



スポーツ No.85 クラブ通信

2021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

2021年度下半期が始まります

新型コロナウイルスによる社会生活の変化は、一応の落ち着きを期待できるようなにも思われますが、予断無く感染対策を継続し、安全安心な活動が出来るように心がけましょう。

今号では、活動再開を予定しているテニス、水泳の記事をはじめ、各種目の活動状況を掲載しています。また、オリンピック・パラリンピックのボランティアとして参加されました村田氏(副会長・運営委員長)に、体験談の寄稿をお願いいたしました。(p.8)

緊急事態宣言により、クラブ主催の会議は中止しておりましたが、宣言解除後は再開いたします。また、市への参加協力事業として予定しておりました「市民フェスティバル・みどりのふれあいウォーク・シティマラソン」の三事業は中止が決定しております。

★活動再開★

テニス

新型コロナウイルスの影響を受け、2020年度、2021年度前期の活動を中止しておりましたが、2021年度後期の活動を10月から開始することになりました。再開にあたり会員数はコロナ禍以前は100名を超える人数から54名と半減しました。これに伴い活動計画の見直しを図り、新たな体制でスタートしました。以下に活動概要を示します。

各曜日時限の人数(9/20現在)・コーチ・および時間帯

木曜、金曜の時限数を従来の2から1に統合。

火2限	10:00~11:30	9名	鈴木コーチ
木1限	8:30~10:00	14名	高橋コーチ
金3限	11:30~13:00	9名	黒松コーチ
土2限	10:00~11:30	14名	平井・中目コーチ
日3限	11:00~12:30	8名	樋爪・小梁コーチ
合計		54名	

なおジュニアコースについては今回は見合わせることにしました。

活動期間

大幅に増やし6か月間(ただし2月を除く)としました。

また会員数の変動に伴いコーチ無しのレッスン日を各月半数程度に設定しました。

10月・11月	月毎に4週の活動	このうち2週はコーチ無し
12月・1月	月毎に3週の活動	このうち1週はコーチ無し
3月	月に2週の活動	2週ともコーチ無し

新規会員募集

今後新型コロナウイルスの影響で減少した会員数の増加を図る必要があります。広報活動及び、テニスメンバーはもとより各サークルの皆様のお知り合いの方への声かけ・勧誘による新規会員の増加により、テニスをより活気に満ちたサークルにしたいと考えています。


ご協力よろしくお願い致します。



グラウンド・ゴルフ

第57回定例グラウンド・ゴルフ大会

7月16日(金)前日の大雨にもかかわらず素晴らしい状態のグラウンドで、梅雨明け宣言下、真夏日の強い日差しのもと、コロナ禍の感染防止対策としてソーシャルディスタンス、マスク着用、74名(男性36名・女性38名)の多数の参加者で行われました。

おめでとうございます	順位	〈男性の部〉		〈女性の部〉	
	 <p>村橋さん 合津さん</p>	優勝	村橋 勝廣	69-T③-15	合津 文子
2位		黒沼 正彦	71-T②-17	中 ハナ	65-T④-13
3位		斎藤 文雄	71-T②-15	田中 慶子	68-T⑤-8
4位		村山 元一	76-T④-10	小井沼修子	73-T③-13
5位		渡辺 徳見	76-T④-6	新井美代子	73-T①-19
6位		山元 秀雄	76-T③-9	小暮 君子	74-T②-14

グラウンド・ゴルフが健康に及ぼす効果

グラウンド・ゴルフ愛好者は一般高齢者と比較して以下の特徴があることが明らかとなりました。

★移動機能の低下を表すロコモ度1・2に判定されるリスクが低い

「ロコモ度1」移動機能が低下し始めている状態、「ロコモ度2」移動機能の低下が進行している状態を表す、ロコモ度1・2に判定される人の割合が少ないことがわかりました。グラウンド・ゴルフを行うことによって移動機能が維持されていると考えられます。

