

## 「はじめの一歩の会」ハンディーサッカー講習会開催

6月15日(日)、ハンディーサッカー協会より、理事の日下部さん・加藤さんをお迎えして、「はじめの一歩の会」メンバー・保護者の方々・日体大の学生ボランティア・「はじめの一歩の会」メンバーの友人である区立山崎中2年生の皆さん、合わせて約50名が参加しました。

ビデオによるルール説明の後、体育館で車椅子を使って実際に試合を体験しました。車椅子を使うのは初めての人も多く、最初はなかなか思い通りに動かせなかったのですが次第になれて白熱した試合を繰り広げるようになり、とても楽しい時間を過ごしました。

『ハンディーサッカーは、養護学校でブームになったハンドサッカーと同じものです。車椅子に乗り、手でパスしますが、障害の状況によって、その人に応じたルールが決められています。障害の有る人も健常者も一緒に楽しめるパラフリーの競技です。まだまだ

知られていないスポーツですが、もっと多くの皆さんに知ってもらい、チャンスがあればぜひ参加して欲しいです。』と、日下部さんにお話しいただきました。



## 異年令チームでみごと優勝!



東深沢スポーツ・文化クラブの剣道部(萌木剣道教室)は、8月10日(日)に開催された「第29回世田谷区剣道連盟優勝大会」に3チーム出場し、内Aチームが見事優勝をかざりました。

本大会は、大人3名、中学生2名、小学生2名の7名でチームを構成し、ブロックごとのリーグ戦(前半戦)の勝者によるトーナメント戦(後半戦)で優勝を決めるもの。

大人と一緒にチームを組んで試合をする事はあまりないので、子どもたちはいつもの試合よりもリラックスして楽しんでおり、応援の保護者たちも大変盛り上がりました。

※優勝トロフィーは、東深沢中学校に展示中です。

## 初の対外戦を初勝利でかざる

6月7日(土)野球部員が待望んでいた対外試合が行われました。対戦相手“コマンドZ”はあの名将蔦監督率いる池田高校野球部出身のピッチャーを擁する強豪(?)チームです。

HFSCCチームは少年野球のコーチ経験者、元アマチュアボクサー、40年間野球をやりたいと思いつけてきた文筆家、中学時代はベンチウォーマーだった大学生、現役高校生とその友だち、強力な助っ人の元明治大学野球部員と、年令、技術の差こそあれ、「野球が好き」という心は一つ。この日は11対10という打撃戦を辛くも征し、勝利の美酒に酔いました。



## 運動のその前に! 専門家からの警鐘

6月21日(土)東深沢中学校武道場で、卓球部主催の講演と実技指導が講師に三澤威士(新日本アレスメディカルトレーナー・コンディショニングコーチ、ミサワ整骨院代表)、澁谷龍太(ミサワ整骨院院長)、箆島徹の三氏をお迎えして開催されました。



人は加齢と共に身体全体を使うことが少なくなり、筋肉が縮み、バランス感覚も鈍ってしまいます。また、スポーツによっては身体の一部に負担がかり故障を招くことも多々あります。

そこで、身体の幹を意識して鍛える方法、筋肉を伸ばし大きく動かす方法等ご指導頂きました。参加者は一様に「気持ちがいい」「身体が軽くなった」と大好評で、次回の講演を期待する声があがりました。

※写真は三澤先生と最年少参加者の澁谷君9歳

お知らせ

ギター部♪発表演奏会♪

10月18日(土) 深沢区民センター・ホール  
開場：2時30分 開演：3時00分 入場無料

## HFSCC 第2回スポーツ文化フェスティバル

会場：東深沢中学校 日時：11月2日(日) 10:00~15:00 大人も子どももみんな集まれ!



## 視察のお客様

7月6日(日)台東区体育指導委員協議会の方々がスポーツ・文化クラブの視察に、7月12日(土)江東区教育委員会区民カレッジの方々がクラブと、発足の推進母体となった東深沢・等々力コミュニティについて研修に來られました。クラブ設立の経緯、コミュニティについて、拠点となっている東深沢中学校との関係を各担当からご説明しました。



## 現在募集中の自主クラブ

### 新体操

大根田 貴代子/3705-4065 鈴木 多美子/3323-3692 月会費 2,000円  
毎週土曜日 9:00~11:00 日曜日 13:00~17:00(第3土・日を除く) 体育館

