しい一日が過ごせました。」など、喜びの感想が多数聞かれました。

新型コロナウイルスは、今年も直ぐに収まる気配が有りません。しかし、私達は各種ガイドラインを厳守して、今年も日々のミニテニス活動を通して、コロナウイルスに負けない健康な体づくりのもと親睦の和を広げ、Club2000の一層の発展に努めてまいります。皆様方にも、どうぞ宜しくお願い致します。

# シルバーフィットネス

## 活動について

早稲田大学スポーツ科学学術院

岡田純一

コロナ禍の影響は社会の至る処に波及しており、シルバーフィットネスの活動は休止したままで新年を迎えることになりました。とくに早稲田大学・所沢キャンパスのトレーニング室における活動を主体としているため、入構および施設利用制限の解除される日が待たれます。

外出自粛の世になって、人々の身体活動量の低下が問題視されています。2020年4月に1,000名以上の高齢者を対象とした国立長寿医療センターの調査

(65-84歳；平均年齢74歳)においては、身体活動時間が感染拡大前(2020年1月)と比べて3割(約60分)減少していることが明らかとなったそうです。運動が継続できず、身体活動量が減少している方が非常に多く、コロナ禍の収束後には「要介護高齢者が増加する可能性」が指摘されています。併せて、同センターは屋内での運動や自宅周辺でのウォーキングを呼び掛けていく必要性を訴えています。

シルバーフィットネスでは自宅で実施できる自重エクササイズを推奨しています。実施に際してのガイドとして、学生補助員の協力を得て動画配信サービス(YouTube)を利用した在宅向けプログラム動画を提供しました。これだけで十分ではありませんが、もともとシルバーフィットネスの活動においては、トレーニング関連情報を含めた「トレーニング日誌」を発行し、日々の活動に活用してきました。会員は研修会を経てから活動に参加します。さらに日頃から参考プログラムに基づいて、各自がトレーニング・プログラムを調整していますので、トレーニングに関するノウハウが会員に蓄積されております。

このような状況下で改めて気付かされることは、シルバーフィットネスのメリットは施設やプログラムだけではなく、「皆が集まり、励まし合って活動すること」が重要であった…ということです。一般にはコロナ禍の影響で、スマートフォンやパソコンのコミュニケーション・ツールが急速に普及しました。高齢者中心の本サークル故に、この点を補うことは容易ではありませんが、まずはこれまでの経験やノウハウを活用して、「新しい日常」においても身体活動を停滞させずにコロナ禍を乗り越え、再開(再会)の日を迎えましょう！！

参考：

国立長寿医療センター

<https://www.ncgg.go.jp/hospital/documents/kansenyobo.pdf>



# グラウンド・ゴルフ

明けまして おめでとうございます

## 第54回WGGC定例グラウンド・ゴルフ大会

11月17日(火)小春日和のおだやかな晴天の下、きれいに整備されたグラウンドで、71名(男性32名・女性39名)の多数の参加者で開催いたしました。

### <男性の部>

順位	氏名	打数
優勝	小暮 清信	70-③
2位	森ヶ崎三千男	73-②
3位	石井 徳治	74-②
4位	斉藤 文男	76-②
5位	森 忠文	77-③
6位	木内 正記	77-②

### おめでとうございます



優勝の小暮さん 縦山さん

### <女性の部>

順位	氏名	打数
優勝	縦山 玲子	73-③
2位	新井美代子	75-②
3位	佐藤 光子	76-②
4位	小井澤トヨ子	77-①
5位	小野木令子	79-②
6位	小暮 君子	79-①

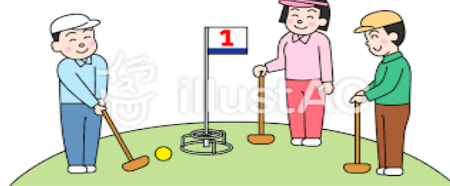


### 無料体験会開催

#### やってみよう! グラウンド・ゴルフ



11月6日(金)・10日(火)・13日(火)・20日(金)の4回無料体験を開催、延8名の応募があり、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されました。



### 今後の予定

- ☆1月 8日(金)2021年 WGGC初打ち。
- ☆1月15日(金)第55回WGGC定例(新春)G・G大会 予備日1月22日(金)  
新春大会として、入賞者数、賞金を増加した大会として開催いたします。
- \*入賞者：優勝～10位(男・女各10名)、ホールインワン賞：全ホール対象(2本迄)
- \*ラッキー賞：(20本)男・女各10本、参加賞：参加者全員。

- ◇ 今日こそは 気持ち切り替え 玉も変え
- ◇ 今日こそは 毒に勝つぞが 返り討ち
- ◇ お先です 急ぐと2打で 止まらない
- ◇ 今度こそ ハイシ! テルナヨ! 届かない
- ◇ ホールインワン ホールの左右で おめでとう
- ◇ 試合後は シバ・タラ・愚痴の お茶の会

