



スポーツ No.86 クラブ通信

2022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

スポーツクラブ通信 86 号に寄せて

所沢市教育委員会 教育長 大岩 幹夫



新年明けまして、おめでとうございます。

所沢市総合型地域スポーツクラブ通信 No. 86号（新年号）発刊に際しまして、ひとことご挨拶申し上げます。

日頃より、宮内 孝知 会長をはじめ、会員の皆様におかれましては、本市の様々な施策や事業等に多大なご支援・ご協力をいただいておりますことに対し、心より感謝申し上げます。

さて、昨年は東京2020オリンピック・パラリンピックが開催され、国内外で大きな盛り上がりとなりました。新型コロナウイルス感染症の影響で1年延期となっただけでなく、開催そのものが危ぶまれましたが、結果として世界中に勇気や感動を与えるイベントとなり、改めてスポーツの持つ力の大きさを証明することになりました。

本市では、平成31年に「第2次所沢市スポーツ推進計画」を策定し、令和5年度までの5年間で、「市民の誰もがいつでも、どこでも、身体を動かしたくなるマチ」を目指し、様々な取り組みを進めております。特にゴールボール競技については、所沢市ゆかりのスポーツとして推進、普及させるための活動を続け、パラスポーツの面白さや、そこから得られる感動を、より一層市民にも伝えていきたいと考えております。それに加えて、スポーツをしたくても機会がない、あるいはスポーツそのものに興味がない、といった市民に対して、東京2020大会の熱があるこの時期をチャンスと考え、少しでも身体を動かすことができる場所、機会を提供し、興味を持ってもらうことで、所沢市のスポーツを盛り上げていきます。

スポーツを取り巻く環境は、社会環境や市民の生活様式と価値観の変化にともない、余暇の使い方も多様化する中、スポーツに求められる役割も多様化してきました。

所沢市総合型地域スポーツクラブは、平成11年度に文部科学省（当時文部省）が進めていた「総合型地域スポーツクラブの育成モデル事業」の指定を受け、所沢市の西部に位置する早稲田大学所沢キャンパスを拠点に設立され、現在21年を経過し、15の種目でクラブを運営されています。

同クラブは、さまざまなスポーツ（多種目）を、子どもから高齢者まで（多世代）の方が、初心者からトップレベルまでの志向（多志向）に合わせて参加できるという特徴があります。地域住民により運営され、生涯にわたりスポーツに親しむことができるスポーツクラブとして、その果たす役割は大きく、スポーツ庁においても、総合型地域スポーツクラブの育成・推進に積極的に取り組んでいることから、その期待は益々大きなものになっていくと確信しております。

教育委員会といたしましても、「心身のたくましさ」「未来を拓（ひら）く知恵」「ふるさと所沢を愛する心」という三つの宝を大きく育てることを基本理念として様々な教育施策を推進します。そして今後も、「市民の誰もがいつでも、どこでも、身体を動かしたくなるマチ」を目指してさまざまな取り組みを進めてまいりますので、皆様の一層のご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

結びに、貴団体のご発展と皆様のご健勝を祈念いたしまして、あいさついたします。

会議報告

◎ 2021年度第3回運営委員会報告（12月20日開催）

- ・出席11名、委任状4名で運営委員32名の半数以上に満たず、クラブ規約第8条6項により委員会は開会出来ませんでしたので、報告会という形式で進めました。

ただし、協議事項については採決を行わない形で進めました。

・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）
- (2) 専門部会報告
 - 1) 総務部会・・・クラブ規約の見直し中
 - 2) 企画財務部会・・・部会役割の見直し中
 - 3) 広報部会・・・クラブ通信86号の発行準備中
 - 4) クラブ育成部会・・・新種目立上げ要領の検討中
- (3) 三者会議報告（三ヶ島中学校、スポーツ振興課、クラブ）
クラブ事務所を市の支援により三ヶ島中学校内に設置しているため、あらためてクラブ事務所利用時のルール等の相互確認を行った。
- (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シルバー・フィットネス
 - ⑤ミニテニス ⑥トランポリン ⑦グラウンド・ゴルフ
- (5) 委員長報告
 - 1) 10月1日付け活動ガイドラインは継続中
 - 2) 所沢市スポーツ大賞の選考委員に運営委員長（村田）がクラブを代表して就任
- (6) スポーツ振興課報告
学校の働き方改革を踏まえた部活動改革の方策として、地域スポーツ団体への一部移行を検討中

