


会報復刊によせて

会長 川崎 秀夫 

今年もスタートしてから半年がすぎました。この間、1月は新年会、成人式のお手伝い、3月総会、4月はお花見、アニバーサリー、6月西山宅でのビデオ鑑賞会、7月海水浴と盛り沢山のクラブ行事を開催してきました。

中でも、アニバーサリーは、ビギナー講習とともにクラブの2大イベントの1つです。今回は会場が変わり心配でしたが、お客さま280名の参加があり、スナックは例年に増してのメニューで、「スナックのクローバー健在なり」の言葉も数多く聞けました。会場は横に長く、音響面で少し問題がありました。プログラムは、ビジターのコーラーの皆様が、数多くきてくれて、テンテコ舞の様子でした。二次会は、当初予定を大幅にオーバー、パーティーの疲れも忘れて、大フィバーの感じでした。全体的には、大成功であったが、ミーティングでは反省点も数多く出されたので、来年は皆様ので少しづつ改善していきましょう。

例会は、相変わらず集合時間が遅いようですが、指導部の方が今年は、RD、やさしいオールポジション、タームの説明

と色々考え、楽しい例会にするため努力してくれていますが、その効果も現われているようで、心強く感じます。

後半は、8月が親子3代夏祭り、一日講習会、9月はビギナー講習です。1人でもおおくのビギナー生が集まるよう、野村君を中心に宣伝活動を行なっていますが、会員1人1人の協力が必要です。この他、盛り沢山の活動が予定されております。楽しいクラブ運営のためにも会員みんなで協力しましょう。

最後に、今回、新広報担当により念願であった会報が復活しました。年3回を目標にしていますので楽しい紙面作りに会員の皆様のご協力をお願いいたします。



8月22日(日) 親子三代夏祭り
どじょうつかみの模擬店を出店

8月29日(日) 一日講習会
Aコース BからMS踊り込み
Bコース プラス(アドバンスタイムあり)

9月1日~12月22日(毎水曜日)
ビギナー講習会

ビギナー募集を迎えて

野村 仁也



ビギナー担当も前回につづいて2度目ということで、少しは余裕がでてきたような気もしますが、前回の講習を振り返ってあれこれ考えることも多く、中々大変です、皆さんのご協力をよろしく願います。

ところで、自分で担当していて何ですが、最近のクローバーのビギナー募集状況は少し低調のような気がします、回りのクラブが盛況なだけに強く感じるのかも知れませんが、

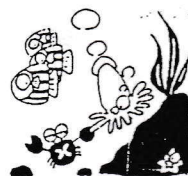
前回の参加人数も10人程度しかないうえに定着者が3名不足ということで寂しい限りというよりも厳しい事態に直面していると思います、このままで行くと例会のセット数が2セット、1セットの時代が来るかも知れません。

今、クローバーの現状を振り返ってみると、はっきり言って、クラブの存亡に関わるような一番重要なビギナー募集の問題について、私も含めて会員一人一人が、どれだけ危機感を持って考えているでしょうか、ビギナー担当者等一部の人に負担を強いていると、言えないでしょうか、

そこで考えたのですが、ビギナー募集については、時間をかけて会員の英知を結集出来るようにするため、募集半年前には担当チームをつくり、チームで事に当たるべきだと思います。

いろいろ好きなことを書きましたが、

クラブに新しい仲間がたくさん入れば、新しい空気も生まれ、いろいろな意味で刺激しあいながら活動していくなかで、活気もでてますます楽しくなると思います、今回は、20名の募集を目標にやっていきたいと思いますので、口コミ、銀行 商店街へのポスター貼りについてご協力をお願いします。



姉妹都市市民の会でデモダンス披露

渡部 三喜男

去る、7月20日、「千葉市姉妹都市市民の会」の懇親会で、スクエアダンスのデモンストレーションを行ないました、デモの依頼を受けたのが1週間前ということもあり、最初何人の人が集まれるか心配しましたが、そこはクローバーリーフ結束力の固さで、無事2セット分の人数が集まりました。

当日は肌寒く、とても夏とは思えないような天候でしたが、みな元気で共済会館に夕方6時30分に集合、全員コスチュームに着替えると、背の順に並んで各自のパートナーを決めました、デモダンスの時は、ダンスは勿論ですが、見た目の良さも重要で、男女ともほぼ背の高さが同じ人どうしでセットをつくり、西山ご夫婦は、おそろいのコスチュームで、みんなから羨望のまなざしをうけ、ちょっぴり照れてらっしゃいました。

