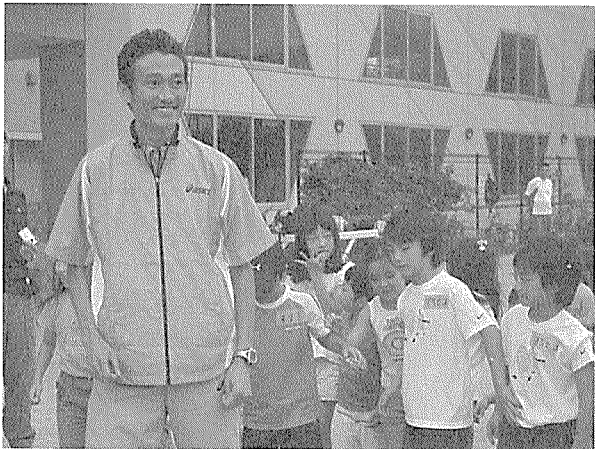


走る楽しさを知ろう!! 09/9/27

元オリンピック選手 高岡 寿成 さんをお迎えして



アトランタとシドニーのオリンピック2大会連続で10000mに出場、02年のシカゴマラソンでは2時間6分16秒の日本最高記録を打ち立てた高岡 寿成さん（現在はカネボウ化粧品陸上部コーチ）をお迎えし「走る楽しさを知ろう!!スポーツデー」と題した講演会を開催しました。

約150名の参加者とスタッフは、体育館での講演の後、校庭に出て実際に体を動かしながらのご指導を受け、高岡さんのお話とはにかんだ笑顔からうかがえる人間性に魅了されました。

競技を始められたきっかけは、出身の京都府山城町（現・木津川市）のマラソン大会で小学5年の時に優勝し、とても嬉しく自分に自信が持てた事だったとか。

「夢見ることはできること」という言葉は、足の故障で練習ができず結果も残せずスランプに陥っていた時にファンから頂いた言葉で、自分の目標や夢を追いなおすきっかけとなったそうです。最初からオリンピックを目指したわけではないのですが、其の時々目標を持ち頑張った事が最終的にオリンピック出場を達成しました。

地域スポーツクラブについては「多くの方が地域のためにボランティアで関わっているのはすばらしい」「企業が支援する競技スポーツの裾野を広げる力と成りうる」「子ども達に喜びや感動を与えるという大切なことを実践している」「家族で参加のスポーツは長く続けていくことを望みます」と感想を述べられました。

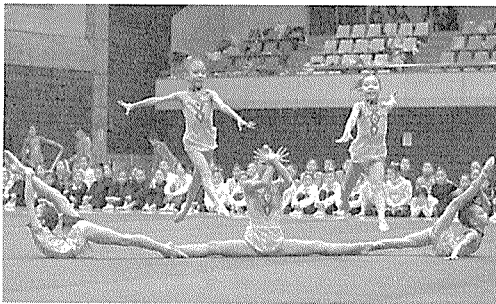
校庭での実技指導では幼児から大人まで参加し、校庭にひかれたまっすぐな線を公道のラインと想定して走ったり、スタートは座った状態でダッシュしたり。少しでも無駄のない走りをするためには、腕は90度で肩はいからせず体が左右に振れない走りを心がけることとのアドバイスで皆真剣に走りました。最後に4チームに分かれ、小さい子ども達は半周75mを、中学生以上は1周150mを走り、計3000mの襷を繋ぐリレーを体験しました。

講演の中で「夢は叶うと信じて必ずしも叶えられないこともあります。オリンピックのマラソンには出られなかったが悔いは有りません。長い年月をかけて取り組むということにはそれ自体価値がある、というのが信条です」と述べられた事が印象に残っています。

みんなガンバリました!!

