



第28回アニバーサリー、

今年も大盛況!



一流のコーラー、会場がきれい、駅から近くて便利、手作りの昼食が最高、会長が素敵(?)……と、いろいろ評判の高い、クローバー恒例のアニバが今年もさわやかな春の空の下、4月17日に昨年同様、蘇我の勤労市民プラザで大々的に開催されました。

今年、第28回目を迎えたアニバは、横浜サニーコーストからロフティー山咲氏をゲストコーラーとしてお迎えし、参加者は何と396名。あともう少しで、400名の大台になるところ、これはもうすごい数です。やっぱり千葉の老舗、クローバーのアニバともなるとみんなこぞってやってくるんですね。(単に「義理と人情だよ」、という人もいますが…)

2月のビギナー卒業生は、真新しいコスチュームで、初めてのアニバでした。大勢のお客さまに、驚きと少し緊張気味の様子、覚えたつもりの動きも、時折、崩れたり貴重な体験もしました。途中、コスチュームで足元が見えず、転倒する

というハプニングもあって、会長はじめ多くの方が心配しました。

プログラムは、これももう恒例、クローバーのコーラー総出演によるバンドタイムもそれに応じてもう大変な騒ぎ。熱気も最高潮に達しました。

この成功は、やはり会員一人一人がそれぞれの役割を、しっかり果たした結果だと思います。みんな自分自身は十分にダンスを踊る時間はなくても、来てくれた人みんなに喜んでもらおうと、手作りの料理を作った女性陣、受付係やコーラーの手配並びに進行管理、駐車場係、などなど。また、当日だけでなく、チラシの作成配布等、早くから準備をしてきて本当にご苦労様という感じです。そしてこの成功を、また来年にもつなげていきましょう。アニバ終了後、みんな満足感いっぱい、美酒に酔いしれたのも、恒例ですね。

(渡部 記)



全日本スクエアダンスジャンボリー

札幌大会 全国より818名集う!



川崎 秀夫

今年で第33回を迎えた全日本SDジャンボリー札幌大会は全国より818名のSD、RDダンサーを集め、グリーンホテル札幌で8月5日～7日の2泊3日で開催されました。

大会はSD協会総裁の三笠宮殿下、百合子妃殿下をお迎えし、クラス別のダンス、生バンドタイム、合同タイム、エキシビション等初心者からベテランまで楽しめた盛り沢山のプログラムで3日間を過ごしました。(いつもながら夜のコンパも盛り上がりました。)

もちろん、三笠宮殿下、百合子妃殿下も踊られました!

私たちクローバーリーフからは、窪園ファミリーを含め14名が参加しました

今回は北海道開催ということで、野村コーラーが、北海道の酪農学園大学出身(獣医さん。)ということで出発前より観光ツアーを企画してくれて、参加者一同ジャンボリーより楽しい?体験をさせて頂きました。ありがとうございました

中でも、2日目の旭岳登山は、早朝7時出発、歳にもめげず?無事登頂。帰りの電車の中では、他の乗客の迷惑も考え

ずに大騒ぎでした。(私は、参加してませ〜ん。念の為)

3日目は閉会式終了後、一路小樽観光へ、裕次郎館組と市内観光組とに別れ、それぞれに楽しみ、夕食には合流、毛がに、おさしみ、その他海の幸をたらふく食べて、飲んで、みんな満足でした。

4日目は小樽を海から船で観光、旧青山邸での食事、見学は参加者皆さん、大満足で最後をしめくくりました。

来年は、9月1日～3日九州別府温泉で開催されます。

参加しなかった会員皆さんへクイズ

*一度しかダンス会場に踊りに来なかった人。(さん)

*毛がにはみそしか自分で取らず、身は他の人にとってもらう人。

(さん)

*小樽で美人昆布(7日食べたら鏡をごらん)を買った人。

複数 (さん)

(さん) (さん)

答えの解った人は、9月21日迄、公報担当(鯨野、岡本)へ。

抽選でプレゼントもあります。さあ、みんなで考えよう!!



踊りある記



松本 憲典

8月12日(金)、夏休みを利用して国分寺スクエアダンスクラブ(カントリー)の例会に参加しました。

会場は中央線国分寺駅南口より5分の国分寺勤労福祉センターです。係の人に問い合わせたところ、会場の使用は5時30分からになっているとのこと、6時頃到着したのですが、ダンスが始まったのは6時半頃でした。

会員数は80名程度ということで、6割の出席があれば6セットは出来るな、と思いましたが、丁度お盆休みの影響もあってかMax、4セット。殆どの方がコスチューム着用で、スナックも準備されていました。

