



東稲ニュース

第 101 号

早稲田大学校友会東久留米稲門会

平成30年 7月10日発行

発行責任者 高橋 哲男

編集責任者 小山田朋樹

E-mail:bente-takahashi@jcom.home.ne.jp

http://higashikurume-toumonkai.com/

事務局 大矢 真弘 Tel042-475-8532

会の告知板

【部会予定】

7月 9日(月)	ウォーキング&山歩き部会「甲州街道を歩く」第9回	07:30	東久留米駅改札口
7月 31日(火)	カラオケ部会「カラオケを楽しむ会」	18:30	オンチッチ
8月 4日(土)	第2回役員会	16:00	生涯学習センター
8月 6日(月)	ウォーキング&山歩き部会「甲州街道を歩く」第10回	07:30	東久留米駅改札口
8月 20日(月)	ウォーキング&山歩き部会「御岳山」レンジショウマ	07:30	東久留米駅改札口
9月 27日(木)	映画鑑賞会	14:00	成美教育文化会館
10月 20日(土)	秋の旨いもの会		成美教育文化会館
10月 21日(日)	稲門祭 ホームカミングデー		早稲田大学
11月 11日(日)~12日(月)	旅行同好会「湯田中・渋温泉郷金具屋に泊まる旅」	<詳細未定>	

<各部会定例活動一覧>

部 会	7 月				8 月			
	日	曜	時間	場所	日	曜	時間	場所
女性サークル	5	木	10:00~	中央町地区センター	8月はお休み			
書 道	8	日	13:00~	生涯学習センター	12	日	13:00~	スペース 105
俳 句	15	日	13:00~	生涯学習センター	19	日	13:00~	生涯学習センター
囲 碁	22	日	13:00~	成美教育文化会館	26	日	13:00~	成美教育文化会館
太極拳	7	土	10:00~12:00	成美教育文化会館	4	土	10:00~12:00	成美教育文化会館
	21	土	10:00~12:00	成美教育文化会館	18	土	10:00~12:00	成美教育文化会館
	28	土	10:00~12:00	成美教育文化会館	25	土	10:00~12:00	成美教育文化会館
バドミントン	毎週金		10:30~	東久留米スポーツセンター	3	金	10:30~	東久留米スポーツセンター
					10	金	10:30~	東久留米スポーツセンター
					31	金	10:30~	東久留米スポーツセンター

【大学・校友会関係】

7月 7日(土)	早大商議員会	16:00	大隈会館
8月 19日(日)	三多摩会長会	15:00	調布クリストホテル
9月 29日(土)	早大校友会代議員会	16:00	大隈講堂
10月 3日(水)	稲門祭実行委員会	18:30	井深記念講堂
10月 13日(土)	小平稲門会総会		ルネ小平
10月 21日(日)	稲門祭 ホームカミングデー		早稲田大学
11月 24日(土)	東村山稲門会総会		サンパルネ・コンベンションホール



会の報告

◎役員会報告 平成30年度第1回役員会が6月9日(土)16時より生涯学習センターで開催された。

<議事録概要>

高橋会長より、総会並びに東稲ニュース100号等の運営に関してお礼が述べられた後、以下のような報告等があった。

1. 大学・校友会・近隣稲門会・三田会関係

(1) 早大商議員会	7月 7日(土)	早稲田大学	高橋・安次峰
(2) 三多摩会長会	8月 19日(日)	調布クレストホテル	高橋・大矢
(3) 早大代議員会	9月 29日(土)	早大 大隈講堂	小山田・山口
(4) 稲門祭実行委員会	10月 3日(水)	早稲田大学	山口・中村
(5) 小平稲門会総会	10月 13日(土)	ルネ小平	村野・大矢
(6) 東村山稲門会総会	11月 24日(土)	サンパルネ・コンベンションホール	高橋・山岡



2. 総会関係：今回の総会の支出金は、73,430 円(予算 80,000 円)で決定した。なお今後、講演会の内容並びに開催日等の検討をする。

3. 平成 30 年度会員の状況：6 月 1 日現在の会費納入者は 120 名、今後、未納者へ督促状を送る。

4. 本年度の行事予定と担当者

(1) 次回以降の役員会の日程：

8月 4日(土)・10月 7日(日)・12月 2日(日)・2月 3日(日)・4月 7日(日)