※日本グラウンド・ゴルフ協会だよりから抜粋



# 太極拳

## 稽古の再開

太極拳クラブの稽古はどうか10月に10の会場全てが再開にこぎつけました。とはいえ、キャンパス会場は早稲田大学のオンライン授業でスポーツホールが使用できないため稲荷山公園で行い、小手指A会場は公民館の使用人数制限で会員を2班に分けた変則運営をしています。一日も早い全会場が正常な環境下で稽古が出来るよう願っております。

稽古は、太極拳クラブで発行したコロナ感染症対応マニュアル “練功の安全・安心の取り組み” に基づき、入館時に手の消毒と検温チェック、練功時もマスクの着用、ソーシャルディスタンスの確保、対面の稽古指導の禁止、休憩や換気の厳守など、更に会場管理者の指示の厳守を、各リーダーの下で会員同士が確実に実行した上で稽古を行っています。幸いにも、現在までコロナ感染の問題もなく来ておりますが、油断することなく安全と安心を確保して太極拳の稽古を進めます。



半年以上休止した稽古を10月に再開した時の会員の声をまとめると、

久しぶりに稽古をして

- 筋肉痛になった
  - 身体をほぐしてくれた
  - 体調が良くなった
- という声が多くあった。

また、● コロナ禍のため外出が困難となりストレスが溜まり一日も早く練功再開を望んでいた

- この閉塞感の中やっと太極拳が出来た事に皆気持ち

がホッと!! ● 皆と一緒にする太極拳がこんなに楽しく気持ち良いものかと再認識した ● やっと外に出る喜びと笑顔で太極拳の稽古が出来た事に感謝している。など仲間と行う稽古が閉塞感やストレスの解消となった声も多くありました。

半面 ● コロナ禍の中での太極拳、これからもやっていいものか悩ましい限りです! 皆さん悩みながらの練功参加でした。と言うコロナの感染の心配をする方もいました。

再度、お願いします。太極拳の稽古を続ける為には、全員が “練功の安全・安心の取り組み” を再徹底し、コロナをうつさない・うつらないと言う強い意識と、個々の責任の下で稽古に参加することを!!

願っています。

広報担当

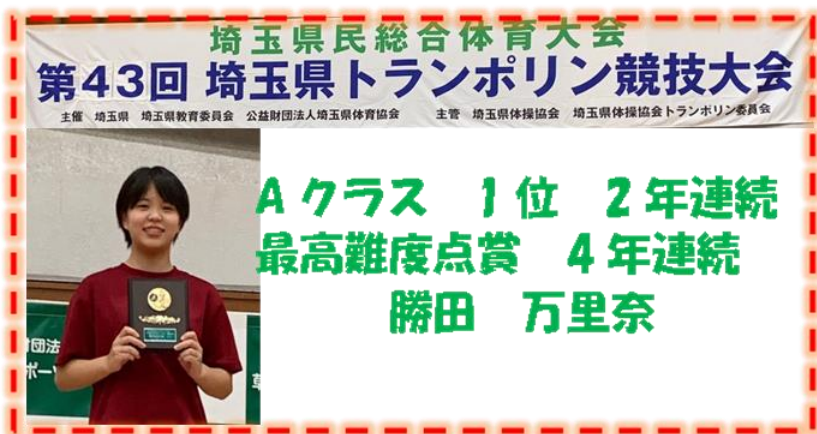


室内でも屋外でもマスクをつけ、3密とソーシャルディスタンスを取った稽古風景

# トランポリン

## 令和2年度県民スポーツ総合スポーツ大会兼第43回埼玉県トランポリン競技大会

標記の大会が、草加市スポーツ健康都市体育館にて11月8日に開催されました。コロナ禍の大会ですので、いろいろな不安がございましたが、開催していただき感謝しております。そして、3部門で優勝し、勝田万里奈選手は、4年連続最高難度点賞を受賞しました。大会に参加できることに感謝し、ますます練習に励むことと思います。



→5-6年生 1位  
鶴野澤 寧音  
中学・高校生 1位  
宮川 森輔



園児 2位  
渡邊 好香

Bクラス 2位 桑山 瞬大



Bクラス 3位 大澤 晴佳



1-2年生 2位  
樋口 瑠美

## 行事予定

- ★一般コース バッジテスト会 3月7日
- ★UFO コース TRAMPOLINE ALL-ROUND PLAYER'S CUP 2021 3月13日・14日
- ★一般コース UFO コース 第1回所沢市ダブルミニトランポリン競技選手権大会 2月7日
- 第1回所沢市トランポリンシャトル大会 3月21日

## クラブ事務局 休業について

クラブ事務局は12月29日(火)～1月5日(火)までお休みさせていただきます。その後、8日(金)までは業務の状況により時間を短縮する可能性がございます。どうぞ宜しくお願い致します。尚、お急ぎの場合はメールにてご連絡下さい。

事務局 メールアドレス: club2000@quartz.ocn.ne.jp

## 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 三響フルーツ製作所  
株式会社 シンコー電機工業  
株式会社 第一印刷

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 ロッシー二

(50音順、敬称略)