



# スポーツ No.93 クラブ通信

2023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

## 市民フェスティバル

10月28日(土) 29日(日) 所沢航空記念公園

WASEDA Club2000 のブースへ是非遊びに来てください！



### 太極拳

一緒に舞ってみよう！

爽やかな風を感じながら、ゆっくりと  
穏やかな心で、気持ちの良い汗をかきましょう。



### スポーツ鬼ごっこ (かくれんぼ)

WILD359ers スタッフ (早稲田大学生) と  
存分に走り回ろう！！



### かごの中へ

ミニテニスのラケットとボールを使っ  
て、ボールを入れてね！力加減が難しい。

### グラウンド・ゴルフ

狙いを定めて、ホールイン



### 体力測定

体の柔軟性や握力などを測定します。



### 準備運動

高齢者に合った準備体操を  
紹介します。



写真やイラストはイメージです。各実施時間は2ページに掲載  
しています。多くの方のご参加をお待ちしています。

# 市民フェスティバル

スポーツの秋を満喫しよう！

Club2000 会場  
放送塔の東側ひろば

園内では各種イベント  
や多くの屋台が出店。  
一日中、楽しめます。



10月28日(土)

10月29日(日)

企画・運営種目

高齢者の準備運動

10:00~16:00

高齢者の準備運動

10:00~16:00

シルバーフィットネス

体力測定

10:00~16:00

体力測定

10:00~16:00

フィットネス

グラウンド・ゴルフ

10:00~12:00

グラウンド・ゴルフ

10:50~13:00

グラウンド・ゴルフ

スポーツ鬼ごっこ

13:20~16:00

スポーツ鬼ごっこ

13:10~16:00

WILD359ers

太極拳

12:20~13:10

太極拳

10:00~10:45

14:00~15:00

太極拳

ミニテニス

10:00~12:00

ミニテニス

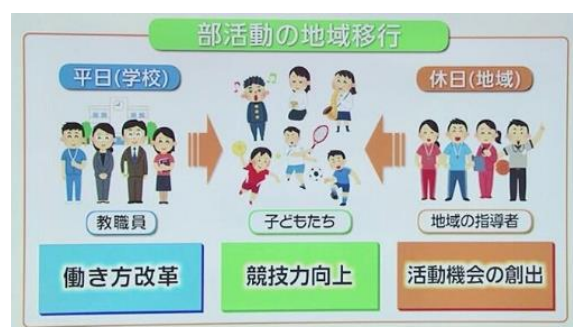
クラブの14種目から、テニス、ウォーキングの会員もスタッフとして参加します。通常活動の様子やクラブや種目の紹介をしています。是非この機会にクラブの活動をPRして、市民の皆さんに知ってもらいましょう！

所沢市の一大イベントです。多くの方のご参加をお待ちしています。

## 学校部活動の地域移行への課題とは？

運営委員長 村田 敏次

前回は、学校部活動の地域移行の必要性について解説しました。今回は、私たちクラブの立場から見える課題について解説します。私たち総合型地域スポーツクラブの目的である「①スポーツを楽しむ機会の提供、②健康で明るく豊かな生活の実現」に向けたひとつとして、中学生が継続してスポーツに親しむことができる体制づくりを考える一助になれば幸いです。



### ◎主な課題と方策

#### ①指導者の育成

生徒への指導には専門性や資質を有する指導者の確保が必要になります。当クラブにはまだまだ公認スポーツ指導資格者が多くはありませんので、資格取得や研修会参加への支援を考えなければなりません。

積極的にスポーツ指導に関わりたい教員や退職した教員の協力、外部指導者も検討しなければなりません。行政には指導者バンクなどの体制を整えていただくことが必要です。

当面は休日での地域移行から始まりますので、平日の部活動との指導の一貫性も大きな課題となり、生徒が指導の違いによる戸惑いが生じない様な連携が必要になります。

#### ②スポーツ活動への費用負担

部活動は教員のボランティア精神に支えられ、実費以外はほぼ無報酬で運営されてきました。地域移行が始まると受益者負担の観点から家庭負担が増え経済的支援が必要になることも想定されますので、行政や企業を含む地域からの支援を進めなくてはなりません。