★転倒予防に必要である「歩幅」が維持されている

歩幅は下肢の筋肉や転倒歴と関連していると言われています。大きく足を踏み出すには、片足で体を支える筋肉や、バランス機能が必要です。グラウンド・ゴルフを行うことによって、1日当たりの歩数や身体活動量が増加し、下肢の筋肉が維持され、立つ、歩くための移動機能が保たれていると考えられます。

★心と体の不安感が少ない

仲間とグラウンド・ゴルフを楽しむことで、人と接する機会が増えたり、体を動かす時間が確保されたりすることにより、心身に良い効果が表れたと考えられます。

「ロコモ」とは「ロコモティブシンドローム」の略称 運動器の「筋肉、骨、関節、神経など」の傷害によって、移動機能「立つ、歩くなど」の体の機能が低下している状態を意味します。進行すると「介護」が必要となるリスクが高まります。

公益社団法人日本グラウンド・ゴルフ協会資料から抜粋

今後の予定

- ☆10月 5・12・19・26日「無料体験会」 申込 Club2000 事務局 ☎04-2947-3481
- ☆10月 6日(水)第32回埼玉県G・G秋季西部地区大会・・・川越市：安比奈親水公園
- ☆10月28日(木)第13回埼玉県西部地区G・G大会・・・日高市：総合公園

太極拳

練功回数認定について（2021年第一四半期）

昨年からNHKの「ごごナマ」や「あさイチ」で太極拳の健康効果を紹介する番組が続いており、今年2月末にNHK「東洋医学ホントのチカラ～今こそ元気に！」が放送されました。ハーバード大学の研究成果で太極拳を続けていると転倒予防効果があり、教授の言葉で「太極拳は動く薬」の言葉が印象的でありました。

私達の太極拳クラブは、年間に練功40回を目標にしています。たかが週一回ですが練功を継続することで、会員は太極拳のゆったりした動きの中から自然と穏やかに深い呼吸が身に付いたり、足腰の維持・強化の効果などを実感しています。また、2021年3月現在の会員241名中、10年以上にわたり練功を続けている会員は半数の121名が長期間に渡って練功に研鑽しております。

練功を続けている証として、出席回数をチェックし努力に報いた都度（40回毎）に認定証・表彰を行ない、かつ太極拳クラブの指導者の入口の指標に活用する、独自の認定制度を実施しております。

2021.06.30付累計の練功認定者は下表の如くであり、残念ながらコロナ禍の下では、行動の規制、会場の規制などから十分に練功をする事が出来なく、わずかな開催チャンスをとらえて練功に励んだ結果です。

累計練功回数	人数	氏名（稽古会場）	
40回（初級修了賞状）	5	坂本千代香（柏原A）、賀川ひとみ（柏原B）、前澤朋子（小手指B） 前田和重・吉皮鉄雄（小手指A）	
80回（中級修了賞状）	1	津久井大（CP）	
120回（上級修了賞状）	1	菅野善子（狭山台）	
160回（修了記録証帳）	3	東ミサ子（狭山台）、市川ふみ子（桜山）、宿谷信江（桜山）	
200回（精励賞・Tシャツ）	1	上田芳子（三ヶ島）	240回（修了証） 0
280回（修了証）	1	金子浅子（柏原B）	
320回（修了証）	2	大館敏弘（小手指B）、高橋マサ子（小手指A）	
360回（修了証）	2	國光孝枝（CP）、假屋崎マサ（柏原B）	
400回（精励賞・Tシャツ）	4	丹羽早苗・羽田野和江（狭山台）、青山友子（桜山）、西崎良江（桜山）	
440回（修了証）	1	今井敏子（三ヶ島）	
480回（修了証）	1	小川典子（三ヶ島）	
520回（修了証）	1	菊地葉子（CP）	560回（修了証） 0
600回（精励賞・Tシャツ）	1	阿部裕子（三ヶ島）	
認定者数	24	CP:キャンパス	