偉い人たちによるお決まりの長〜い拶

授が終わり、午後7時、さあいよいよダンスの時がやってきました。パートナーどうし手を取り合って入場、舞台（といってもホールの前ですが）にセット完了、みんなやや緊張気味、会長がスクエアダンスについて簡単に紹介、音楽がかかり、さっそく開始、まずは窪園コーラーによるハッシュ、いつものステージと違い、ダンサーを横から見るような感じで、さすがの窪園さんも「緊張したよ」、続いて、西山コーラーの美声(?)によるシンギング、「ラブミーテンダー」で皆うっとりしていました、この後、諸岡キューーにバトンタッチ、姉妹都市ヒューストンに因んで曲も「ヒューストン」、ちょっと難しかった、と思ったのは私だけか？

時間は約20分の短い間でしたが、皆満足で、多くの人にスクエアダンスを知ってもらえたのも良かったと思います。

またこんな機会があればいいね、とダンス後の慰労大食事会(?)で皆が話していたのは言う迄ありません。参加された皆さんご協力有難うございました。



渡部さん市青協の副会長に

渡部さんが今年度から市青協の副会長になられました、今後のご活躍が期待されます。毎年、市青協の活動の成人式、親子三代夏祭りには参加していますが、副会長としての仕事も多くなります。会議があるため、例会の途中で抜けられるのは寂しいですが、クラブ全体で協力していきましょう。

懐かしのビデオ鑑賞会



黒崎 啓子

クローバーリーフに仲間入りさせて頂いて、もう(まだ)6ヶ月、みんなの名前と顔を早く覚えようと、色々な行事に参加させて頂いています、でも、でも、あれも、これも、それもと、いろいろ有りすぎて覚えきれないよーー。

市原の豪邸、西山御殿でのビデオ鑑賞会、楽しみに、楽しみに待っていた事の一つです、晴ればいいなと、テルテル坊主まで作って(心のなかでだけ)待っていたのに・・・、でも、西山さんご夫妻のにこやかな笑顔に迎えられ、気分はたちまち日本晴れ、

食べきれないほどの凄いご馳走と、十年前から始まり、今春の九十九里でのビデオ迄、「・・・さん、若かったね!」「あんなにお腹が・・・ね、今とは・・・」など、など、批評家の鋭い意見が次々と、それこそ、ここにはとても書けないような事が、でも、画面には、弁解出来ない若かりし頃の証拠がハッキリ・クッキリ、

それはそれは、笑い声の絶える間のない一時でした(次はいつ!)。



スクエアダンスを始めてもう〇〇年



窪園弘治

早いもので、SDを始めてもう〇〇年近くになりました。自分でもよく飽きずに続けてきたものだと思うので、他の人からみれば、もっとそう思っている人がいるかもしれません。なかには、「立派な人」だと感心する、人間のできた人もいるかもしれません。

そこで、SDを始めてから今までを振り返って、どうしてここまで続けられたのか、思い出すまま書くことにしましたので、これから私以上に続けたい人に参考になれば幸いです。

1. SDを初めたころ

S50年にポスター（ギター絵とバンド募集の文字）につられてクローバーに入門しましたが、SDは2週受けて、次の2週休んでしまったので、次の週は軽く落込んでしまいました。

それと同時に、当時の私は、「盆踊りはいいけどダンスは合わない」と思い込んでいたため、多少のアレルギーがあったこと。

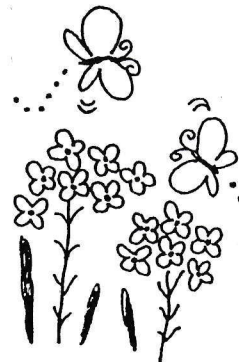
そして、当時のクローバーのK氏を初め会員男性が、女性に優しいが、男性に冷たかったことなど。（女性は優しかった。）普通であれば、ここでSDと縁が切れるのですが、もうひとつの糸が繋がっていたのです。

それは、ひとつは当時、学生の頃からC&Wやフォークのバンドを組んで楽しんでいたところ、アメリカの有名なカントリーシンガーのコンサートを見に行きその中でフィドロ（バイオリン）の演奏がすっかり気に入ってしまい、自分も演奏したい強い願望が生まれてきたこととそしてもうひとつは、当時市原ファミリ－を結成したばかりのU氏を初めクローバーの会員でSDのバックバンドを作ったばかりで、バンドのメンバーを募集していたことです。

そして、SDで落ちこぼれた私はフィドロ担当でバンドだけ参加することになったのです。

しかし、バンドのメンバーの全員が、楽器をもつのが初めてという恐ろしい現実、だじょうぶなのかという不安の中でスタートしました。それでも、毎週練習を行ない、約1年が過ぎていったのです。（実は、当時マイカーをもっておらず、U氏による、練習場所の佐倉までの送り迎え等による熱意により、やめますとさえなかった。）

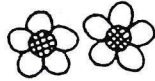
春になり、菜の花に囲まれて、九十九里で千葉ジャンボリーが開かれました。SDバックバンドで、2曲演奏（当然、前座）したの





