

2019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

今年も所沢市民フェスティバルに参加します 2019年10月26.27日 航空公園

今年度も所沢市の市民フェスティバルに参加します。子供から大人まで一生懸命楽しめるブースを目指して、準備しています。是非、ご家族で参加してください。



ペットボトルボウリング

ボールをキック！なかなか難しいぞ！



グラウンド・ゴルフ

ホールインワンを狙って



ミニテニス玉入

カラフルボールを籠へスマッシュ！



バランスチャレンジ

トランポリンの上で
縄跳びにチャレンジ



テニスリフティング

テニスラケットの上でボールをリフティング

ディスクゲッター

フライングディスクでの的を抜け！

？？体験 大学生のお兄さん、お姉さんと楽しいゲームができるよ。



全てチャレンジ、参加賞をゲット



※写真はイメージです。 ★マーク辺りが会場になります。



設立 20 周年記念事業実行委員会 現況報告

実行委員長 村田 敏次

私たちのクラブである ”WASEDA Club2000” が 2020 年 2 月に設立 20 周年を迎えるに当たり、昨年度の第 3 回運営委員会において 20 周年の記念事業を行うため、実行委員会へ移行するまでの準備を進める準備委員会の立ち上げが承認された後、その委員に正副部会長、運営委員長、事務局長が選任されました。

2 回開催した準備委員会では、10 周年時の内容を確認した上で、下記の事項が話し合われました。

- ①実行委員会立ち上げは総会での承認事項とする。
- ②実行委員は概要をまとめるまでの一次委員（準備委員会委員）と、具体的な企画を進める二次委員の 2 段階構成とする。
- ③記念事業の略称を「WAC 20（ワックニジュウ）」とする。

W A S E D A C l u b 2 0 0 0 設立 2 0 周年記念事業
10 周年時の略称は「WAC 10（ワックテン）」でした。

- ④主な財源は周年記念積立金とする。

5 月に開催された総会にて承認された実行委員会は今まで 3 回の開催を重ね、下記の事項が話し合われています。

- ①役員の選出

実行委員長 村田 敏次（副会長、運営委員長）
事務局長 金子 治彦（事務局長）

- ②記念事業実施の目的

前号での宮内会長の寄稿記事の如く、クラブの初心に立ち戻り、クラブ全体の行事として、会員全員が参加すると共に、新規会員を獲得するきっかけとすることにありますが、会員の皆様の自発的なイベントになればクラブの活性化につながることが一番の目的となります。

- ③開催日および会場

開催日 2020 年 11 月の土曜日、日曜日、祝日のいずれか
会場 早稲田大学所沢キャンパス

- ④イベント内容

- ・記念式典（講演会、懇親会）
- ・記念誌発行
- ・記念グッズ製作、配付
- ・各種目での冠イベント（助成金有り）

- ⑤二次実行委員について

各種目から 1 名以上を選出していただき、11 月 14 日（木）開催の第 4 回実行委員会からの参画を予定しています。是非共、楽しいイベントを作り上げるご協力をお願いいたします。

皆様の力で ”WAC 20” を盛り上げていきましょう！

第2回キネシオテープニング講習会のご案内

昨年度、ご参加くださった皆様からは2回目開催のご要望が多く、更に多くの皆様にも受講いただきたく、今年度も開催する運びとなりました。

本講習会で正しい技法を学び、楽しいスポーツライフに役立てていただければと思います。

◎キネシオテープニングとは

非伸縮性のスポーツテープニングは患部を圧迫・固定することによりケガの予防や再発防止を目的とするのに対し、伸縮性のキネシオテープニングは患部の痛みを和らげたり、関節の動きを良くしたりする自然療法で、スポーツ活動や日常の生活で痛めた患部の回復に効果があります。



昨年度風景

◎開催日時 2019年12月8日（日）午前10時～12時頃

受付 午前9時30分～9時50分

◎会場 早稲田大学 所沢キャンパス

◎講師 キネシオテープニング協会指導員

◎参加対象 クラブ会員

◎募集人員 60名

◎費用 1,500円（テキスト代、キネシオテープ代など教材費）

クラブから種目への補助有り。

◎持ち物 筆記用具、ハサミ

◎服装 上着の内側は実技しやすい半袖、短パン

◎申込方法 種目毎にまとめて頂いて申し込みください。

受講を希望される方は各種目担当者へお申し出ください。

◎申込締切 2019年11月8日（金）

※ご不明な点があれば、事務局へお問合せ下さい。

ロサンゼルス五輪・ソウル五輪の銀メダリストの太田章先生の指導のもと楽しく練習をしています。

レスリングと言うと、「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、そんな事はありません。

マット運動や筋トレ・柔軟運動により、体幹を鍛えることを中心に練習を行い、三点倒立が出来なかった子も、今では出来るようになっています。

小学生がメインで活動をしていますが、兄弟やコーチのお子さん等、幼稚園生も基本体操・柔軟体操・マット運動等、一緒に遊びながら練習に参加をしています。



活動は、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

前半は基礎運動（筋トレ・柔軟・マット運動）を行い、後半はスパーリング中心に練習を行っております。

年間に数回試合もあり、積極的に参加をしております。

東京新宿ライオンズクラブ旗杯

港区レスリング大会 デストロイヤー杯

東日本少年少女レスリング選手権



レスリングと言えば、敷居が高そうなイメージですが、コーチ・練習生・父母とも和気あいあいと楽しく練習しております。ぜひ、見学だけでも参加してみませんか。皆様の参加を快くお待ちしております。