・協議事項（採決せず）

- (1) PC購入、印刷機等保守契約
事務局PC故障による新規PC購入
印刷機等保守契約の更新
- (2) 賠償責任保険
スポーツ活動中に他人にケガをさせたり、他人の物を壊したことによる責任を問われるケースが増えていることから、安心してスポーツ活動に参加できるように加入を検討
- (3) 登録認証制度
令和4年4月スタートが正式に決定され、当クラブの申請を検討

◎ 令和3年度埼玉県総合型地域スポーツクラブ連絡会議報告（11月28日開催）

- ・埼玉県内の36クラブが出席
- ・埼玉県5か年計画が新たに来年度からスタート
- ・登録認証制度が令和4年4月スタート
- ・グループワーク（コロナ禍におけるクラブ運営 等）



きんらん

ウォーキング

2022(令和4)年
あけましておめでとうございます



早稲田ウォーキングサークルは早大 中村好男教授が中心となって活動が始まり、本年度創立23年を迎えます。

当サークルはこの2年コロナ・パンデミックの中、“歩くことは免疫力を高めること”をモットーに、出来得る限り普段通りの活動を続けてまいりました。世の中は緊急事態宣言が解除されたとはいえ、まだ足踏み状態のままです。しかし私たちのサークルは今年も、コロナ・ウイルスの感染予防に留意し、トトロの森や狭山丘陵での森林浴、また航空公園周辺の広々とした空気を吸いながら、健康ウォークひとすじに歩いて参る所存です。

今年こそは3回目のワクチン接種のあと、マスクをせず、消毒液を使わない日々の生活を取り戻し、本来の楽しいウォーキングを願ってやみません。



またコロナ禍の中で体力・筋力がおちている市民の方々に向けて、会員募集を呼びかけるとともに、手始めとして2月に実施する遠出を参加募集いたします。

2月遠出案内

- コース名：早春の多摩湖へ
- 期 日：2022年2月5日(土)
- 距 離：約7.3 km
- 集合場所：西武狭山線西武球場前駅 午前10時集合
- コ ー ス：西武球場前(スタート)→鹿島台→東大和市立郷土博物館→都立東大和公園→円乗院→狭山公園(ゴール)→西武多摩湖線多摩湖駅
- 参 加 料：一般100円(WASEDA Club2000 会員 無料)



しだれ桜

ご参加をお待ちしています。
連絡先：WASEDA Club2000 事務局
電話 04-2947-3481
(早稲田ウォーキングサークル)



----- 太 極 拳 -----

キャンパスで練功ができる喜び

キャンパス 鈴木 誠

2019年の秋、中国で新型コロナウイルスが発生し、世界的に流行する恐れがあるとするニュースが流れた。それから丸2年過ぎた今、過去に経験したことのないことの連続でありました。まさか、日常の生活がこんなにも変わるなんて。

明けて2020年は世の中のコロナ対策は、今までの想像を絶するような事態に進んで、2月末には「三密回避」などの徹底で太極拳が出来る環境すらなくなってきました。太極拳活動拠点の早稲田大学所沢キャンパスの閉鎖や9ブランチの利用している公民館などが全て閉鎖で、稽古などとても出来る状況ではなくなりました。やむなく練功の中止で半年が経過したころ、宮内会長がブランチリーダーなどと今後の打開策を相談、「屋外でもできる限り練功を続けよう」との意思統一を行いました。