～新体操アザレアカップ～ 09/12/12・13

練馬区総合体育館にて行われた「練馬区新体操連盟国際親善交流会（アザレアカップ）」に徒手団体2チームが出場。約13チーム参加したこの種目で、松崎 菜々・石橋 美紗樹・菅田 紗奈・天野 真衣花・松井 寧音のチームが見事1位金メダルに輝きました。各部門の1位は最後に模範演技をする事になり、再びドキドキを体験しました。国際の部に出場のマレーシア代表の方々も演技を披露。徒手団体のもう1チーム（中村 花那、小西 風優、松島 美央、秋野 羽音、多田 美卯夏、青木 優楠）も4位と健闘、入賞しました。日頃の厳しい練習に耐えた結果の有り難いメダルと賞状に、涙と笑顔で終わった楽しく素敵な大会でした。（新体操部：大根田 貴代子）



新春を寿ぐ～お琴部発表会～

10/1/9

デイホーム「等々力の家」の新年会で、お琴部が演奏を披露しました。

初めに大人6名による「とおやんせ」など、中学生のピアノ伴奏も交え3曲、次に着物姿のかわいらしい小学生4名による「てんてんてまり」など2曲。最後に「ふるさと」を、小学生4名と中学生1名の歌に合わせ、会場の約40名のお年寄りも楽しそうに口ずさみ、新春らしい演奏に感激していました。

「等々力の家」のスタッフからは、「他のクラブも是非、この場で発表してください」とありがたいお言葉もいただきました。



* 事務局メモ * (視察のお客様ほか)

- 2009年
- 10/15 (木) 世田谷区スポーツ審議会出席
- 10/16 (金) 長野県阿南町立阿南第二中学校校長(1名)視察
- 10/25 (日) しるやま倶楽部フェスティバル訪問
- 10/29 (木) 第1回地域スポーツクラブ連絡協議会出席
- 11/19・20 (木・金) 第50回全国体育指導員研究協議会(山口県)にて発表
- 11/23 (祝月) ようがコミュニティクラブ フェスティバル訪問
- 11/29 (日) 東深沢・等々カコミュニティ「ウォークラリー」参加
- 12/10 (木) 世田谷区スポーツ審議会出席

- 2010年
- 1/5 (火) 書道部書初め会

—書道部—

7回目の今年は、小学3年生から中学3年生までの29人が参加しました。今年はNHKで書道を題材にしたコミックが原作のドラマ「とめはねっ!」も始まり、「書道ブームが来るかも」とのことでした。

多彩なプログラムで

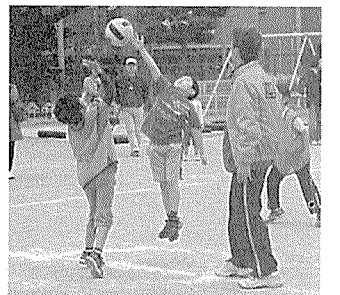
第8回スポーツ・文化フェスティバル開催 09/11/8

秋の恒例行事としてすっかりお馴染みとなったHFSCCのフェスティバル。約1200人が秋の一日を競技や作品展示・発表に楽しみました。

今年は新しい試みとして、等々力小学校を第2会場に、同校の遊び場開放運営委員会のご協力のもと「ドッジボール」「なわとび」の2種目が行われました。

ミニサッカーやソフトバレー・卓球等の団体種目、個人参加のキックターゲット・体力測定・タイムトライアル、剣道・社交ダンスは会員と一緒に体験、新体操や太極拳・合唱部等の発表、書道部・手づくりの会の作品展示の他、毎年恒例のゲストである都立深沢高等学校和太鼓部の迫力ある演奏など、多彩なプログラムの充実した一日が瞬く間に過ぎて行きました。

大きな事故もなくつつがなく開催できましたのも、多くの皆さまのご協力の賜物と感謝致します。（中面に特集写真掲載）



開会式



＊秋山会長挨拶＊
1日楽しんでください



＊やきそば＊(深沢坂上商店会)
ソースの香りがたまりません



＊豚汁＊
(東深沢)
心こも



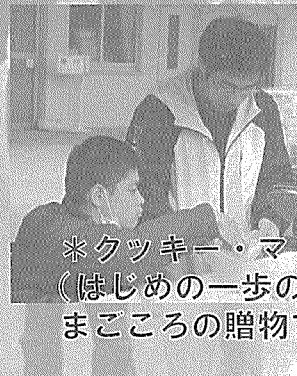
＊準備体操＊
はい、大きく息を吸って



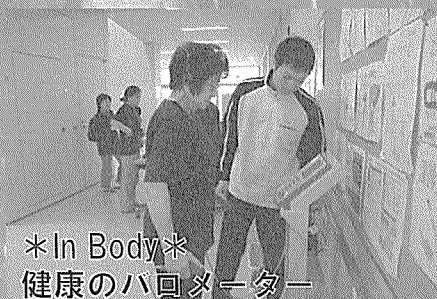
＊受付＊
いらっしゃいませ



＊飲物＊伊藤園
(深一商店会)
安いよ安いよ!