中級課程修了を受けて

津久井 大（つくい まさる）



単鞭を決めた津久井さん

40年ほど前、大学生の時に大学の近所にある抱一龕空手道場で太極拳を習っていました。そこで2ヶ月に一回くらい楊名時先生の指導も受けたことがあります。その後、大学院に進むにつれて多忙になり、太極拳とは疎遠になってしまいました。大学院修了後は医療系の専門学校や私立高校で教員生活を37年間したのち現在に至ります。当クラブにお世話になり、今回、中級課程修了となりましたが更に続けて頑張りたいと思っています。

シルバーフィットネス

コロナウイルス感染防止の為、活動中止は昨年2月末より1年半の長期になっています。総会も5月に書面により実施しました。

今年度に入り4月13日に(火曜日は会員特別会議を開き9月まで活動中止を決定)定員20名マスク着用等各制限の中で木曜日・土曜日のみ再開しましたが、5月19日に大学より施設使用禁止の連絡が有り、緊急事態宣言及びオリンピック事前キャンプでイタリア選手団の受け入れと活動中止が続いていました。8月中は大学施設の利用は可能でしたが、緊急事態宣言が延期になり活動自粛、9月の新学期が始まる時点で大学側より施設の使用中止の申し出があり現在に至りました。今もなお、活動の再開が出来ない見通しなので、後期参加費は徴収しないこととしました。出費に付いては繰越金でまかなえる予定です。

20周年記念Tシャツの申し込みをハガキで受付、6月24日発注、9月5日には納入され順次配布予定です。

オリンピック・パラリンピックをテレビ観戦しましたが、選手の身体能力に驚かされます。健康で身体を動かせる事に感謝しコロナの一日も早い終息をお祈りいたします。



ミニテニス

コロナウイルスに負けない体づくりのために

昨年2月頃から始まった新型コロナウイルス感染症の拡大は、緊急事態宣言の発出等を受けて、外出の自粛や体育施設の利用制限をもたらしています。そのため、国民の中には精神的・肉体的なストレスを抱える人が増えたと言う報告があります。

一方、我がミニテニスサークルにおいては、市内の体育館や学校開放施設を利用していることから、定例の練習会や交流大会等における規模の縮小或いは中止を余儀なくされました。

そうした状況下で、高齢者優先で始まったワクチン接種は、8月末で国民の約半数にまで進んでいるとの報告も成されています。そして、10月末頃には更に接種も進み、感染症は収まって平常の生活に向かうと言う予測も聞こえています。

そこで、秋も深まる頃には新型コロナウイルスの感染も下火になることを期待して、第26回ミニテニス交流大会を開催することにしました。

交流大会では、市内は元より近隣市の愛好者をお誘いしていますが、参加者とは密にならない中で交流を図ると共に、精神的・肉体的なストレスを発散して楽しい一時を過ごしたいと考えています。

そのためには、昨年11月コロナ禍で開催した大会での感染予防対策を参考にすのほか、より一層の予防対策を実施して、安全・安心した状況での運営を行うこととします。

参加の申込受付は10月10日迄です。クラブ会員の方々にも多数参加して頂き、ミニテニスを楽しむと共に、コロナウイルスに負けない体づくりの一助にして頂ければと思います。

フットサル

いつもフットサル教室を支えてくださっている会員の皆様、クラブ事務局の方々、誠にありがとうございます。フットサル教室の今期の活動内容、今後の方針をご報告致します。

【活動内容】

- ・時間：10時～12時
- ・会場：早稲田大学所沢キャンパス、
所沢フットサルパーク、
新所沢 PARCO
- ・準備運動（体操、ストレッチ、鬼ごっこ）
練習（パス練習、シュート練習）
試合の流れで活動しています。
- ・小学校低学年～高学年までの子ども達と一緒に、
フットサルを通して楽しく身体を動かすことを目的としております。