地域移行に際しては、部活動とクラブ活動は異なることへの生徒・保護者・学校・企業・地域の理解も得ていかななくてはなりません。

#### ③活動会場の確保と移手段

クラブが部活動の地域移行団体になった場合、新たな活動会場の確保が必要になります。安定した活動会場の確保には公共施設の優先利用を求めなくてはならないと考えています。特に日本のスポーツ施設の6割は学校施設だと言われているので、学校施設の優先利用を期待しています。

休日のクラブ活動では、複数校の生徒の参加が予想され、自宅から離れた活動会場への移手段や費用負担にも配慮しなくてはなりません。

#### ④安全管理

安心して地域移行後のスポーツ活動に参加できるよう、生徒や指導者がケガ等をしてしても補償が受けられる保険への加入が必要になります。同時に、クラブの信頼性を高めるために、コンプライアンス遵守体制の強化が求められます。

※従来の部活動のままの地域移行ではなく、生徒とクラブ双方の視点で持続可能な形に変えた地域移行が重要と考えています。

—次号へ続く—

## 2023年度第2回運営委員会報告

運営委員長 村田 敏次

◎開催日：9月19日（火）

◎決定事項

（1）役員推薦委員会の委員を強化する

次期正副会長、監査および正副運営委員長の推薦について協議する役員推薦委員会ですが、現在の委員は正副部会長（6名）で構成されていますが、推薦者を選考するにあたり幅広い提案を可能にするため委員を増強することになりました。ついては、各種目を通して会員から新たな委員を選出していただくことになりました。（選出締め切り：10月10日）

◎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）各専門部会報告（総務部会、広報部会、クラブ育成部会）

（3）市民フェスティバル：10月28日（土）、29日（日） 航空記念公園

（4）みどりのふれあいウォーク：11月11日（土）

（5）こどもスポーツフェア：11月14日（火・県民の日）

（6）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グラウンド・ゴルフ

### 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11日（土）に開催されます。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。今回は従来のコースに工事中の箇所があり、新コースでの開催になります。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 椿峰中央公園（下山口駅から徒歩5分）  
受付 9時～11時
- ・ゴール 多摩湖駅前 小さな草原広場
- ・コース 約7km



昨年の様子

### 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（火）埼玉県民の日に航空記念公園多目的運動場で市内の小学生を対象として開催されます。「こどもスポーツフェア」は昨年からはじまり、子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イベントです。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。



スポーツ雪合戦

- ・WILD359ers 担当 スポーツ雪合戦、アルティメット
- ・スケジュール 午前9時00分～午後12時40分

## 第2回ボッチャ体験会報告

日 時：2023年9月3日（日） 9：30～11：30

会 場：小手指公民館分館3F 音楽ホール

参加者：村田運営委員長（指導、審判）

金子事務局長（用具調達、会場設営）

関クラブ育成部会長（当日進行）

グランドゴルフ 3名、 テニス 5名（うち2名はclub2000非会員）、

太極拳 3名、 ミニテニス 1名、 ウォーキング 1名

合計 13名

今回は13名参加のため3人一組のチームを4チーム作り、総当たりのチーム戦で順位を決めました。（赤チーム・青チームともボールを6球ずつ投げるので、個人戦、2人チーム、3人チーム、6人チームと参加人数に応じてチーム編成は自由にできます。）

4チーム総当たりの3回戦で1ラウンド15～20分ほど掛かります。今回はラウンド毎に組み合わせメンバーを変えて3ラウンド行いました。参加者の技術が向上し高度な戦術が使えるようになった暁には、一日のチームメンバーを固定しその日の優勝チームを決めるのも面白いでしょう。また参加者が増えてきたら、club2000種目対抗戦も盛り上がるのではというご意見がありました。今後いろいろ試行錯誤で形を工夫して取り組みたいと思います。

次回体験会の開催予定は以下の通りですが、ボッチャの楽しみを一人でも多くの人に体験して貰いたいのでそれぞれの種目内で参加の呼びかけをよろしくお願いします。



### 次回ボッチャ体験会予定

日 時：2023年10月15日（日） 13：30～16：00

場 所：小手指公民館分館 3F 音楽ホール

参 加 料：無料

参加資格：Club2000 会員および会員の紹介者

親子参加も大歓迎です。

ご不明な点は、クラブ事務局まで。

# ウォーキング

9月の遠出ウォーキングについて報告します。

日々酷暑が続いていましたが、9月に入りやや涼しさを感じるようになりました。その中で2日の土曜日「入間川・飯能河原循環」コースに24名が集い、遠出のウォーキングを行いました。