行き届いた指導力、安い月謝、でも本格的な新体操クラブを目指し活動しています。  
様々な大会や行事に参加して、発表の場を設けています。



### サッカー

相原 美樹/3705-7743 月会費 500円  
毎週日曜日 13:00~15:00 校庭

下は幼稚園の年少さんから上は45歳のおじさんまで幅広い年齢層で活動しています。同じ時間をピッチ上で共有しているので、大人は子どもの若さと情熱を吸収し、子どもは大人のサッカーに対する姿勢を学んでいます。



### 社交ダンス

新元 栄/3701-1079 1回 250円  
毎週金曜日 18:30~21:00 ミーティングルーム

以前から深沢区民センターで活動していたメンバーが中心になって発足しました。  
適度な運動量と音楽にのって楽しく踊る事が、若い人から年配の方までの健康を促進します。



### 健康体操

高橋 恭子/3701-0632 (吉岡) 月会費 200円  
第2木曜日 9:00~11:00 ミーティングルーム

無理のない動作で、体のずれを矯正しながら筋力アップ、軽快なリズムで楽しく活動しています。



### テニス

伊東 孝正/3703-0369 (橋本) 1単位300円 (チケット制)  
毎週土曜日 13:00~17:00 東深沢中学校又は都立深沢高校

小学生から70歳代の会員が、楽しい中にも厳しいコーチのもと一生懸命練習にはげんでいます。  
ジュニア・初級・中級とクラスを分け、基礎から試合形式まで実力に合わせてベテランコーチに指導をお願いしています。



### 書道

成田 魯玄/3703-3395 (原山) 月会費 大人500円 子ども300円  
第4土曜日 13:00~15:00 ミーティングルーム

『筆とれば子どもも大人も和気あいあい』のキャッチフレーズのように、幼稚園児から年配者まで幅広い年齢層の方たちが活動しています。



\*フットサルが活動を再開しました。/会場はテニス以外、全て東深沢中学校です。

	代表者/連絡先	活動日	場所	会費
剣道	福元 由美子 3701-3729	毎週(月)18:30~21:00 (木)18:30~21:00	武道場	入会金 2,000円 1ヶ月 1,000円
バレーボール	名川 賢吾 3705-2616	毎週(水)18:30~21:00 (日)17:00~21:00	体育館	1ヶ月 500円
バドミントン	伊佐 恵美子 3704-3080	毎週(土)11:00~13:00	体育館	1回 大人 200円 子ども100円
野球	小林 佳行 044-814-1780	毎週(土) 9:00~11:00 (日)15:00~17:00	校庭	1ヶ月大人 500円 中学生 150円・子ども 50円
バスケット ミニバスケット	神谷 大輔 090-3240-0840	毎週(土)17:00~21:00	体育館	1回 100円
卓球	鈴木 静香 3702-5827 佐伯 千加子 5760-7018	毎週(土)13:00~17:00	武道場	1ヶ月 500円
太極拳	富樫 光子(吉岡 淑子) 3701-0632(吉岡)	第1・第3土曜日 9:00~11:00	第1 武道場 第3 体育館	1回 200円
フットサル	相原 美樹 3705-7743	毎週(木)18:30~21:00	体育館	対象:高校生以上 1ヶ月 500円
はじめの一步の会 (障害児と一緒に運動を楽しむ会)	川口 美代子 3439-6158	第3日曜日 13:00~15:00 第3日曜日 15:00~17:00	体育館 ミーティングルーム	年会費 1,000円 参加費 500円
クラシックバレエ	淡田 智子 3701-3862	毎週(土)15:00~19:00	ミーティングルーム	1ヶ月 2,000円
手づくりの会	高安 敬子 3703-4019または090-3082-7714	第3木曜日 13:00~15:00	ミーティングルーム	教材費のみ
絵画	林崎 知秀 3704-9353	第1・第3土曜日 19:00~21:00	美術室	1回 100円
ギター	中島 茂 090-2731-0246	毎週(土) 11:00~13:00	ミーティングルーム	1ヶ月 2,000円

\*学校行事等により、活動日は変更になることがあります。

各クラブ会員募集中/無料のクラブ体験入部ができます。

東深沢スポーツ・文化クラブ年度会費 高校生以上 1,200円、中学生以下 600円 他に自主クラブ会費が別途必要です。  
クラブ活動内容、クラブ体験入部のお問い合わせは各自主クラブ代表者をお願いします。