このクラブは、Iさんの楽しいおしゃべりとコールが楽しみだったのですが、生憎お休み。例会の進行はSDとRDを交互に踊る感じで、RDの時間がかなり多いなと思いました。SDは毎回テーマを設定して実行しているようで、そのプログラムも作られていましたが、ある程度お年をめた新入会員の方もいて、かなり苦勞されているようでした。RDの進み方が早すぎて、とてもついて行けないという声もきかれます。会員の年齢構成、男女比、はクローバーとあまり変わらないようでした。

初めてのクラブを訪問する時いつも思うのですが、各地のアニバーサリー等で、一緒になった顔見知りの方がいるとホッとします。



ダンスは8時45分になっても、終わりません。結局9時まで踊ってお開き。クローバーに比べて、わずか15分の違い(会場の使用時間は9時30分迄)なのに、なぜか、大変タクサン踊れたようでトクをしたような気分でした。

カントリーの皆様ありがとうございました。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

これからの行事、パーティの予定

9/11 埼玉DO, SA, DO

9/18 越谷ハッピーハート

9/23~24 関東甲信越支部ジャンボリー

9/25 コーラークリニック(千歳映CC)

10/2 東京都RDパーティー

10/2 浦和SDクラブ

10/8~10 関東甲信越SD, RD講習会
(天沼スポーツセンター)

10/16 神奈川ジャンボリー

10/23 市原ファミリースクエアーズ

10/30 東京SD

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆





ビギナー講習会の開催に際して

講師：西山隆文

第17回講習会に参加し早いもので10数年が経過しました。その間いろいろなことがありました。新しい仲間が増えては、去っていきました。私達のクラブは出来るだけアットホームで楽しいサークルであるように心がけてきたつもりですが、時として自分勝手になりがちなときもあったように思います。今回初心者講習会を開催するに際しもう一度初心に戻って初心者を迎え入れたいと思います。

私は：①初心者の皆さんが安心して講習を受けられるように心がけます。

②基本をはっきり・ゆっくり講習します。

③できるだけ初心者の意見を聞き入れたいと思います。

④何度でもわかるまで繰り返し講習します。

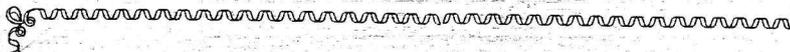
皆さんは：①初心者の皆さんと出来るだけお話をしましょう。

②質問を受けたら親切にこたえ、疑問があったら指導者に確認しましょう。

③わりなりードはつつしんで下さい。（引っ張らない！押さない！）

④出来るだけセットは早く作る。初心者が同じセットに集まらないように気をつけましょう。

以上、みんなで多くの仲間を誘い、ぜひとも成功させましょう。



クローバー会員に望まれる資質(?)

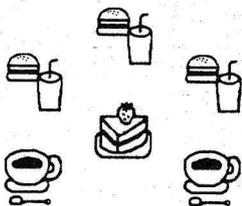
- ・協調性がある人 ・長続きする人 ・歌が好きな人 (C&W)
- ・陽気な人 ・踊り好きな人 ・素直な人 ・ルーズでない人
- ・動員力のある人 ・アメリカ好きの人 (英語) →アメリカ人他
- ・サークル活動向きの人 ・その他 (声がいい、歌がうまいetc)

資質(?)なんて言えるものがあるかどうかわかりませんが、本当は自分だけで思っていればいいのです。さて、あなたはどれにあてはまりますか？



ビギナー講習の日程

9月7日～12月21日 (毎週水曜日)・・・ビギナー講習
12月24日・・・卒業式&クリスマスパーティー
毎月第3水曜日はミニパーティー。スナックと飲み物もあり
スケアダンスのコスチュームをつけて踊ります。



第40回ビギナー-終了者より第41回ビギナーの皆さんへ

毛利 忠

私が入会したのは、平成5年9月1日に会社で終業後同僚との雑談のなかで、スクエアダンスの事が話題になり、何となく聞いていたのですが、今日から初心者の講習が始まるとの話があり、早速参加申し込みをしたのです。早いものでもう1年が過ぎようとしています。入会以来毎週水曜日を楽しみにしてきました。

私は元来、ダンス等というものとは程遠く、あまりそのような機会も関心もなかったのですが、たまたま同僚や職場の仲間等の話を聞く機会を得て、今は楽しい水曜日になりました。参加するからには、皆様の迷惑にならないように毎回の講習内容を録音したテープを聞いて、覚えると同時に忘れないように努力をしていますが、たまたま前回の講習期間中に、2回続けて休みましたが、たった2回の休みが禍して時々サークル内で、他の人々に迷惑をかけることがあり、41回の講習会を復習の機会と考えています。今回は皆勤して完全に覚えたいと思っております。とにかく皆様と楽しい時間を過ごせるようがんばりたいと思いますので、よろしくお願い致します。