＊クッキー・マ
(はじめの一步の
まごころの贈物



＊In Body＊
健康のハロメーター



＊合唱＊
歌声は鳥のように



＊ゲスト：都立
入魂の響き



＊体力測定＊
実年齢との差はいかに



＊お琴＊
日本の音色です

2009



＊書道＊
綺麗な文字にうっとり



＊ギター＊
うちに秘めた青いほのお

第8回 HFSCC スポー



＊手づくりの会＊
手から生まれる美の数々



＊縄跳び＊
30秒で何回跳べるか

♪子どもも大人も大集 スポーツと



＊東深沢・等々力コミュニティー活動内容＊
もうひとつの地域活動団体です



＊着ぐるみ＊
虎ですが、何か？



＊ヨ－ヨ－＊
狙いは外すな

東深沢ス



にぎり*
店街振興組合)
るよ!



フランクフルト
(深沢中央商店会)
おいしく焼けたよ!



中学生ボランティアのお手伝い
わたがし
腕前はプロ級です



ホットコーン
は〜い、いかがですか〜



ヌ*
す



皿回し
おととと、うまくできるかな



ドッチボール
素早く投げる、素早く逃げる



タイムトライアル
位置に付いて、よーい…



高校和太鼓演奏*



親子体操ハトホッククラブ
ママと一緒にうれしいな



キックターゲット
華麗なるシュート

11/8 (日)

文化フェスティバル

文化から広がる地域の輪

文化クラブ



ソフトバレー
舞え、ボールよ!



ミニサッカー
パスを通して



太極拳
静かなる情熱



卓球
小さな球に気合をこめて



新体操
花のような演技で魅了します



社交ダンス
軽やかなステップで



スタッフ集合
お疲れ様でした



剣道
剣の道は厳しい道です

技術向上を目指して！卓球教室開催 10/1/23

日本卓球界で団体の部最多優勝を誇る、名将佐藤 正喜監督率いる日産自動車硬式卓球部による卓球教室を開催、佐藤監督の他に日産の三原 孝博選手、坪口 道和選手、協和発酵キリンの倉嶋 洋介選手が参加されご指導くださいました。

この卓球教室は平成17年度に始め今回で5回目ですが、日本のトップレベルの監督・選手から直接指導が受けられる貴重な機会、口コミにて外部の受講者も増え27名と会員の25名を超え、年齢も小学4年生から84歳のベテランまで多様で、地域密着型のHFSCCの活動趣旨にふさわしい行事に育ちつつあります。



約3時間に亘る懇切丁寧な指導を受け全員得るところ大であり、来年度以降も継続希望の声が多く、佐藤監督にご協力をお願いしたところ快諾いただきましたので、今後も引き続き発展させていきたいと念じています。(卓球部：堀川 尚)

初春はギターの調べとともに 10/1/17

桜新町区民集会所大会議室にて、ギター部の演奏会が行われました。これは桜新町親和会(会長:太田 健二さん)主催の『第10回親和会ニューイヤークンサート』に親和会会員であるギター部指導の中島先生が出演依頼を受け“ギターの調べとともに”のサブタイトルで開催したものです。

Part. 1のギター合奏では、小学生から80歳まで幅広い年齢層の部員13名と中島先生が、ジャンルにとらわれない演奏を披露、「枯れ葉」演奏の前には修道院のシスターのフランス語による詞の朗読で雰囲気盛り上げる演出もありました。Part. 2では、先生の素晴らしいソロに魅了され、Part. 3は、部員の演歌で始まり、地元になんだ「サザエさん」など5曲を、ギターに合わせて聴衆全員で合唱し、満員の会場は大きな拍手とさわやかな笑顔に包まれ、新春の素敵な時間を過ごすことができました。