【前期活動のご報告】

今期は、新規入会で参加して下さった会員の皆様を含め、全 11 名のメンバーと活動することができました。コロナウイルス感染症対策として、手指のアルコール消毒やマスクの着用をお願いしておりましたが、生徒の皆さんの積極的なご協力により、スムーズに練習を再開することができました。また、昔から参加してくれているメンバーが驚くほど上達しており、さらに新しく参加してくれたメンバーが熱心に取り組んでくれているため、より活気のある試合をすることができています。しかし、緊急事態宣言や悪天候により、限られた回数での開催となってしまいましたこと、大変心苦しく思っております。また、度重なる日程・会場の変更など、ご迷惑をお掛けしてしまい、申し訳ございませんでした。このような状況下でも、フットサル教室にご参加、ご協力いただきましたこと、改めて感謝申し上げます。

【今後の方針】

今期は外部のコートを借り、月に1度のペースで開催しておりましたが、次期からは早稲田大学所沢キャンパスにて、月2回のペースでの開催を目指しております。また、一緒にフットサルをする仲間も増やしていきたいと考えております。是非、周囲の方々にフットサル教室を紹介していただけると幸いです。私たちフットサル教室は皆様のご協力のもと、活動することができております。今後も、子ども達が楽しく安全に活動していけるよう、コーチ一同精進して参りますので、何卒よろしくお願ひ致します。

フットサル教室 副代表 中村

トランポリン

第2回所沢市トランポリン競技会（所沢市トランポリン協会主催）が、8月28日・29日に小手指地区体育館で開催され、多数の会員が参加しました。上位入賞者は、基礎的な種目がしっかり習得出来ていました。市内の部は、初参加のお子さんが多く、保護者の皆様も緊張している様子でした。声を発しての応援はできませんので、大きな拍手を送りました。オープンの部は、どの団体もコロナ禍ですので、練習量が少ないように思えましたが、しっかりと堂々とした演技を披露してくださりました。我が種目からも、オープン初参加の2名が健闘しました。そして、2年連続最高演技点賞を受賞した勝田万里奈選手は、安定した演技を披露しました。次の目標に向かって、一人ひとりが練習に励むことを期待します。

市内の部
一般A 1位
最高演技点賞



オープンの部
カテゴリーA 1位
最高演技点賞



QRコード

★成績は、ホームページをご覧ください。<https://www.waseda-trampoline.com>

行事予定

埼玉県大会

UFOコースの選手が参加します。
今年も県1位になりたい！

町田市大会

一般コース・UFOコースの選手が参加します。
強化練習会を開催します。

親子 (Family) 教室
開催中！！

WASEDA Club 2000 トランポリンは 設立 15 周年を迎えました！

2007年4月より、早稲田大学所沢キャンパススポーツホール第2で、体験教室を行いました。5月から12名が正式入会をして、活動が開始されました。その頃の会員は、現在社会人となり、審判やアシスタントコーチとなり活躍の場を広げています。ところが、2018年後期より上記練習場が使用できなくなり、練習の場を失いました。保護者様の継続の強い要望を受け、現在の場所に新練習場を開設しました。新しい会員も増え、新たな気持ちでトランポリン普及に努めてまいりました。2021年には、所沢市トランポリン協会の傘下団体になりました。

コロナ禍で子供たちはストレスを抱えています。少しでも、お役に立てればと思い、安全対策を行いながら、活動をしています。

体験予約 QRコード



感謝！トランポリンできることは幸せです。今の気持ちを忘れないこと！

水泳

2021 年度後期・活動再開へ向けて

当教室は、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。また、小学生・中学生コースは泳力向上を目的とした指導内容で展開する予定です。

◎対象者、定員および条件

- (1)小学生：初級コース 30名程度（身長120cm以上）
- (2)小学生・中学生：泳力向上コース 若干名（4種目を泳げる方で泳力向上が目的）
※医師に水泳やプール内での運動を禁止されていない方