スクエアダンスと出会う

西山 美知代



ですが、演奏が約10分であれば、SD
を見ているだけ、ただ飽きる、の一言で
した。

そのような中で、同期のビギナーの人
が楽しそうに踊っているのを見つけたの
です。そして、休憩時間のたびに私の所
にきて、いかにも楽しいのだと見せ付け
るのです。(少しひがみあり)

私も、ダンスのミスを指摘したりする
のですが、SDができず説得力がないた
め、かえって逆に軽くないなされたりしま
した。

そこで、今度こそSDをやるぞと決心
したのです。長くなりますのでこの続き
は次回で。

(次回はビギナー&N氏、S氏との出会
い等)



* SDワンポイント *

シャフル・ウォーク (すすり足で歩く)
SDを踊る時につま先を伸ばし、すべる
ように「スー、スー」と歩くのですが、
あまり大股で歩くと、SDの動作まで影
響を受けやすいので、注意しましょう。

SDの基本は歩くことですので、少し
でも動作に余裕がある場合は、歩き方を
意識しましょう。



私が初めてスクエアダンスという踊り
と出会ったのは、15年前のことです。
職場の先輩に勧められたのがきっかけで
したが、2回、3回、と講習を受けてい
くうちに、いつしか水曜日がかかるのが待
ち遠しいと思うようになっていました。

ダンスが楽しいというのは勿論のこと
ですが、会員の方々との交流もまた、楽
しみのひとつでした。

2年後、主人と結婚しましたが、ほと
んどブランクもなく、15年間ず〜っと
続けてこられたのは、主人の協力のおか
げだと思っています。

娘が生まれてからも、生後3ヵ月から
は毎週の例会は勿論のこと、パーティー
にも離乳食の入った大きな鞆を持って、
一緒に出かけてくれました。

そのおかげで、スクエアダンスから離
れることなく、今も続けていられるのだ
と思います。

これからも、主人と一緒にスクエアダ
ンスを楽しんでいきたいと思っています

~~~~~  
平山さんご夫妻にお嬢ちゃん誕生  
4/10 有紀子ちゃんがお誕生になら  
れ、健やかにご成長されています。

新住所：283-01  
千葉県山武郡九十九里田中荒生519-5

## 第5回新進コーラーパーティー



真夏の海水浴



本年度からは、日本SD協会関東甲信越支部の後援を受け、野村さん始め多くの世話人会の皆様の運営により、新進コーラの多数参加の中、アドバイザーとして、伊藤達彦氏（カントリースクエアズ）、加藤光枝氏（上福岡SDC）、窪園弘治氏（クローバー）、を迎え7/4（日）市原青少年会館において開催。

世話人の会の司会で、コーラーの方々は普段より、ちよつと緊張気味のようにでしたが、終始なごやかなうちに、パーティーは進みました。

アドバイザーを囲んでの昼食会や、適切なアドバイスに、コーラーの方々も、大いに満足された様子でした。

今後のご活躍に期待しましょう。

当日、参加されたコーラー、ダンサーの皆様、お疲れ様でした。

### パーティーの予定

- 8/21(土) 大久保SD卒業パーティー
- 9/3(金)~5(日) 全日本SD (浜松)
- 9/12(日) 松戸パインコーンズ
- 9/19(日) リトルキャニオン
- 9/23(日) 越谷ハッピーハート
- 9/25(土) 東京ジャンボリー (国立)
- 10/9(土)~10(日) 関東甲信越SD  
ジャンボリー (箱根)

例年になく肌寒い夏、唯一心配していた天候にも恵まれ、誰の心掛けがよかったのか、信じられないほど、ギラギラ輝く太陽の下での海水浴でした。

台風の余波を受けて、波が荒く遊泳禁止。でも、元気な若者(?)、子供は波乗り遊び、浜辺では、バレーボールやスイカ割り。一方、お昼寝や目の保養、海風を満喫した人も少々。夜は、全員が子供に返って花火に興じ、その後は、大人になって大宴会など、それぞれに、貴重な夏の日を、思いっきり楽しみました。

### ウェイトコントロール (1)

#### (1) 運動による減量

ジョギング程度の軽い運動を1.5時間すると、およそ400Kcal消費します。7Kcalで体脂肪1gを燃焼しますので、1.5時間の運動で体脂肪が約57g減少します。この計算でいくと、18日で1,026g減少します。

したがって、1日1.5時間ずつ週4~5日で1ヶ月18日の運動になりますので、1ヶ月続けることで、1Kg 減量できます。

(食事は標準の摂取を続けた場合です。)

編集後記：手探りで、何とか編集しました。より楽しいものになりたいと思います。皆様のご意見、ご協力をお願い致します。