(2) 秋の旨いものは、小野副会長が担当となり、10月 20日(土)14:00 より成美教育会館 3 階大研修室にて行う。

(3) 忘年会は、12月 2日(日)18:00 より「夜来香」(予定)にて行う。

(4) 新年会は、1月 19日(土)14:00 より成美教育会館 3 階大研修室にて行う。

(5) 次年度総会は、平成 31 年 4 月 21 日(日) 成美教育会館にて行う。

5. 平成 30 年度会員名簿等の印刷は、7 月 7 日(土)16:00 から生涯学習センターにて行う。

6. 稲門祭記念品の販売状況：目標金額 14 万円のところ、21 万円の販売額を達成した。

7. 映画鑑賞会：6 月 28 日(木)14 時「ライムライト」成美教育会館

<今後の予定：9 月 27 日(木)、11 月 29 日(木)>

8. サークル・部会関係

○清瀬稲門会総会

平成 30 年 6 月 2 日(土)、清瀬市生涯学習センター 6 階で清瀬稲門会第 21 回定期総会が開催され、高橋会長と二人で参列しました。会長には内田貞司氏が再選され、活動報告では、清瀬の自然を守る会との共催の「清瀬の自然を学ぶ観察会」や、20 年間継続している年 6 回開かれる「オペラ鑑賞会」が印象的でした。なお現在の会員数は 86 名だそうです。総会后 7 階のアミューホールで懇親会が行われ、早稲田大学マンドリンクラブの演奏と参加者全員の合唱などで盛り上がりしました。懇親会はワインとおつまみだけの簡単な食事で、その分の予算をマンドリンクラブの招待演奏に回しているようで、そのような工夫が好ましく感じられました。

村野 建彦 記

○西東京稲門会総会

6 月 10 日(日) 13 時より、早稲田大学東伏見キャンパスで西東京稲門会第 18 回定時総会が開催され山口事務局次長とともに出席した。三部構成で参加者は公式発表で来賓 20 名含め 89 名、地域連携演奏会に一般市民約 20 名の参加状況であった。

第一部はハイソサエティ・オーケストラの中、クインテットの演奏会で約 1 時間、第二部の定時総会も約 1 時間、会長からは、最重要課題は会員の拡大で 4 月に会員募集を戸別訪問した結果、30 名が入会し 230 名の会員となる挨拶。(但し 2,300~2,400 名の校友で約 10%の入会率に比し当会は校友 1,000 名で 15%と健闘している) 議事は順調に審議され、現会長の再任を含め、役員改選も無事に終了し、新

任5名を含め36名が選任された。

第三部の懇親会は、西東京市長、西東京市三田会会長の挨拶の後、東京三多摩支部会長の乾杯で開始され17時に終了した。各稲門会もそれぞれ市長は懇親会から招待している。当会も懇親会からの市長招待を検討したい。尚、西東京市長は、日曜日であり公用車を使用せず、電車とバスで帰宅した。

高橋 哲男 記

＜総長選挙の結果について＞

早稲田大学では、現総長の任期が2018年11月4日に満了することに伴い、6月14日に行われた決定選挙において最高得票者の得票数が得票総数の過半数に達しなかったため、6月28日に再投票を実施した結果、田中愛治政治経済学術院教授が選出されました。任期は、2018年11月5日より2022年11月4日までとなります。

6月14日決定選挙の結果

島田陽一	法学学術院教授	1,435 票
田中愛治	政治経済学術院教授	1,161 票
藁谷友紀	教育・総合科学学術院教授	1,037 票

6月28日再投票の結果

田中愛治	政治経済学術院教授	1,899 票
島田陽一	法学学術院教授	1,692 票

結果的には、藁谷先生の票の70%以上が田中先生へ投票し、島田先生は30%弱であったことによると思います。島田先生は、奥島前総長、鎌田現総長、福田校友会代表理事、評議員会会長、商議員会会長の推薦がありましたが、田中先生は強かった。この強さを「早稲田の強さ」に繋げて欲しいと思います。

高橋 哲男 記



部会報告

＜書道部会＞ 「東稲ニュース 101 号から変わる題字書」

先ずは東稲ニュースが100号を迎えましたことをお祝い申し上げます。

編集者の方々の卓越したスキルで創刊号から100号まで大変見やすく、判読しやすいセンスのある編集であったことに敬意を表します。つきましては101号を迎えるに当たって現在の“東稲ニュース”の題字書をニューススタイルに、と、高橋会長から要望がありましたので、私が20年前に書いた“東稲ニュース”の先駆けとなった機関紙の題字書“杜の西北”を思い出して再度、挑戦しました。

その題字書が、これ → **東稲ニュース** です。本件101号の題字書です。

此の書体は仮称：隸書風(れいしよふう)です、皆さんが日常使用する印鑑の文字に似た字です。因みに過去の題字の変遷過程を追って見ますと、次の通りです。

- 1、 **杜の西北** …… 東久留米稲門会誕生 平成7年(1995年)
- 2、 **杜の西北** …… (題字書：武藤 豊) 平成9年(1997年)
- 3、 **杜の西北** …… (題字書：高橋 勤) 平成12年(2000年)