飯能大橋下での準備体操後、ウォーキング開始。飯能河原に架かる赤い橋として知られる割岩橋から入間川に降りて川沿いに上流に向かって進みます。市街に上がって岩根橋、飯能蕎台大橋を横目に見て、吾妻峡あづまきょうに到着。清流と巨岩群の溪谷の美観を目の前にして、涼しい風が汗ばんだ身体をやさしく撫でてきます。二学期が始まったばかりなのでしょうか、子ども連れよりも若者の多くのグループが川遊びを楽しんでいました。

活動の指標となる「暑さ指数(WBGT)」は市街では正午頃30℃を少し超える厳重警戒のレベルでしたが、川沿いのウォーキングはそれを感じさせません。飯能大橋へ向かって遊歩道を歩き、2か所川を跨ぐ飛び石を渡るところも楽しめました。

飯能大橋下に戻ってきてクールダウンのストレッチを行い、無事遠出を終了しました。

(実施日：2023年9月2日 ロングコース担当)



割岩橋



飯能河原



飛び石を渡る



吾妻峡

photo by T.T

## 10月の遠出 智光山公園の秋バラ

10月14日(土)

西武新宿線 狭山市駅西口 9時50分集合 6.4km

狭山市駅西口から昭代橋、河川敷中央公園を経て

智光山公園内の都市緑化園のバラ園へ

解散は智光山公園バス停

一般参加(親子可) 歓迎 参加費100円

雨天中止の場合は当日午前7時にところんWebのサークルサイトに掲示



## シルバーフィットネス

シルバーフィットネスは、早稲田大学・所沢キャンパス・トレーニング室をお借りし昨年までは、火曜日・木曜日・土曜日の3チームに分かれて90名近くの会員で活動して来ましたが、今年度より大学の授業時間の変更に伴い、月曜日10:40~12:20・金曜日12:20~14:00・日曜日12:20~14:00と活動時間も1時間40分に短縮に成りました。会員数も各曜日30名より25名に変更になり、現在月曜日22名、金曜日23名、日曜日10名合計55名と減少しました。特に日曜日クラスが10名と少ない人数で活動しています。

(トレーニング室定員30名学生共同使用)シルバーフィットネスも高齢化が進み現在平均年齢が66歳になっております。「鍛えよ 筋肉 皆元気」のスローガンの下、岡田教授、赤澤先生の指導のもと、楽しく安全に日常生活が過ごせる身体づくりに励んでいます。これからの活動ですが、少し軽めのハイキング、各曜日の交流を深める、懇親会等の行事を取り入れながら、安全で楽しい活動をして行きたいと思えます。

補助員研修もコロナの関係で何年も、開催していないので実施して行きたいと思えます。平均年齢を下げるような若い人、将来会員指導員、補助員に成れる入会者を希望しています。

### [体力測定報告]

今年度も、前年度同様に体力測定会を9月6日にスポーツホール101をお借りして開催されました。当日は24名会員が岡田教授、赤澤先生及び学生3名の皆さんの指導のもと10種類の測定項目にチャレンジされ、和気藹々の中無事終了しました(前年33名)。参加率は40%と昨年と、ほぼ同じでした。

測定項目は、前回同様、握力・垂直跳び・閉眼片足立ち・立ち上がりテスト・腕持久力・長座体前屈・6分間歩行・脚伸展パワー・上体起こし・体重・体脂肪率測定です。早稲田大学スポーツ科学部作成「あなたの体力測定表」は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の比較した評価点、更に現在の体力年齢も表示されたデータに成っており、会員にとって自分の強化すべき点を意識してトレーニングに生かして行けると思えます。

「追伸」長年に渡りシルバーフィットネスを指導頂いた赤澤鴨彦先生が、国立大学法人・鹿屋体育大学へ9月をもって栄転する事に成りました。ご家族のご健康と今後の益々の活躍をお祈り致します。





## 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。

ストレッチやマット運動、柔軟体操などの基本運動をはじめ、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、スパーリングなど元気いっぱい活動しております。