キャンパス会場は日頃面倒見の良いSさんが稲荷山公園を下見し管理事務所にも確認して、10月から稲荷山公園で9か月振りに練功を再開しました。芝生の上での演舞は、10年以上前の富士山を背にして行った河口湖畔の遠征練功を思い出し、実に気持ち良く練功が



できました。入間基地から離陸する自衛隊機の騒音に悩まされましたが、それ以上に仲間と

再び稽古ができることがうれしく楽しい再開でした。

屋外での活動は天候に左右されるため、太極拳古参のKさんが人数制限があっても屋内の練功が可能な所沢市民体育館を探して来てくれ、早速サークル登録し、11月末から月2回程度の市民体育館と稲荷山公園の2個所での稽古ができるようになりました。



2021年の1、2月の厳冬期も40名ほどの会員が若々しく元気に練功に参加してくれました。戻りたいキャンパススポーツホールは依然として20名の制限継続で、常時40名ほど参加の我々は まだ使えない状況が続いており、しばらくキャンパス外での練功を続けざるを得ませんでした。いつキャンパスに戻れるのかと思いは募るばかりのジプシー状態の継続でした。

コロナが下火になってきた2021年秋になり、大学に窮状を訴えた結果、スポーツホールの使用人数を40名にしてくれて、ようやく11月からキャンパスに戻れることになったのです。11月1日に1年9か月ぶりに懐かしのスポーツホールでの練功再開は感激でした。



永いジプシー生活を味わった結果、喜びも一段と強く、皆良かったねと喜び合いました。残念なことに、この1年9か月ほどの間にキャンパスの近くに住む方などが遠方の練功場所まで来られず、やむなく退会せざるを得なかった仲間が10名以上もおられたことは心が痛みます。

この永い期間にはいろいろ苦悩しましたが、反面仲間の存在がより頼りになり、今まで以上 一段と絆が強くなったような気がしてならないのは私だけでしょうか。新しいウィルスが発見されるなど、まだまだ安心できません。リモートワーク、授業など色々と今までの進め方が見直されていますが、太極拳は何事も仲間と一緒に楽しむことが一番では無いでしょうか。



マスクを外し 笑顔を見せて

※練功状況

キャンパス 11月より 大学スポーツホールにて月・10:40～ 入場制限40名
各ランチ 10月より 指定会場で指定曜日・時間で練功実施中

フィットネス

- ◆活動日時：毎週土曜日 10時～11時30分
- ◆活動場所：早稲田大学スポーツホール・柔道場

フィットネス教室では、次のような方をお待ちしています。

- ・コロナ禍の巣ごもりで体重が増えた。
- ・足の爪を切るのに難儀する。
- ・睡眠中に足がつる。
- ・階段よりエスカレーターを使ってしまう。
- ・自転車は電動アシスト付きしか乗らない。
- ・久しぶりの飲み会で、生ビールのジョッキが重く感じる。



教室ではストレッチ、柔軟体操、軽いランニング、筋トレ等で90分間身体全体を動かし、時には頭も使い、心地よい汗がかけます。自分の体力に合わせて強度を調整できるので、どなたでも安心して参加できます。翌日に筋肉痛が出れば効果ありの証拠。(翌々日の場合もあります)

指導は、早稲田が誇るオリンピックメダリスト・太田章教授(ロス、ソウルのレスリング銀メダル)。そして太田先生のもとに集まる学生達が、楽しく身体を動かすメニューを提供してくれます。また、多摩湖ハイキングや暑気払い、忘年会等イベントも随時行っています。

週末の午前中、いい汗かいてリフレッシュしませんか？

レスリング

オータキッズ



ロサンゼルス五輪・ソウル五輪の銀メダリスト、太田章先生の指導のもと、明るく元気に練習をしております。

レスリングというと、「ルールが分からない」「格闘技なので恐そう」「大丈夫かな?」というイメージがある人もいるかと思いますが、そんなことはありません。

マット運動や筋トレ・柔軟体操をしっかりと取り組むことにより、体幹を鍛えることができ、開脚前転や側転、三点倒立などが出来なかった子も、今ではかっこよく決めています!