スクエアダンスへのお誘い

谷口 昭代

スクエアダンス・・・アメリカで始まり盛んになったフォークダンス。元気で陽気な音楽は、たちまち部屋中を楽しいムードにしてしまいます。約束事の基本動作を覚えてしまえば、若い人ばかりでなく老若男女誰でも楽しむことができます。

8人1組で2人ずつペアを組み、4角形上に並びます。自分のパートナーさん、お隣の2人組さん、お向かいの2人組さんに軽く挨拶して踊りが始まります。コーラーといって、全体のリーダーの方が、曲に乗せて次々と指示を出します。踊り手は約束どりの動作をして、次々と体形を変えて動いてゆきます。ゲームの様でもあります。最後に元の位置に戻り、最初のようにあちこちで挨拶をして終わります。コーラーさんの指示を受けとめるよい耳と、しっかりした理解力、機敏に動く体、この3つが養われます。

多勢の人の集まりにはとても良いリクリエーションになります。この約束事を覚えただけの方が増えて、あちこちで気軽にスクエアダンスが踊られるようになれば、素晴らしいことだと思います。ぜひ、初心者教室へご参加になってください。

スクエアダンスをはじめて

もう00年(その3) くぼぞのこうじ

今年も早いもので、新年会、千葉県SD J、アニバーと次から次と行事がおわり、あっという間に残り数ヶ月になりました皆さんは、1週間の過ぎる期間は早く感じますか？私などは、カールルイスの全盛期の100m競争みたいに、年々加速度がつき、1週間がすぐに過ぎ去っていきます。

はじめた頃の1週間、結構なが〜い1週間でした。月曜 FD、火曜〜木曜 SD、金曜 RD、土曜 SD、日曜 パーティー。終わったあとは、納涼盆踊り、ディスコ・・・ 当時の手帳を見るとこれが私の1週間です。

今もあまり変わっていないという人もいるでしょうが、翌日に疲れが残らなかったことが今と違い、踊りならなんでもこいという感じであったと思います。

パーティーで一番印象に残っているのが、多くの皆さんが感じていると思いますが、最初にいった全日本コンベンションです。行きも帰りもバス貸切で、まわりは、全員SDの仲間、しかもほとんどが、独身で、なかには行きのバスからアベックでいいムードになっている人もちらほら、コンベンションの会場につくと、すぐに着替えて「ダンス、ダンス、ダンス」休むのも惜しみ、踊りつづけたのです。しかも周りは、私好みの女性があっちこち

これでは休む暇もありません。

2日間は、食事の時間と夜のコンパの乾杯？だけ休んで、夜の12時まで踊り続けました。しかしながら、時々恥ずかしい気持ちになることがありました。それは、多くの男性のほうは体験したと思いますが、「RD」です。とにかく、SDの前に必ずRDが入ってきて、RDが踊れない人はあぶれてしまうパターンで、こんなことでSDが踊れないのもしゃくなので、本来の恥ずかしがりやをかなぐりすて、目当ての人とRDを踊り、そのままSDに移っていったのです。RDは2人で踊るので、自分が間違えると相手も間違えるため、SDよりプレッシャーがかかるのですが、幸いにも、パートナーのほとんどの人が、まちがえても「にこっ」と笑顔で微笑んでいただいたので、とても気持ち良く踊れ、今でもその時の気持ちを大切に持ち続け、SDを踊る時の教訓にしています。

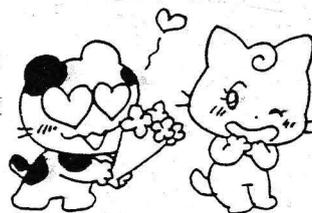
またRDが好きになったのもコンベンションで、ミッドナイトでスタンダードなRDを10数曲講習していただいたのです。

今考えても初心者にとっては、(特に男性)とても良い企画だったと思います。

そして、夢のような3日間が過ぎ、帰りのバスで帰途についたのですが、当然のごとく行きのバスよりアベックの数がふえ、かく云う私も(それはないしょ)。

それから1ヶ月近く、コンベンション後 遺症が続きました。

つづく



どじょうはみんな腹の中?