シルバーフィットネス

活動概要

シルバーフィットネスは、現在早稲田大学のスポーツホール・トレーニングルームをお借りして活動しております。昨年10月より北側へトレーニングルームが移動し、機器も最新の物に入れ変わりました。

「生涯スポーツ、仲間と絆、元気に楽しく（Club2000 スローガン）」「鍛えよ、筋肉、皆で元気（種目スローガン）」のもと、トレーニング器具を使った運動や様々な軽量運動を通じて、筋力を鍛え、柔軟性、敏捷性、巧緻性を養います。眠れる運動神経を活性化して日常生活の中で「より楽に身体を動かし、より強靭な身体を作り、生活に余裕を持たせる体力作り」を目指しています。仲間とともに楽しくトレーニングをしています。

活動日・活動時間・定員

火曜日	10時40分～12時40分	35名
木曜日	10時40分～12時40分	35名
土曜日	13時00分～15時00分	40名
合計		110名



活動計画（今年度）

シルバーフィットネスでは、日常活動のほか、会員の親睦のため次の活動をしています。

1, 曜日別の親睦会	8月～10月
2, 体力測定	9月10日
3, ハイキング	10月 2日
4, 救命講習	10月 16日
5, 総会及び懇親会	3月下旬



トレーニングの内容

約2時間のトレーニングメニューは概ね以下の通りです。
準備体操→ダンベル体操（2セット）→基礎エクササイズ→器具等を使った運動→マットを使った体幹運動→器具を使った運動→整理運動

新規会員の募集

現在、火曜日34名、木曜日35名、土曜日32名。土曜日に8名の余裕があります。入退会等で変更が有りますので、入会希望者は、事務局へお問い合わせ下さい。

グラウンド・ゴルフ



早稲田大学体育授業グラウンド・ゴルフ実技指導

2012年にスタートした実技指導も7年目、今年も、4/24から7/17まで授業協力日数11日、延べ153名の幹事、指導員資格者及び会員がルール、マナー、エチケットと楽しいグラウンド・ゴルフを実技指導。7/17の最終日に指導員20名、学生40名の大勢の参加者による交換G・G大会を楽しみました。



第48回定例大会

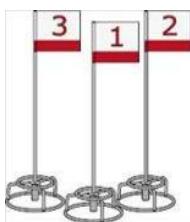
7月23日(火)北野総合運動場に於いて、例年よりも長引く梅雨の晴れ間の蒸し暑いなか、第48回定例大会が75名の参加者で行われました。(7月16日(火)雨天順延)

《男性の部》

優 勝	森田 錠	75-②-15
2 位	森 忠文	75-②-12
3 位	神野 高卉	77-①-15

《女性の部》

優 勝	佐藤 光子	74-②-13
2 位	近藤 晴美	74-②-12
3 位	新井 フサ	75-③-12



*優勝、2位の同スコアの順位差は2打の数による

埼玉県上級指導員資格認定試験・交換大会

6/29(土)・6/30(日)2019年度上級指導者更新資格認定試験・交換大会に所沢市連盟から7名、WG GCから柳沼清喜、村橋勝廣、森ヶ崎三千男、石井徳治4名が受験、全員合格資格更新されました。今年度は、新規の資格試験受験者はありませんでした。

今後の予定



- ★10/ 1(火)WG GCクラブ創立記念日 マスターズ表彰
- ★10/16(水)第17回きたもと秋桜G・G大会 北本市総合公園・多目的広場
- ★10/25(金)日帰り研修旅行「紅葉の富士と湖&G・Gの旅」
- ★10/26(土)、27(日)第40回所沢市民フェスティバル参加
- ★11/ 9(木)第11回西部地区G・G大会 川越市安比奈親水公園
- ★11/15(金)第50回WG GC定例大会 北野総合運動場A・B両面
- ★11/19(火)第23回所沢市連盟秋季G・G交換大会 北中運動場1・2G全面



ウォーキング

20周年記念ウォーク

『所沢の川を歩く— 東川、柳瀬川、六ツ家川』

ウォーキングサークルは、今年創立 20 周年を迎えました。そこでその記念イベントとして、緑豊かな所沢市内を流れる 3 つの川を選び、『所沢の川を歩く』と題して全 9 回の「記念ウォーク」(東川 3 回、柳瀬川 5 回、六ツ家川 1 回)を実施しています。