-
- 4、 **東稲ニュース** . . . (活字) 平成 13 年(2001 年)
- 5、 **東稲ニュース** . . . (題字書：平山正経) 平成 17 年(2005 年)
- 6、 **東稲ニュース** . . . (題字書：平山正経) 平成 23 年(2011 年)
- 7、 **東稲ニュース** . . . (題字書：武藤 豊) 平成 30 年(2018 年)

武藤 豊 記

<旅行同好会> 「プロが推薦する母畑温泉『八幡屋』に泊まるバスの旅」

平成 30 年 5 月 13 日(日)、14 日(月)の二日間、東久留米稲門会旅行同好会の第 13 回目となる旅行は平成 18 年度にプロが選ぶ旅館で和倉温泉の加賀屋を抜いて第一位になった母畑温泉の八幡屋に泊まってみようと云うことでの旅となった。

天気予報はあまり良いことは云っていなかったが、出発時は傘も差さずにまずまずの天候になった。

バスは午前 8 時 30 分予定通り市役所前を出発。当日になってのキャンセルが出て同行者は男性 8 名、女性 4 名といつもより少なかったが、バス会社、運転手ともいつもお世話になっており顔なじみで、いつものように楽しく出発した。

所沢 I C から高速道に入るところには後ろのラウンジ席では酒が入り、女性はおしゃべり、男性は宴会と盛り上がる中菖蒲 S A で休憩を取り、那須の千本松牧場に着いた。昼食はジギスカンである。千本松牧場はちょっと歩いただけでも非常に広く、遊ぶものも沢山あり、連休や夏休みには家族連れで大変賑わうとのことであった。



白河の関跡にて

昼食後は白河の関跡、白河小峰城を見て、母畑温泉の八幡屋旅館に向かった。白河の関は5世紀ごろに蝦夷の南下を防ぐ砦として設けられたと云われているが、能因法師の歌や芭蕉の「奥の細道」で知られた歌枕である。鬱蒼とした森の中に小さな社があり、藤の大木にまだ藤の花が残っており、歌碑や句碑があった。白河小峰城は城主の居城ではなかったようだが、戊辰の役で焼失し現在三重の櫓を始め門などが復元されていた。

バスは予定通り午後4時30分に母畑温泉「八幡屋」に到着した。バスが着くと一斉に出迎えの人が並び、これもサービスの点数になるのかと思ったりした。非常に大きな旅館で観光客も多く、最大800名が泊まれるが、この日は500人が宿泊しているとのことだった。期待をした温泉である。非常に大きな大浴場の他岩盤風呂、露天風呂がありそのすべてに入った。岩盤風呂は以前稲門会の旅行で行った上諏訪温泉の紅屋でも入ったが、そこも違ってこれも快適であった。宴会は旅行の一番楽しいひと時である。土地の名産、山海の珍味、美味しい酒、楽しいおしゃべり、それに若くてよく動く、可愛い仲居さんも皆に人気で時間が経つのを忘れた。



母畑温泉 八幡屋玄関前にて記念撮影

二日目は宿の玄関で一行の写真を撮り、9時に出発した。最初に訪れたのはあぶくま洞であった。「あぶくま洞は、およそ8000万年という歳月をかけて創られた大自然の造形美。全長600mの洞内は、天井から大きく下がる鍾乳石や床下からタケノコのように堆積してできる石筍（せきじゅん）など千変万化の神秘の世界が続いています。」と案内書にある日本有数の鍾乳洞である。洞内では月の世界、竜宮殿、滝根御殿などと名付けられた神秘的な世界に一同感嘆した。バスは磐越道を通り小名浜の“いわきららミュウ”で海鮮定食の昼食となった。食事の後は買い物である。皆さん思い思いの海産物をおみやげに買い帰路に就いた。バスの中で持ってきた酒類は全て消費して予定通り午後5時東久留米駅に到着し二日間に及ぶ第13回稲門会旅行は完了した。

井坂 宏 記

<女性サークル> 「プーシキン展」 5月17日(木)

5月17日、女性サークルの7名で、プーシキン展鑑賞のため、上野の東京都美術館を訪れました。上野は、動物園に来た園児やそのママたち、人体の不思議展を観に来た小学生、修学旅行と思しき中高生、色々な世代の方達で賑わっていました。