	代表者/連絡先	活動日	場所	会費
テニス	内藤 昭資 090-2722-6202 (伊佐)	毎週(火) 18:30~21:00 1単位100分 原則として土曜日 もしくは日曜日	体育館 東京都市大学 等々力キャンパス	1ヶ月 1,000円 (+1回 500円)
バレーボール	増井 和樹 3705-2616 (名川)	毎週(水) 18:30~21:00 (日) 17:00~21:00	体育館	1ヶ月 500円 日曜17:00~19:00は 初心者・中学生まで
バドミントン	伊佐 恵美子 3704-3080	毎週(土) 15:00~18:00	体育館	1回 大人 500円 中・高校生 200円 小学生以下 100円
バスケットボール	伊丹 悦子 090-3062-7539	毎週(土) 19:00~21:00	体育館	1回 200円 対象:中・高校生
サッカー	相原 美樹 3705-7743	毎週(日) 9:00~11:00	校庭	1ヶ月 500円 対象:中学生まで
新体操	大根田 貴代子 3705-4065 鈴木 多美子 3323-3692	毎週(土) 13:00~14:00(幼児) 13:00~14:30 (小学生以上) (日) 13:00~17:00(除く第3週)	体育館	1ヶ月 小学生以上 3,000円 幼児 2,000円
健康体操(健康ダンス)	高橋 恭子 3701-0632 (吉岡)	第1・2木曜 9:00~11:00	ミーティングルーム	1回 300円
剣道	根本 善士将 3704-3073 (関)	毎週(火) 18:30~21:00 (木) 18:30~21:00	武道場	1年間 2,000円
卓球	鍋木 広志 080-1003-9251	毎週(土) 13:00~17:00	武道場	1ヶ月 大人 1,000円 高校生以下 600円
野球	池本 滋 3703-7972	毎週(土) 13:00~15:00子ども (日) 11:00~13:00大人	校庭	1年間 大人 8,000円 子ども 1,200円
フットサル	相原 美樹 3705-7743	しばらく休部です。		
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	1回 500円
社交ダンス	新元 栄 3701-1079	毎週(金) 18:30~21:00	ミーティングルーム	1回 500円
クラシックバレエ	淡田 智子 090-8344-1353	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
ギター	中島 茂 090-2731-0246	毎週(土) 9:00~13:00	ミーティングルーム	1ヶ月 2,500円
書道	成田 魯玄 3703-3395 (原山)	第2土曜日 13:00~15:00	ミーティングルーム	1ヶ月 大人 500円 子ども 300円
太極拳	村松 宏子 3701-0632 (吉岡)	毎週(土) 9:00~11:00	武道場	1回 500円
腕相撲	菅田 政克 3702-3188	毎週(土) 19:00~21:00 (除く第3週)	ミーティングルーム	1ヶ月 大人 1,500円 学生(中学生以上) 500円
合唱	林 擴子 3702-7283 (松本)	毎週(土) 14:00~16:00	音楽室	1ヶ月 3,000円
親子体操 (ハトポッポクラブ)	マイルズ 京子 080-3417-4531	毎週(火) 10:00~11:00	ミーティングルーム	1ヶ月 1,200円
英会話	澁谷 直子 3703-0369	第1・2・3土曜 9:00~10:00 子ども 第1・3土曜 10:00~11:00 大人	図書室	1ヶ月 大人 3,000円 子ども 2,000円
お琴	日高 留美子 090-3546-7760	第2・3水曜日18:30~20:00 子ども 第1・3水曜日18:30~20:00 大人	ミーティングルーム	1ヶ月 3,000円

●東深沢スポーツ・文化クラブは東深沢中学校の施設を利用させていただいています。そのため学校行事や部活動を優先しますので、当クラブの活動日は直前に変更になることがあります。当クラブでは「青少年の健全育成」の理念を達成するために、学校の部活動と合同練習や練習試合などを行って全面的に協力します。学校に部活動がない種目については東深沢中学校の生徒の入会を優先します。

●東深沢スポーツ・文化クラブ年会費 大人3,000円、高校生以下及び75歳以上の高齢者1,500円 他に自主クラブ会費が別途必要です。自主クラブには1日無料体験入部ができます。活動内容、体験入部のお問い合わせは自主クラブ代表者をお願いします。