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！

みんなで仲良く、練習を楽しみませんか？  
いつでも見学・体験のご参加お待ちしております！



9月10日（日）新宿区民総合体育大会にて、試合がありました。練習の成果を発揮し、見事みんなメダルを獲得しました！！

12月には、本庄市民レスリング大会があります。大会に向けて、楽しく練習を行っています。大会参加は希望者のみですので、ぜひ遊びにきてください♪

### 【今年度参加試合】

- ・本庄市民レスリング大会
- ・第34回東京新宿ライオンズクラブ少年少女レスリング大会
- ・第2回SAITAMA CUP



場 所：早稲田大学 所沢キャンパス スポーツホール第2

活動日：毎週日曜日 10:00～11:30



# 太極拳

所沢地区の今年の7・8月計 62 日の最高気温は、昨年に比べて最高気温平均で 2.5℃高い 33.4℃、猛暑日・真夏日の割合 92%で夏日がほとんど有りませんでした。毎年8月の太極拳の稽古は休みで、今年の8月は7月の疲れを取るにはタイミングの良い体調回復期とも言えるでしょう。

休み明け9月の稽古は、各会場とも元気に集い久しぶりの稽古に汗を流し、中でも7月から夏に合った白のTシャツで稽古する仲間が増え、9月も白のTシャツを着た稽古は、まだまだ残暑厳しい中にも清々しさを感じました。



キャンパスの皆さん

稽古回数 600 回到達者には好みのカラーのTシャツが授与され 2022 年度末には 17 名の会員がいます。2023 年度第一四半期に 3 名の方が 600 回に到達、9 月に受賞の後、好みのTシャツを着て元気に稽古に励んでいた二人を紹介します。



仲間の祝福を受けTシャツ授与

三ヶ島  
川崎智恵子さん



400 回で WASEDA カラーTシャツ受賞、  
600 回でも好きな WASEDA カラーを希望しました



柏原 A  
中島キエ子さん

太極拳 20 年、無我夢中でもう 600 回



柏原 A の 600 回受賞 Tシャツはイエローで  
統一。仲良く 3 人でリードもします

# グラウンド・ゴルフ

第67回定例G・G大会 7月14日(火)第67回定例G・G大会が75名(男性35名・女性40名)の多数の参加者で開催されました。梅雨の晴れ間、蒸し暑い中での大会となりました。



順位	<男性の部>		順位	<女性の部>	
優勝	柳沼 清喜	68-T④-12	優勝	中 ハナ	72-T②-15
2位	梶原 輝雄	68-T③-14	2位	新井美代子	77-T②-10
3位	新川 義光	71-T③-11	3位	新井アキ子	77-T①-15
4位	森ヶ崎三千男	72-T③-12	4位	小暮 君子	78-T①-16
5位	本橋 清治	77-T⑩-20	5位	市川 和子	79-T②-11
6位	井上 邦雄	79-T①-16	6位	森 真寿美	79-T①-13

おめでとうございます

\* 柳沼清喜さん・ダイヤモンド賞

**早稲田大学体育授業グラウンド・ゴルフ実技指導** 新型コロナウイルス感染症防止対策で中止しておりましたが3年ぶりに大学から協力要請があり、5/31、6/7・21の3日、早稲田大学所沢キャンパス野球場で延64名の幹事、指導員、会員がルール・マナー、エチケットとグラウンド・ゴルフの楽しさを指導。孫と同じような学生と触れ合いで、若いエネルギー頂き、世代間交流と親睦の場になり、来年もまた参加したいとの希望がありました。

**上級指導者資格更新講習会・交歓大会** 9月4日(月)2023年度埼玉県G・G協会上級指導者資格更新講習会・交歓大会が熊谷スポーツ文化公園で開催され 所沢市G・G連盟から5名参加(WGGCから4名)、全員資格更新されました。

第68回定例G・G大会 9月12日(火)第68回定例G・G大会が64名(男性32名・女性32名)の参加者で行われました。残暑厳しい真夏日の暑さの中での大会となりました

順位	<男性の部>		順位	<女性の部>	
優勝	斉藤 文男	71-T③-12	優勝	仲 三津江	75-T③-8
2位	本橋 清治	80-T③-7	2位	沖田 正子	79-T①-14
3位	山崎 光平	80-T②-10	3位	市川 和子	81-T⑩-17
4位	平野 俊浩	83-T①-10	4位	石井恵美子	84-T①-12
5位	和智 正	84-T②-8	5位	近藤 晴美	84-T①-11
6位	沖田正太郎	85-T①-12	6位	小暮 君子	85-T②-7