美術館内レストランにてランチ

プーシキン展は、モスクワのプーシキン美術館にあるフランス絵画65点が、日本で観られるという催しです。それらの絵画が、ほぼ年代順に並べられています。神話や聖書の物語の、単なる背景として描かれてきた風景が、次第に「風景画」として独立し、自然への賛美と形を変えていく過程は興味深いものがあり

ました。その後の展示は、パリを中心とした風景画と変わっていき、さらに南下し、海を渡って想像の世界へ、と締めくくられていました。話題の絵としては、モネの「草上の昼食」、ルソーの「馬を襲うジャガー」、ルノワールの「ムーラン・ド・ラ・ギャレットの木陰」などが挙げられます。他にも、セザンヌ、ゴッガン、マティス、ピカソなどの展示もありました。

絵画で心を満たしたあとは、美術館内のレストランの少し贅沢なランチでお腹も満ち、解散となりました。充実した一日でした。

片平 るみ 記

<ウォーキング&山歩き部会>

ウォーキング&山歩き(第66回) 6月4日 水元公園、しばられ地蔵、柴又帝釈天

水元公園は、小合溜(こあいだめ)という水害防止及び灌漑用水を調整する遊水地を中心とした都内最大の水郷公園で、その中にある花菖蒲園は都内第一といわれる。園内には他に、桜、メタセコイヤ、ポプラ、オニバスを始めとする多種多様な植物が育っている。この地域は元々、古利根川の河川敷であり、1940年に紀元2600年事業のひとつとして水元緑地が計画され、太平洋戦争による中断を経て、1965年4月1日に水元公園として開園した。(総面積93㏊強)

季節的に一足早い真夏を思わせる日差しの中、千代田線金町駅を総勢20名(男13、女7)で出発、約2kmを歩き水元公園に到着。広大な園内を散策する便宜より、昼食を含む2時間の自由行動とした。目当ての花菖蒲は真っ盛りで、100種、14,000株は見応え十分であった。ところで、いずれ劣らぬ美人二人がいる時に使う「いずれがあやめ、かきつばた」という語があるが、関係すると思われる植物を整理すると、(1)菖蒲湯に入れる「菖蒲」(2)「花菖蒲」(3)「あやめ」(漢字で書くと菖蒲)(4)「かきつばた」(杜若)の4つがある。万葉の頃は「かきつばた」が読まれ、「菖蒲」というと(1)の葉菖蒲のことであり、「花菖蒲」が文献に出てくるのは江戸時代からで、それ以降これらの語が混同して使われて今日に至ったという。植物学的には、(1)はサトイモ科で別物、(2)と(3)と(4)は全てアヤメ科で同じ仲間だが、花びらの柄、咲く場所、背丈、咲く時期等が異なる。今回は、最も背丈が高く、咲く時期が一番遅い「花菖蒲」が色とりどりに一面に咲き誇る中を巡り歩いた。「はなびらの垂れて静かや花菖蒲」という虚子の句も思い出されたが、静かさよりも、美を競い合う花の極みを堪能した感が印象的であった。

メタセコイヤの林、ポプラ並木等へも足を運び、ウォーキングも十分に楽しんだ。金町駅へ帰る途中



しばられ地蔵の前で記念撮影

南蔵院に立寄り、大岡裁きの講談で有名な「しばられ地藏」を参詣した。(現在では、縄で地藏をしぼると願いが叶うと言われている) この後、柴又帝釈天を参詣、金町駅から1 km強の道程を、ウォーキングと京成電車利用に別れて向かった。平日でも参詣人で溢れる参道では両側に続くお店を楽しみ、柴又駅前では寅さんと妹さくらの銅像に映画の人気を思い知った。

東久留米に帰り、14名の参加を得て、大々的に打ち上げを行った。

(甲州街道を歩く) 5月21日 猿橋、大月、初狩 (13.6 km)

総勢11名(男6、女5)の参加を得て、中央本線鳥沢駅から出発、まずは平坦な自動車道に沿って4 km半ばを歩き、名勝猿橋に到着。猿橋は橋脚を使わずに両岸から張り出した四層のはね木で橋を支え、日本三大奇橋に挙げられている。(他は、周防の「錦帯橋」、木曽の「波計の棧(はばかりのかけはし)」)。橋を渡る時は気付かないが、橋から下って橋を見上げると、橋脚のない構造にえも言われぬ感動を覚えた。また、橋の掛かる深い渓谷を下って遠景すると、青い清流の美しさに橋の掛かった構図の素晴らしさに暫しきり付けとなった。月曜日ということもあってか、観光客も我々以外に殆どおらず、ゆっくりと辺りを散策することができた。橋の南詰には芭蕉の句碑「枯れ枝に鴉のとまりけり秋の暮」があったが、句碑の字は読むのが難しい状態であったのが残念である。