◎活動日時

- (1)初級コース（週1回） 水曜日 16:45～18:00 実施日 11/10, 17, 24, 12/1, 8
 - (2)泳力向上コース（週1回） 土曜日 11:00～12:30 実施日 11/13, 20, 27, 12/4, 11
- ※今期は5回の練習日を設け、参加費は(1)10,000円(2)15,000円です。

◎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

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
小島 毅 早稲田大学スポーツ科学学術院助手、同水泳部コーチ
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



WILD359ers

flagfootball

flags では9月から秋季大会に向けて、少しでも多く勝てるように、一生懸命練習していきます。子供たちがスポーツを思い切り楽しめる場を提供できる喜びを感じながら、感染対策をしつつ尽力してまいります。

Fun-土

毎月様々なニュースポーツを子どもたちと一緒に体験しており、9月から活動を再開しています！実際に行った種目はラート、ボッチャ、モルックなどなど、聞いたこともないようなものばかりです。みんなでイチから楽しむことができるのが fun-土の魅力です！感染対策をしながら、子供たちがスポーツを通して、学びがあるように頑張ります。

Fan×Fun Factory

緊急事態宣言下で、満足に活動できなかったことを受け、昨年度と同様に、YouTubeを活用して、子どもたちが家でもダンスの練習をできる体制を整えました。そうすることで、7月の最後のレッスンでは、中間発表会を実施することもできました。また、今後も満足に活動ができるかはわからないため、YouTubeの活用を続け、3月の年度末発表会を2年越しに実施したいと考えています！

オリンピック・パラリンピック

ボランティア活動を終えて

副会長・運営委員長 村田 敏次

いろいろな課題を抱えた東京2020オリンピック・パラリンピックが兎にも角にも閉幕し、両大会へボランティアとして活動に参加した私の経験談で、少しでも雰囲気を感じ取っていただければ幸いです。



◎ボランティア活動参加への動機

地方の中学生としてテレビ越しに見た前回の東京オリンピックに感動したことが私のスポーツ活動の原点になっていて、今回の開催が決まった時に何かしらのお手伝いをしたいと決意し、かつ今までスポーツに携われてきたことに対する感謝の気持ちで応募しました。

◎活動内容の紹介

- ・活動会場 射撃会場（陸上自衛隊朝霞訓練所）

※訓練所内の更地に建設した施設で、大会終了後の現在は更地に戻っています。

- ・競技内容 屋外：クレー射撃（飛んでくるお皿を撃つ）

屋内：ライフル射撃、ピストル射撃

※無観客開催になり、休憩時には競技の観戦も自由に出来ました。表彰式で満面の笑顔のメダリストの姿に思わず祝福の拍手を送り、共に感動する体験は生で観戦する醍醐味でした。

- ・活動期間 オリンピック（7月19日～8月3日）

パラリンピック（8月26日～9月5日）

- ・役割 VCC (Venue Communication Center) チーム / 会場情報センター

スタッフ間での無線通信内容モニタリング

（競技進捗状況の把握、会場内情報の一元化）

※部屋のエアコンが効いた快適な環境の中、絶えず無線の内容を聞き取り記録する役割でした。部屋には全ての競技がリアルタイムで見ることが出来るモニターが設置されていて、いろんな競技を見て楽しめました。

◎活動のレガシー

活動3日目で銅、4日目で銀、6日目で金のピンバッジを記念に頂き、活動最終日には会場ボランティア全員での集合写真は私の宝物になりました。



チームメンバーとは感性や活動の方向性が一致する方ばかりで、活動中の会話も弾み楽しい活動でした。コロナ禍でチームとして打上げの宴もありませんでしたが、コロナ収束後の再開を誓い合い、活動を無事終えることが出来ました。貴重な経験に感謝です。

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 平塚モーターズ

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)