

？ ワセダクラブ2000ってなに？

地域の子どもから大人まで、誰もがスポーツに親しむことを目的とした総合型地域スポーツクラブで、平成12年（2000年）に創設。一般のスポーツジムとは違い、会員が自主的に運営しています。早稲田大学の協力もあり、スポーツ科学学術院の専門教員や学生がサポートする種目もあります。

種目はどれくらい？

全15種目で、スポーツ入門に最適な種目から本格的な種目まで多様です。

会費はいくら？

年会費は個人4千円または家族8千円です。種目参加費が別途必要で、半期（半年）ごとに会費が決まっています（3面参照）。

Q&A

ワセダクラブ2000って
こんなところ！

会員は何人？

1,135人です（平成29年3月現在）。年代別の構成比は、30代以下が30.4%、40～60代が29.9%、70代以上が39.7%です。



グラウンド・ゴルフ

性別・年齢関係なく、始めやすく続けやすいグラウンド・ゴルフ。退職を機にグラウンド・ゴルフを始めた神野さんご夫婦にお話を伺いました。

からも夫婦一緒に楽しく続けていきたいです。

でも楽しめるステキなスポーツ。これからも夫婦一緒に楽しく続けていきたいです。



特集 欲しいのは“動く”きっかけ

今から始める

WASEDA -ワセダクラス2000-

Club2000



動くきっかけが欲しい。そう思ったことはありませんか？ そんなあなたにオススメなのが、市・地域住民・早稲田大学が協働で進める所沢市総合型地域スポーツクラブ（WASEDA Club2000）。メンバーの声を通してワセダクラブ2000の魅力をお届けします。

問スポーツ振興課 ☎ 2998 - 9248

▶▶ 体験会

- 11月の毎週火・金曜午前9時～11時30分（14・21日除く／雨天中止）
- 北野総合運動場（北野2-29-2）
- 持運動できる服装、運動靴（用具貸出あり）
- 問同クラブ事務局 ☎ 2947 - 3481 に電話

退職後、夫婦そろって始めました



神野高斉さん（69歳）・ 順子さん（61歳）
山口在住／加入歴：1年6カ月

長

年にわたる会社勤めを卒業し、夫婦そろって生涯続けられそうな趣味を探してグラウンド・ゴルフの体験会に参加しました。主に60～80代の男女が和気あいあいとしていて雰囲気良く、プレーも楽しかったので夫婦で入会しました。

現在は、週2回の練習にほぼ毎回参加中です。定期的な練習が生活のリズムとなり、仕事をやめた後でもリズムを崩さずに生活できています。

仕事をしていた時は、地域の人と知り合う機会が少なかったのですが、グラウンド・ゴルフを始めたことで自然と知り合いが増えました。プレーを通じて、「昔はこんなスポーツをやっていたんですよ」なんて話から共通点が見つかり盛り上がりがあります（笑）

毎回成績表が出て、自分の成長が一目でわかるのも楽しいです。大勢で楽しみながらも、スポーツとして張り合いが持てるんですよ。

グラウンド・ゴルフは何歳になっても楽しめるステキなスポーツ。これ

からも夫婦一緒に楽しく続けていきたいです。



健康への近道は運動

今まで、「運動をするようになって前向きになった」「食事がおいしく感じられ良く眠れるようになった」という声を多く耳にしてきました。運動習慣がないと、足腰が弱くなる↓外出する機会が減る↓家に閉じこもりがちに。そして、やる気がなくなりうつ状態となる傾向がとて強いのです。健康な体を維持するためには、心身両面から見ても運動が効果的だと言えます。

多くの人と関わる＝新たな居場所作り

退職後、家族以外と関わる機会が減ったという人も多いのでは？ 人と関わることはとても頭を使う行為で認知症予防になります。ワセダクラブ2000は、多くのメンバーによる自主運営を積極的に行っています。その中で、自身の役割が見つかり、新たな自分の居場所作りにつながるのです。

「退職後のことはその時に考えればいいのか」という人もいますが、事前準備が重要です。長年の生活リズムが突然変わるので、切り替えが難しいのは当たり前です。退職後を考えて運動習慣を身に付けたり、家庭以外でも自分が活躍できる場所を作ったりすることが大切です。

今から始めれば安心だね



早稲田大学スポーツ科学学術院・非常勤講師。健康づくり・介護予防の仕組み作り・指導・人材育成を行う。自治体と協働で地域活性化にも携わる。