名勝「猿橋」前にて

歴史上、猿橋の地は武田信虎(信玄の父)と上杉憲房の合戦(1524年)を始め、戦略の要地であったが、江戸時代に入り甲州道中の要衝となると、多くの文人墨客がこの絶景に杖を止め、作品を残している。猿橋から桂川を遡り、右岸に岩殿城(標高634m、武田24将の小山田信茂の居城で関東三城の一つ)を見ながら駒橋宿跡を過ぎ、国道20号に沿って、大月の街に進み、三々五々に分かれて食堂に入り昼食をとった。山梨の名物「ほうとう」を食べた人が多かったようである。

午後は更にひたすら国道20号を進み、下花咲宿跡では星野本陣跡の建物を見て、上花咲宿跡を過ぎて、今回の終着点初狩駅に辿り着いた。上花咲宿跡からの4 kmは全て登り坂で、舗装された歩道を車と一緒に歩くのは余り楽しいものではなかったが、折からの心地よい風にも助けられて、皆んな頑張って歩き通していた。東久留米に帰り、希望者で恒例の打ち上げを行った。

(甲州街道を歩く) 6月18日 白野、阿弥陀街道、新田

台風崩れの温帯低気圧の影響で午後から小雨の予報の中、総勢10名(男6、女4)の参加を得て、JR初狩駅を出発した。1 kmも行かない中初狩宿跡にある芭蕉の句碑「山賊(やまがつ)のおとがいとずる葎(むぐら)かな」の前で写真を撮っていると、予想より早く雨に見舞われ、国道20号沿の狭い歩道を行くことの危険と車の水飛沫を浴びる恐れから、残念ながら中止にした。東久留米出発時に中止も考えたも



中初狩宿跡 芭蕉の句碑前

の、決断が出来なかったことを反省すると共に、参加者にお詫びします。7月9日(月)に再度挑戦致します。
東海 俊孝 記

<ゴルフ部会> 「東久留米稲門会・三田会合同コンペ」 5月29日(火)

5月29日(火)、昨年シニアプロツアーが開催された「越生ゴルフクラブ」にて春の三田会との合同コンペを開催しました。一人が違うゴルフ場に行って集合時間に遅れるというハプニングもありましたが予定通り開催できました。稲門会10人、三田会8人の参加となりました。結果は3日前にギックリ腰になり腰が痛いと言いついていた金子がグロス96でしたがハンデに恵まれ優勝し稲門会の個人戦優勝は13回連続、上位6人で争う団体戦は463.2-461.2と僅差で三田会の勝利で稲門会のV9がならず対戦成績も14勝14敗のタイになりました。しかし稲門会は上位6人のスコアがそれぞれ100以下と立派な成績でした。尚、ベスグロは三田会の若手、城山さんが92と頑張りました。



合同コンペ参加の稲門会、三田会メンバー

次回は10月は稲門会、11月は三田会との合同コンペの予定です。

金子 孝司

<俳句部会>

第214回 5月20日(日) 兼題 新茶 薔薇

【高点句】

一口を舌で転がす新茶かな	三浦洋子
新茶汲みあの世この世をもてなしぬ	片平るみ
東京に故郷探し若葉風	神田尚計

【自選一句】

ばら咲いて明るき道となりにけり	杉本達夫
虎造の洪声聞こゆ新茶かな	馬場清彦
しづくごと老のふり出す新茶かな	安宅武一
若き日のほのかな恋や紅き薔薇	大久保泰司
お客との話の接ぎ穂新茶汲む	橘優治



第215回 6月17日(日) 兼題 ハンカチ 梅雨

【高点句】

ホスピスの母の見つめる燕の子	片平るみ
ハンカチの折り目正して旅用意	神田尚計
一時は駅舎にぎわすつばめの子	川島知子
梅雨寒や洗い納めしシャツを出し	比護喜一郎

【自選一句】

梅雨空に稔り祈るや千枚田	大久保泰司
いつもよりバス混み合ひて梅雨に入る	三浦洋子
十人のハンカチ十色応援団	杉本達夫
汗手拭鉢巻爺のラジオ体操	橘優治
今度また梅雨の車窓に指で書く	安宅武一
梅雨しきり人目引く傘江戸仕草	馬場清彦
新しきデザインハンカチ入荷せり	本間信一