コロナ禍のため、残念ながら試合中止が続いており、現在は参加できておりませんが、以前は下記のような試合に参加しておりました。

東京新宿ライオンズクラブ旗争奪 少年少女レスリング選手権大会

ザ・デストロイヤー杯 港区レスリング大会

東日本少年少女レスリング選手権大会 他

まずは見学を！いつでも参加お待ちしております♪

活動日：毎週日曜日 10:00~12:00

場所：早稲田大学所沢キャンパス スポーツホール第2

練習内容：基本運動や鬼ごっこ・スパークリングなど

トランポリン



第44回埼玉県トランポリン競技大会が11月28日草加市スポーツ健康都市記念体育館に於いて開催されました。県内22団体205名の選手の参加がありました。我が種目からは、初参加選手5名を含め10名が参加しました。コロナ感染症の安全対策を取りながらの、無観客大会でした。初参加選手は、堂々と日ごろの練習の成果を発揮しました。とても素晴らしいことだと思います。また、悔し涙を流した選手、次の目標が見つかった選手等大変充実した大会ではなかったかと思います。大会を開催して下さった県協会の皆様に大変感謝しています。

Bクラス 2位
佐柄 惺麟



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>

大会参加予定

TAPC大会

UFOコースの選手が参加します。
後宙・前宙ができないと
参加できません！



ダブルミニ大会

一般コース・UFOコースの
選手が参加します。
美しい演技を披露します。



シャトル大会

トランポリン種目足し算です。
体と頭を使います！

バッジテスト会に向けて、只今練習中！！
絶対合格するぞ！！

レッスン生募集中！！
体験承ります。

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！

シルバーフィットネス

あけましておめでとうございます

昨年度から、新型コロナウイルスの影響で活動中止が続いていましたが、本年4月10日に大学から人数制限付きの使用許可が出ました。各曜日ごとに検討して、木曜日クラス・土曜日クラスは、活動を再開することとなりました。再開を喜んだのもつかの間、まん延防止等重点措置の発動、延期、6月に入って大学のトレーニングルームの使用禁止、東京オリンピックのイタリアチームの施設利用と続いて、前期の活動はわずか数日間しかできませんでした。

総会は昨年度同様に紙面総会となりました。総会資料とともに、Club2000の活動ガイドラインおよび大学からのガイドラインをもとに、シルバーフィットネス会員向けガイドラインを作成し、会員へ配布いたしました。

活動中止の中でしたが、シルバーフィットネス20周年記念事業の一環として作成したTシャツを各幹事の協力で、サイズやネームの確認を行い、無事に全員へ配布する事が出来ました。

後期は、10月中旬より利用者20名の制限は有るものの施設が利用できるようになりました。

各曜日の活動内容の統一を図るため、幹事会を開き、話し合いを行いました。

各曜日会員が20名以上の為、いくつかの班を作り定員オーバーにならないようにして、活動を開始しました。



色々制限はありますが、会員同士の顔を見ながら身体を動かす事が、とても重要な事だと感じました。

各家庭にも眠っているぶら下がり器や他の運動器具が有ると思います。それは、単調で孤独な運動だからでは無いでしょうか。互いに刺激しながらやることで、単調な動きも楽しく続けられると思います。

シルバーフィットネスの活動日は、火曜日・木曜日（10時40分～12時30分）、土曜日（13時～15時）の3クラスです。「鍛えよ筋肉、皆で元気」のスローガンの元、お互いに助け合い、刺激を受けながら、トレーニング器具を使った運動や、マットを使用した軽運動を通して、「筋力、柔軟性、敏捷性、巧緻性」といった体力諸要素を高め、日々の生活が元気に過ごせるよう努力し励んでいます。施設利用制限（人数）が解け、通常の状態になった時には、新会員の募集をしたいと思っています。