20 周年記念ウォークは、5 月から 7 月に東川のウォーキングを終え、9 月から始まった柳瀬川のウォーキングも 1 月で終わり、2 月の六ツ家川をもって全 9 回が終了します。皆さまの多数のご参加をお待ちしています。

柳瀬川第 4 回、第 5 回、そして最後の六ツ家川の日程は以下の通りです。

回数	川の名前	実施日	予備日
7	柳瀬川第 4 回	12 月 8 日(日)	12 月 15 日(日)
8	柳瀬川第 5 回	1 月 13 日(日・祝)	1 月 19 日(日)
9	六ツ家川	2 月 9 日(日)	2 月 16 日(日)

参加者にはスタンプカードを配布し、全 9 回参加された方と 5 回以上参加された方には、プレゼントをご用意しています。どうぞご期待ください。

柳瀬川第 4 回 12 月 8 日(日)【↑ 12 月 15 日(日)】受付 : 8:35 ~8:45 距離: 約 9.5 km

集合	日月神社(所沢駅東口よりバス 4 分 100 円で「日月神社」下車後、徒歩 2 分) ※所沢駅改札口にて 8:15~8:30 の間に集合場所への案内を行います
解散	和田東公園(東所沢駅へ徒歩 5 分)
コース 解説	日月神社 → (柳瀬橋、秋津橋、とんぼ橋) → 秋水園ふれあいセンター(WC) → (よもぎ橋) → 淀の森緑地 → (安松橋) → 秋津公園 → (松戸橋、日向橋) → 野塩地域市民センター(WC) → (日向橋) → 桂木公園 → (新柳瀬橋) → 柳瀬川河川広場 → (くるまや橋、境橋、清瀬橋) → 中里地域市民センター(WC) → (松柳橋) → 和田東公園

柳瀬川第 5 回 1 月 13 日(月・祝)【↑ 1 月 19 日(日)】受付 : 9:40 ~10:00 距離: 約 7 km

集合	和田東公園(東所沢駅へ徒歩 5 分) ※東所沢駅改札口にて 9:30~9:50 の間に集合場所への案内を行います
解散	新座駅南口公園(新座駅へ徒歩 3 分)
コース 解説	和田東公園 → 清瀬金山緑地公園(WC) → (金山橋、城前橋) → 下宿地域市民センター(WC) → (清柳橋) → 所沢市パークゴルフ場(WC) → (英橋) → 新座駅南口公園(WC)

六ツ家川 2 月 9 日(日)【↑ 2 月 16 日(日)】受付 : 9:00 ~9:20 距離: 約 8 km

集合	下山口駅駐車場(西武狭山線 下山口駅改札口のすぐ横) ※下山口駅改札口にて 9:00~9:20 の間に集合場所への案内を行います
解散	小手指公民館(小手指駅南口へバス 10 分 175 円)
コース 解説	下山口駅駐車場 → (柳瀬川合流点、いずみ橋、六ツ家橋、栄橋) → 岩崎弁財天 → (新田橋) → 山口公民館(WC) → 梅田公園 → 小手指公民館(WC) → (梅林橋、みかど橋) → 全徳寺 → 小手指公民館(WC)

天候不順時の実施の有無の確認は、尾滝(080-1049-7238)まで
参加費: 百円(※クラブ会員: 無料)

第 26 回 ゴルフ大会 報告

2019 年 8 月 28 日 (水)

小雨のぱらつくお天気でしたが、猛暑にならず気持ちよくプレーができたとの感想も頂きました。

今回は 21 名の方の参加を頂き、和気藹々の中表彰、懇親会を行う事が出来ました。

次回開催予定

第 27 回

2020 年 3 月 18 日

総合型地域スポーツクラブ登録・認証制度の概要

スポーツ庁では、総合型地域スポーツクラブの公益的な取り組みの促進を目的に、「総合型地域スポーツクラブにおける登録・認証制度」の整備を進めています。

本欄では、その概要を分かれる範囲で出来るだけ分かり易く紹介します。

1. 登録・認証制度への申請は任意ですが、以下の効果が期待できます。
 - ・地域住民、国民への認知度・信頼性・安心感の向上
 - ・行政への理解促進（活動場所の確保、施設の提供と減免）
 - ・社会的な仕組みとしての確立（ガバナンス確立、P D C A サイクルの定着）
2. 制度のスケジュール
 - ・2020. 3 日本スポーツ協会による制度の策定
 - ・2021. 3 都道府県版制度の策定
 - ・2021. 4 制度の運用開始
 - ・2021. 10 制度の認定開始
3. 登録制度への簡略フローチャート

申請(クラブ)→審査・認定(埼玉スポ協等)→登録(日スポ協)→登録料納入
(埼玉スポ協)→認定証発行(埼玉スポ協)
4. 登録基準

活動実態、運営形態、ガバナンス 等
5. 認証制度（登録後に申請）

タイプ別（例：介護予防タイプ）の認証基準に合致した認定証が発行される。

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 三響フルート製作所
株式会社 シンコー電機工業
株式会社 第一印刷

社会福祉法人 東京コロニー
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)