片平 るみ 記

＜囲碁部会＞ 囲碁部会の近況

去る6月2日 市ヶ谷の日本棋院にてオール早稲田囲碁祭が開催されました。東稲では西東京との混成でAクラスに1チーム、杉並との混成でDクラスにと計2チームのエントリー。Aクラスは接戦で市川・江戸川Aと同率首位なるも得失点差で2位でした。Dクラスは横浜が1位、東稲は惜しくも2位でした。全体的には約160名の参加とほぼ前年並み。但し午後からの3局にて終了。(前年までは午前1局午後3局) 表彰は三連勝者のみとなりました。Aクラスからは私、栗林さん(西東京)、Dクラスからは酒井さんがそれぞれ三連勝賞をいただきました。(中身はクオカードでした)



日本棋院でのオール早稲田囲碁祭 対局風景

棋院近くの居酒屋でそこに美味しい酒で盛り上がり帰路へ。参加者は(敬称略) 荻草 栗林 秋本 井坂 酒井 木下 西村 鮎貝 皆様お疲れ様でした。 中村 敏明 記

＜野球早慶戦観戦部会＞

6月2日(土)第1戦を観戦致しました。結果は周知の事と存じますので、例によって雰囲気をお伝えします。今回の参加者は3名。川上氏(32年卒)、黒坂氏(57年院卒)、小生。川上さんは久しぶりの観戦、黒坂さんは何と卒業以来との事でした。

各自昼食・飲料を準備し東久留米駅集合。国立競技場前駅下車、新国立競技場はその威容を見せつつあります。1500円の入場料を支払い「特別内野席」へ。実は私の間違いで1300円の内野席のつもりが特別席へ。この日は暑く屋根のある2階席は暑さしのぎには格好でしたが、何故か混んでいて最上席へ行く羽目になり、しかも鉄柱がちょっと邪魔で川上さん、黒坂さんには些か申し訳ない事になってしまいました。

既に慶応優勝決定済みにて入りはどうかと思いましたが、そこはやはり伝統の試合でそここの観衆数でした。試合そのものは双方ミスが多く、投手戦というより貧打戦の印象。1-3で敗戦。この日私のクラスメートで野球観戦仲間(この男は大矢事務局長の高校の先輩にあたる者です)が合流しましたので、実質的に4名での観戦になりました。私は日頃何くれとなく川上さんに可愛がって戴いておりますが、黒坂さんとは初対面。



神宮球場バックネット裏にて

ところが、黒坂夫人と私が同じピアノ教室で同じ先生に習っている偶然があってビックリ。更にいろいろ伺っていると黒坂さんは兵庫県豊岡市のご出身で私の家内と同郷という事で2度ビックリ。野球

終了後アルコール自粛中の黒坂さんには失礼しましたが、池袋で3人で「残念会」。

更に東久留米に戻って川上さんと「残念会の二次会」を行い今回の観戦部会滞りなく？散会致しました。最近インターネットで学生野球観られるのですが、やはり屋根ナシの神宮で観る野球にはやはり趣と熱狂があります。秋のシーズンは期待出来そうですから、皆様に多数ご参加戴きたく存じます。私はこの春立教戦以外は全てのカード1試合ずつ観ました。お陰で真っ黒で、周囲の人と一緒にやっつてんの？言われております。4日(月)の第3戦の第2戦勝利の勢いに乗って、例の友人と現場観戦。1年生投手の完封リレーと4年小太刀選手の「奇跡の」？2試合連続ホームランで快勝。秋はこの勢いを持続して欲しいと期待しています。月曜は友人行きつけの新宿の焼き鳥屋で「大祝勝会」。一体野球観に行ってるのか、酒飲みに行ってるのか判らない春シーズンでした。

それにしても最近の学生は真面目に学校へ行くようで、月曜は慶応席の観客も少なく、早稲田側は更に少ない状態でした。外野席の学生応援席など当然ナシ。早慶戦は「自主休講」我々の世代とは隔世の感があります。

山口 謙二 記

部会だより

＜カラオケ部会＞ 7月31日(火) 18:30 「カラオケを楽しむ会」

1. と き: 7月31日(火) 18:30
2. と こ ろ: オンチッチ
3. か い ひ: 4,000円
4. 連 絡 先: 高柳 康夫 Tel: 473-3559

携帯: 090-8741-8424

e-mail: y-takayanagi@watch.ocn.ne.jp



今年は、とりわけ天候不順で、気温の高低差が大きく、私事にわたって恐縮ですが、寄る年波のせいか、気管支にもウィルスが押し寄せ、風邪が長引いてしまい、往生した経過があります。

閑話休題、このところ誰もが予想しえない大きなマサカの出来事が相次ぎ、目を白黒させていますが、今後とも「一寸先は闇」で、何が起きてもおかしくない流れが続きそうです。こうした中で、誰しもストレスが絶えない訳ですが、こういう時こそ、マイクを握り、お腹の底から声を出して追い払い、爽快な気分には浸ってはいかがでしょうか。