・親子三代夏祭り



時は平成6年8月21日日曜日。今日は親子三代夏祭りの日だった。

朝7時。連日の晴天がうそのように、外はどんより曇り空。千葉市は祭りの実施を決定、ところが、8時半過ぎから降りだした雨はとどまるどころかますます激しさを増した。午前10時、どじょうつかみのために集まったスタッフも全員ずぶぬれ、協議するまでもなく、今日は中止! みんな同じ意見だ。隣では、お茶のサークルがこの雨の中出店の準備を始めた。だが、時間とともに雨は一層激しさを増し、下水道からあふれた水で足下は水浸し。誰が見ても出店できるような状況ではない。ようやくあきらめたのか、雨に打たれながら後片づけを始めた。この間、我々は終始パルコの入り口でその様子を冷ややかに、いや冷静に見守っていた。

さて、どうしようか。お互いに顔を見合わせた。この雨の中、ここまでやっとなのもいでたどり着いたのに……。みんな放心状態。

私は、さっき2万円分のどじょうの注文を断りに行った、店のおかみの顔が忘れられず、申し訳なくなって、お昼はその店でどじょうでも食べて、少しでも罪滅ぼし(?)をしよう、と提案。全員の同意が得られた。喫茶店で時間をつぶし、12時前に店へ入り、その日簡易水槽の中で

子供たちに捕まる予定であったどじょうをたらふく食べたのである。

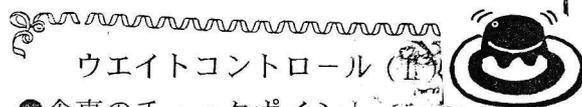
そして、その日の午後は、すばらしい天気となった……。

聞くところによると、親子三代が中止になったのはこれが初めてであったという。当日集まってくれた皆さん、本当にお疲れ様でした。来年もこれにこりず、よろしくお願ひ致します。来年はカッパと長靴持ってこうね。(渡部記)

あ~しんどかった。



イワガミ
リエ:画



ウエイトコントロール (1)

●食事のチェックポイント

肥満の4大原因は、①過食、②食べ方が適切でない、③運動不足、④遺伝といわれます。

過食になるのは、消費カロリーよりも摂取カロリーが多い場合です。基礎代謝量(寝ているときに使うカロリー)は、 $\text{体重} \times 24$ で計算できます。50kgの人だと1,200kcalですから、2000kcal摂取した場合、400kcalは普通に活動して使うとして、残りの400kcal分は運動で消費しなければなりません。(5km/時で1時間歩くと、約200kcal)

食べ方は、1日2000kcalとる場合、朝600kcal、間食600kcal、夜600kcalとし、1回にかたよらないように食べます。

暑気払いボーリング大会に参加して



つがむら：笹岡 トミコ

この度のボーリング大会で思いがけず
にブービー賞。驚きと喜びと、ちょっぴり
目立って賞を有難うございました。

くじで窪園さんとペアーになり、「もし
かして優勝かしら?」と思ったりして連日
の暑さを吹き飛ばすかのごとく、ピンを
目指して投げたはずが、これは「いった
ー!」と思いきや、寸前で何とカーブす
るではありませんか。そうよ、あくまでも
華麗に、慎み深く遠慮がちに『ガーター
・ガーター』とピンが泣くではありません
か、でも1ゲーム目では、欲張らず素直
なゲームを目標にしましたら、これがまた、
私の気持ちを知ってか、ゆるめのボール
がそのままストライクになったり、何
度かチャンスも確かにあったんですよ。

ギャラリーが「やるじゃない」と認め
てくれたときの、気分のよさ、「私だって
やるときゃこんなものよ!」なんて、それ
なのに2ゲーム目ときたら、それはもう
ズッコケばかり、いったいどうなっ
てるの?それならば、ピンを目指して、コロ
コロとこの身で体当たりしたほうが、な
どと思ったり、周りの誰かのストライク
に喜びあったり、ズッコケたり、普段のダ
ンスでの、おすましと違った皆さんの、若
さと情熱の姿に思わず青春を感じたひと
ときでした。企画した方々にはお世話に
なり有難うございました。

暑気払いボーリング大会は7月24日
(日)にアサヒボウルで行なわれました。
言うまでもなくボーリングのあと
はビールで盛り上がりました。

成績は次のとおりです

一位 三橋 敏子
二位 西山 隆文
三位 小野 慶子
カップル優勝 小栗さん、小野さん

一日講習会開催

5月1日は、千葉県SD連絡協議会主
催でMSとオールポジションの講習会が
開かれ、クローバーからビギナー卒業生も
含めて大勢参加しました。

8月28日は、クローバーリーフ主催
のMSオールポジションとプラスの講習
会で、70名の参加がありました。(他サ
ークルの皆様ご協力有難うございます。)
この2つの講習会で参加者のレベルアッ
プになったことと思います。

◆ ◆ ◆ 編集後記 ◆ ◆ ◆

今年はこのほか暑い夏でしたが、ク
ローバーリーフの例会はその暑さをもの
ともせず、一日の休みもなく開かれまし
た(本当は汗だくになって)、このエネル
ギーはどこから生まれるのか不思議に思
います。9月からのビギナー講習会には
会員みんなのエネルギーの結集で、多く
の新会員をこの不思議な魅力の世界に引
き込みましょう。