おめでとうございます

## グラウンドゴルフ大会

### 今後の予定

- ★10/11(水)・予12(木) 第34回埼玉県G・G秋季西部大会・・・入間市・黒須市民運動場
- ★10/28(土)・29(日) 第44回所沢市民フェスティバル・・・所沢航空記念公園
- ★11/09(木)・予30(木) 第2回赤坂フォレストカップ・・・狭山市・上赤坂公園
- ★11/14(火)・予21(火) 第31所沢市G・G連盟秋季交歓大会・・北中運動場・第1/第2G
- ★11/15(水)・予16(木) 第15回埼玉県西部地区G・G大会・・・川越市・安比奈親水公園
- ★11/17(金)・予24(金) 第69回定例G・G大会・・・北野総合運動場・A/B面

# ミニテニス

第 29 回ミニテニス交流大会を開催しました。

前号のクラブ通信で御案内したように、さる 7 月 6 日（金曜日）に第 29 回目となるミニテニス交流大会を、所沢市民体育館メインアリーナで開催しました。

今回の参加者は 102 ペア（204 名）と予定者数よりも約 50 名ほど少なく、新型コロナウイルス感染症が第 5 類に緩和されたとは言え、コロナ前の状況には至っていないことが伺えました。

しかし今回の場合も、若手は 27 歳から最高齢者の 85 歳まで幅広い年齢層の方々でした。特にミニテニスの考案主旨は、高齢者でも気軽に楽しみながら健康を維持できるスポーツであることからして、80 歳代の方々が 6 名参加して頂いたことは、主催者として本当に嬉しい限りでした。



（会場での我がメンバー）

（ミニテニス体操）

なお他の各団体においても交流大会が開催されており、我がサークルのメンバーが活躍し結果を残しています。その状況を以下に、紹介させていただきます。

- ① 7 月 2 日（日）幸手市ミニテニス大会  
混合 60 歳代の部 第 1 位：亀山 尚美・内山多喜雄ペア
- ② 7 月 9 日（日）杉並区ミニテニス大会  
混合 60 歳代の部 第 2 位：亀山 尚美・内山多喜雄ペア  
混合 70 歳代の部 第 2 位：鈴木 一由・加賀 昭子ペア
- ③ 7 月 9 日（日）八王子市ミニテニス大会  
混合 70 歳代の部 第 2 位：佐々木千義・佐々木恵子ペア
- ④ 7 月 17 日（月）東京オープン男子 W 戦  
男子 70 歳代の部 第 3 位：佐々木千義・新 井 勇ペア
- ⑤ 8 月 20 日（日）飯能市ミニテニス大会  
混合 70 歳代の部 第 2 位：佐々木千義・佐々木恵子ペア
- ⑥ 8 月 27 日（日）あきる野市ミニテニス大会  
混合 70 歳代の部 第 1 位：新 井 勇・新井 順子ペア

なお我がサークルでは、「第 30 回ミニテニス交流大会」を来る 11 月 9 日（木）9 時から、市民体育館メインアリーナでの開催を予定しています。

そして今回も金子事務局長が参戦されます。クラブ員皆様方の観戦・応援をお待ちしています。

## おねがい

### 大学施設の利用について

施設の利用に関しては、施設で決められた利用条件に従い、正しく利用してください。工事中など、通常と異なる状況下では提示された内容に準じて行動しましょう。

クラブの活動に参加するために大学の駐車場を利用する際には、必ず駐車券が必要になります。半年ごとの利用申請が必要です。利用申請はクラブ事務局にお申し出ください。

### 体 操

早稲田大学所沢キャンパス スポーツホール

後期活動予定 全12回

10月5日、12日、19日、26日、  
11月9日、16日、30日  
12月7日、14日、21日  
1月11日、18日



《木曜日 17:00~18:40》

### 水 泳

早稲田大学所沢キャンパス アクアアリーナ

後期活動予定 全10回

10月18日、25日、  
11月1日、8日、15日、  
22日、29日  
12月6日、13日、20日



《水曜日 17:15~18:30》



### お詫び

クラブ通信92号において、早稲田大学スポーツ科学学術院院長のお名前に誤りがありました。訂正させていただきます。誤：松岡博隆 正：松岡宏高 様です。大変失礼いたしました。

### 事務局からのお願い

2023年度 後期会費の徴収について  
クラブの年会費及び種目参加費の徴収は、  
10月5日（木）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。



### 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 ロッシーニ

株式会社 第一印刷

(50音順、敬称略)