どうかお時間を差し繰りいただき、駅北口までお運びいただければ幸いに存じます。 高柳 康夫 記

＜ウォーキング&山歩き部会＞

第67回 御岳山:

— ケブ 峠で御岳山駅に行きレゲシヤを鑑賞。希望者は、その後、ツカガ ーデン迄ハイク 約2時間 —

日時: 8月20日(月) 7:15 東久留米駅改札口集合 *雨天の場合、原則順延

ウォーキング番外篇 甲州街道を歩く

第9回 【JR 初狩駅→新田バス停】 8.4km 全部登り

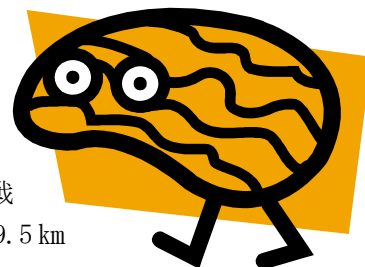
日時: 7月9日(月) 7:30 東久留米駅改札口集合

雨天の場合: 7月23日(月)に延期

*6月18日(月)が降雨の為途中で中止となったことの再挑戦

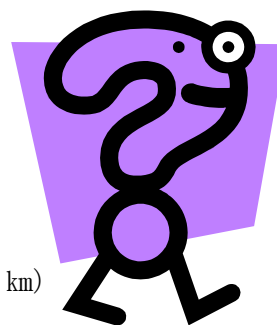
第10回 笹子峠(標高1,096m)越え 【新田バス停→JR 甲斐大和駅】 9.5km

日時: 8月6日(月) 7:30 東久留米駅改札口集合



【これまでの実績】

- 第1回 10月23日(月)内藤新宿(新宿三丁目) ➡ 調布 行程 16.1 km
第2回 11月27日(月)調布 ➡ 日野 行程 14.3 km
第3回 12月18日(月)日野 ➡ 小仏 行程 16.7 km
第4回 1月22日(月)小仏峠越え⇒ 悪天候予報により中止
第4回 2月19日(月)与瀬(相模湖駅) ➡上野原 行程 10.7 km (上野原駅+1.5 km)
↑小仏峠の残雪により、1区間を先行して実施
第5回 3月19日(月)小仏峠越え 行程 7.7 km
第6回 4月16日(月)上野原から鳥沢駅 行程 14.6 km
第7回 5月21日(月)鳥沢駅から猿橋、大月、初狩駅 行程 13.6 km
第8回 6月18日(月)初狩駅から白野、阿弥陀街道、新田バス停 行程 8.4 km
↑降雨の為、途中で中止。7月9日(月)に再挑戦



東海 俊孝 記

<旅行同好会> 秋の旅行の予告「湯田中・渋温泉郷渋温泉の金具屋に泊まる旅」

東久留米稲門会旅行同好会の第14回旅行を下記の通り行います。過去13回の旅行でバスで一泊で行けるところは行き尽した感がありますが、今回は湯田中・渋温泉郷渋温泉の金具屋に泊まる旅としました。金具屋は皆さんもご存じの“千と千尋の神かくし”のあの料亭というか宿というか不思議な建物のモデルにもなったことでも知られているレトロな感じの宿です。金具屋という屋号は以前鍛冶屋だったからと云うことですが、江戸時代からの老舗の温泉宿です。

もう一つの見どころは小布施の岩松院の北斎の八方睨みの鳳凰図と北斎館の天井画です。また小布施の栗も有名です。

爽やかな秋の一日を楽しい仲間と一緒にレトロな温泉宿に泊まり、北斎の絵を鑑賞してお土産に栗羊羹を買う旅をしませんか。

■日程：平成30年11月11日(日)～12日(月)

■旅費：37,000円程度

募集人数は最大20名です。今から受け付けています。20名になり次第締め切らせて頂きます。

参加希望者は 井坂 宏 477-1632 isk-h112226@globe.ocn.ne.jp

または 平山正経 473-3289 mx3hirayam@m8.dion.ne.jp

までご連絡下さい。



井坂 宏 記

東稲広報室

<稲門祭グッズ販売>

今年度の稲門祭記念グッズ購入に関して、皆様のご厚意により目標14万円を上回り21万円を達成する事が出来ました。厚く御礼申し上げます。昨年は7月10日発行の東稲ニュースで福引き抽選番号掲載致しましたが、今年は既に21万円分全て発注致しましたが、扇子とウインドジャケットの調達が遅れておりまして商品未着状態です。従いまして、抽選券が全て揃っておりません。次回9月号ではお知らせ出来ると存じます。ご購入下さいました皆様には誠に申し訳御座いませんが、状況ご賢察戴きたく存じます。

