

■クラブ紹介

●毎月第2土曜は授業のため活動できません（活動日に「毎週(土)」と表記されているクラブはご注意ください）
●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

クラブ名	代表者/連絡先	指導者	活動日	活動場所	会費
サッカー	相原 美樹 3705-7743	相原 美樹	毎週(日) 12:00~14:00	校庭	1ヶ月300円 対象:中学生まで
GIOCO Jr サッカースクール	相原 美樹 090-1050-5522(上畑) 080-0339-4223(川端)	相原 美樹	毎週(月)17:00~19:00(夏時間4~9月) 16:30~18:30(冬時間10~3月)	東深沢小学校校庭	1年間900円 対象:小学生
新体操	大根田 貴代子 3705-4065 鈴木 多美子 3323-3692	鈴木多美子	毎週(土) 14:00~15:00(幼児) 14:00~15:30(小学生以上) (日) 13:00~17:00(除く第3週) 不定期(月・金) 18:30~21:00	体育館 東深沢小学校体育館	1ヶ月 小学生以上 3,000円 幼児 2,000円
卓球	吉田 文恵 6432-1072(吉田稔)	鈴木 静香	毎週(土) 13:30~17:00 第2土曜の翌日の日曜13:00~15:00	武道場	1ヶ月 大人 1,000円 高校生以下 600円
はじめの一步の会 (障害児と一緒に運動を楽しむ会)	岩武 三智世 3703-5412	NPO法人アダプティブ ワールド 齊藤 直	第3日曜 13:00~15:00 第3日曜 15:00~17:00	体育館 ミーティングルーム	1回 500円
バスケットボール	休部中です				
バドミントン	伊佐 恵美子 090-2722-6202	岩撫 久男	毎週(土) 16:00~19:00	体育館	1ヶ月 大人1,000円 1回 中・高校生200円・小学生100円
バレーボール	増井 和樹 3705-2616(名川)	名川 賢吾	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
萌木剣道教室	根本 善士将 090-1842-2518(堅田)	根本善士将	毎週(火・金) 18:30~21:00 (木) 18:30~21:00	武道場 東深沢小学校体育館	1年間 大人4,000円 高校生以下2,000円(中学生以下1ヶ月1,000円)
野球	池本 滋 3703-7972	小林 佳行	毎週(日) 14:00~17:00(10~3月) 14:00~18:00(4~9月)	校庭	1年間 大人 8,000円 子ども 1,800円
健康体操 (健康ダンス)	吉岡 淑子 3701-0632	高橋 恭子	第1・2・3木曜 9:30~11:00	ミーティングルーム	1回 500円
太極拳	吉岡 淑子 3701-0632	坂井シゲ子 富田 幸代	毎週(土) 9:00~11:00	ミーティングルーム	1回 500円
フットサル	相原 美樹 3705-7743	相原 美樹	毎週(木) 18:30~21:00	体育館	1回 100円 対象:18歳以上
〈社交ダンス〉 ハピネス	鈴木 彰 090-4669-9522	鈴木 彰 久美子	毎週(水) 18:30~21:00 (金) 18:30~21:00	武道場 ミーティングルーム	1ヶ月 2,500円
テニス	内藤 昭資 090-9232-3177 (細川)	内藤 昭資	1単位100分 原則として土曜又は日曜 活動日は月によって会場・時間が異 なります。 毎週(火) 19:00~21:00	東京都大学 等々力キャンパス 学芸大附属中学校 体育館	1ヶ月 1,000円(十1回 500円) (体育館 無料)
腕相撲	菅田 政克 080-5679-4111	山本 哲也	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
〈親子体操〉 ハトポップクラブ	手塚 純恵 090-2665-1610	青木 益枝 鈴木 美保	毎週(火) 9:40~10:40 第1部 10:50~11:50 第2部	ミーティングルーム	1ヶ月 1,200円
手づくりの会	高安 敬子 3703-4019または 090-3082-7714	高安 敬子	第3木曜 13:00~15:00	ミーティングルーム	教材費のみ
書道	原山 早苗 3703-3395	橋本 斗南	第3土曜 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
クラシックバレエ	淡田 智子 090-8344-1353	淡田 奈穂	毎週(土) 15:00~19:00	ミーティングルーム	1ヶ月 3,000円
ギター	中島 茂 090-2731-0246	中島 茂	毎週(日) 9:00~11:00	ミーティングルーム	1ヶ月 3,000円
合唱	福王 美智子 090-5527-7691	林 擴子	毎週(土) 14:00~16:00 第2土曜前日の金曜19:00~21:00	音楽室	1ヶ月 3,000円
英会話クラブ	澁谷 直子 090-5304-3519	Thomas Pengelly	第1・3・4土曜 9:00~11:00 (基本/発展)	食堂	1ヶ月 3,000円 対象:3~6歳
英会話クラブ ジュニアクラス	休部中です				
〈お琴〉 琴友&琴音	日高 留美子 090-3546-7760	日高留美子	第1・3水曜18:30~20:00 大人 第2・4火または水曜18:30~20:00 子ども	音楽室	1ヶ月 3,000円 (希望者は個人指導あり)
パソコン教室	伊東 孝正 090-3080-0367(午前中)	市東けい子	第2・4日曜 10:00~12:00	コンピュータ室	1回 1,000円(テキスト代別途)