——— グラウンド・ゴルフ ———



明けましておめでとうございます

2022年は新型コロナウイルス感染症が早期に収束し、制限がなく活動できる1年になることを心より願っております。

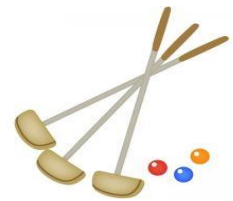
第58回定例グラウンド・ゴルフ大会 9月14日(火) コロナ禍でマスク着用、厳しい残暑の下、70名(男性34名・女性36名)の参加者で開催しました。

《男性の部》			《女性の部》		
優勝	吉田 豊	63-T3-16	優勝	森 眞寿美	63-T4-14
2位	石井 徳治	68-T3-13	2位	中 ハナ	68-T3-14
3位	中村 宏元	69-T4-9	3位	沖田 正子	71-T2-14
4位	岩崎 長生	72-T2-15	4位	縦山 玲子	73-T2-14
5位	神野 高斉	72-T2-15	5位	渡辺由美子	75-T1-17
6位	新川 義光	73-T2-16	6位	山崎 和子	76-T2-12
7位	森ヶ崎三千男	73-T2-13	7位	合津 文子	77-T2-15
8位	瀧口 啓一	74-T2-15	8位	小暮 君子	77-T1-16
9位	柳沼 清喜	74-T2-14	9位	西田千恵子	77-T1-16
10位	庄司 好弘	74-T1-18	10位	高良 洋子	78-T2-11

おめでとうございます



優勝の森さん 吉田さん



* 同スコアの男性:4位・5位 女性:8位・9位は年齢差

無料体験会開催



10月5日・12日・19日・29日の4回無料体験会を開催、応募者10名がグラウンド・ゴルフのルール、マナー、エチケットと楽しさを体験、6名が仲間入りしました。

第59回定例グラウンド・ゴルフ大会

おめでとうございます

11月18日(金)小春日和の秋晴れの下、73名(男性37名・女性36名)の多数の参加者で開催しました。



優勝の斎藤さん 河崎さん

《男性の部》			《女性の部》		
優勝	斎藤 文雄	67-T2-20	優勝	河崎 正子	72-T1-20
2位	柳沼 清喜	72-T2-17	2位	小暮 君子	74-T1-17
3位	庄司 好弘	72-T2-16	3位	縦山 玲子	77-T2-14
4位	飾 昭一	73-T3-12	4位	森 眞寿美	78-T2-15
5位	中村 宏元	75-T2-11	5位	田中 慶子	78-T2-13
6位	山口 恒生	75-T1-17	6位	豊泉 光子	79-T1-13



今後の予定

1月18日(火)第60回定例(新春お年玉)グラウンド・ゴルフ大会



事務局からのご案内

クラブ事務局は、所沢市立三ヶ島中学校の空き教室をお借りして開設しています。10月25日(月)校長先生との面談を市スポーツ振興課の方々とともにさせていただきました。改めて学校内の利用ルールの確認や校長先生にはクラブの活動内容をお話しさせて頂くことが出来ました。今後、活動においても協力し合えるようになれば、との意見交換もあり、有意義な面談となりました。

小学生の活動

小学生の活動も再開しています。是非、お子様のいらっしゃる方へご紹介ください。

陸上 日曜日 14:30～ 早稲田大学 陸上競技場

体操 木曜日 16:30～ 早稲田大学 スポーツホール

フットサル 日曜日 10:00～ 早稲田大学 スポーツホール他

WILD359ers fun-土 土曜日 12:30～ 三ヶ島小学校

フラッグス 土曜日 15:00～ 三ヶ島小学校他

ダンス 木曜日 17:30～ 市民体育館

水泳 水曜日 16:45～ 早稲田大学アクアアリーナ

「レスリング」6ページ、「トランポリン」7ページに掲載

詳細はクラブ事務局へお問合せ下さい。

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 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 ロッシーニ

(50音順、敬称略)