中村 敏明・山口 謙二 記

<おわびと訂正>

前号「東稲ニュースNo.100」の「100号記念特集」内の自身の文章内に誤認があったので、訂正したいとの申し出が比護喜一郎会員からありました。前号14頁5行目「(最初は当時の高橋勤会長の自前筆字)」は間違いで、正しくは「平山会員の筆字」でした。お詫びして訂正いたします。

<会員リレーエッセイ> ～噴水広場～

私は、昨年度から東久留米稲門会に入会させていただきました。早稲田大学では、大学院から学びました。まだなじみはないと思いますが、スポーツ科学研究科です。今回は、メンタルトレーニングについて述べさせていただきます。

メンタルトレーニングについて

有賀 千歳（あるが ちとし）

メンタルトレーニングについて田中ウルヴェ京氏は、世間一般の間違った認識として、次のように述べている。①練習の質と量によって根性が鍛えられ、自信がつく。②練習でうまくできれば、試合で緊張するはずはない。③底辺には根性があり、そして練習によって自信を築き上げれば不安や緊張は生まれない。同氏は、メンタルとは脳の使い方とし、脳がつかさどる思考や感情をトレーニングすると述べている。

メンタルトレーニングのねらいは、本来持っている実力を試合などで十分出し切るための訓練である。「性」は変わらぬもの、「気」は変わるもの。メンタルトレーニングは、「気」の部分を変えるものである。スポーツ心理学におけるメンタルサポートに関わる概念として大きく「介入」がある。「介入」とは、健康から競技力向上の教育的手法、カウンセリング、コンサルテーション（専門家による心理的トレーニング）、特殊セラピーである。「介入」の一部として「メンタルマネジメント」があり、メンタルマネジメントとは競技力向上を目指した競技者自身の自己コントロールに関するマネジメントである。「メンタルマネジメント」のなかに、「メンタル（スキル）トレーニング」があり、自己コントロールに必要なスキル訓練がそれにあたる。

ラグビーの五郎丸のルーティンは、失敗したらと考えるなど他に意識を向けないものである。ポジティブシンキングやイメージトレーニングにより自分を見つめ、自分に気づくことが大切であり、最もいけないのは、言われるままの人任せになりやすいジュニア期の指導である。最終的に自分を動かすのは自分である。私は、今期練習ノートを取り入れている。練習ノートの効用としては、睡眠の量やけがの状態など必要と思うことを自分で記入することにより、今の自分の状況を把握し、自己への気づき、自分の内面を深く理解することにより競技力向上の一助としている。しかし、まだまだその意味が浸透していない現状がある。競技者に対しては今まで以上の個別の細かい丁寧な支援が必要だと思う。

また、競技力向上のためには、「目標の設定」が大切であり、①明日は頑張る②今度は頑張る③絶対に勝つというものはよくなく、具体的にやるべきことを整理することが必要である。明日の目標→今週の目標→今月の目標→1年後の目標→2年後の目標…これらの目標設定があつてこそリラクゼーション、サイキングアップがある。運動を始めた頃はバグ（誤り）が多い。バグはトライ＆エラーを繰り返すことによりなくなり、イメージトレーニングに結び付く。堂々とプレイする、イメージを持ってプレイするためには習慣化が必要。試合前のドキドキはストレスをいかにコントロールするかがスポーツである。スポーツは頭を使う。運動をやっている選手は時間の使い方がうまいと言われている。スポーツは、体力や技術ばかりではなく、心が重要である。

私は、稲門会に入会し、太極拳、ウォーキング、バドミントンに参加している。学生時代から携わっているスポーツはバスケットボールであるが、稲門会では、やったことのないスポーツを楽しみながら会員との交流を深めたいと思っている。

（スポーツ科学研究科 2008 年修了）

<編集後記>

この 101 号から新題字で 200 号に向け新たなスタート。前号はきれいなカラー印刷だったが、また手作り感満載のいつもの「東稲ニュース」に。大学では新総長が選挙で決定、今秋より新ステージに。変化の激しい時代だけど、常に「心のふるさと」と誇れるワセダであってほしい。観測史上初の関東地方 6 月中梅雨明け、長い夏になりそう・・・。熱中症要注意、水分補給に十分な休養、適度なクーラー使用で体調管理万全に！ 夜更かしサッカー応援もベスト 16 で夢潰え、安眠の夜が戻ってきた。(朋)