●当クラブは、東深沢中学校の施設を利用させていただいております。学校行事や部活動を優先しますので、活動日が直前に変更になることがあります。
●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。



東深沢スポーツ・文化クラブは、平成14年4月に世田谷区立東深沢中学校を主な活動拠点として発足しました。スポーツや文化活動を通して、青少年の健全育成や豊かな地域社会づくりを目的とした「総合型地域スポーツクラブ」です。

No.32 2013.6.1

発行: 相原 美樹
東京都世田谷区深沢4-18-28
世田谷区立東深沢中学校内事務局
編集: 広報部 酒井 みどり
電話: 03-3703-0369
http://hfsc.jp/

卓球クラブのチャレンジ

いま求められているものは？
卓球クラブ恒例の第8回卓球教室が昨年十月二十五日に開けられました。参加者は、クラブ員二十四名、東深沢中学校の一年生の卓球部員六名、区内の他の総合型スポーツクラブから七名、その他スタッフの計四十八名。東深沢中学校の卓球部としての参加は久しぶりで卓球部顧問の村尾先生の顔も見えませんでした。

講師は、毎年来て下さっている佐藤 正喜元日産自動車卓球部監督と、協和発酵キリン所属の坂本 竜介選手、小野 竜也選手です。準備体操の後、選手による模範演技。ラリーを見ながら、佐藤元監督が足の位置やボールを打つ位置、体や腕の使い方などを細かく解説。

次に、講師陣が参加者と打ち合せてアドバイスをし、「いいですね」を連発して褒めながら一人ひとりに丁寧に指導してくれました。後半は、一人ずつ二本勝負のミニゲームをし、随所にプロの技を見せてくれました。当日は生憎の雨で寒い日



中学生と年配のクラブメンバーのラリー

だったのですが、大勢の参加者の熱気で武道場は暖かくなりました。

東

深沢中学校の卓球部側から十二月の卓球教室の際、卓球クラブと一緒に練習させて頂きと申し入れがあり、一月中旬から合同練習が始まりました。月一〜二回程度で、中学校でも練習試合などがあるため毎週は難しいそうです。四月二十日の練習では卓球クラブの鈴木コーチが細かいルールなど丁寧に説明し、中学生も聞き取っていました。クラブメンバーと、中学生が年齢も入り乱れ、ラリー、ゲームなど熱心に練習に励んでいました。年配の方は中学生のスピードに驚いたり、中学生は大人の正確さに圧倒されたり、お互いに良いところを

学

吸収し合っていました。合同練習になり、クラブメンバーからは「若い人が多いと活気づき、華やかで更に楽しい」「中学生は早く来て準備をしてくれありがたく、礼儀正しく気持ちが良い」、中学生からは「中学生同士だとスピードや回転の勝負はかりになってしまいが、大人の正確な返球は勉強になる」「大人のメンバーとの交流は楽しい」といった声が聞かれています。

HFSCC 総会開催

2013/5/12
行政よりご来賓をお迎えし、2013年度の総会を開催。2012年度の活動・決算・物品助成・会計監査がそれぞれ報告され、続いて2013年度運営方針・活動計画・予算案の発表、自主クラブの代表者や評議員などの新メンバーの紹介があり、すべて滞りなく承認されました。

相原会長は今年度の運営方針を、①会員間の親睦を深めるためのイベント実行②東深沢中学校との連携を深める③スポーツ祭東京2013などへの協力④東京都の「シニアスポーツ振興事業」に参加、を4本柱とする。と述べました。その後「英会話クラブ」と「バドミントン部」が、恒例の自主クラブ事例発表を行い、双方とも活発に活動している様子がうかがわれました。(写真左:英会話クラブ 澁谷代表 右:バドミントン部指導者 岩撫氏)



掲示板

★パソコン教室発足!

元OA教室の講師で、MOUSの資格を持った、市東 けい子さん が指導します。

「最初はだれでも初心者です。楽しく一緒に学びましょう!」

- 毎月 第2、4日曜日の10:00~12:00
- 東深沢中学校 3F コンピュータ室
- 会費:1,000円/回(テキスト代は別途必要です)
- 内容:インターネット(電子メール)、WORD、EXCEL
- 代表:伊東 孝正 090-3080-0367 (午前中をお願いします)

★スポーツ・レクリエーション推進賞部門で表彰

伊東 孝正事務局長、原山 早苗クラブコーディネーターに「10年以上にわたり、スポーツ・レクリエーションの普及・振興について、身近な地区・地域で陰の力となって活動し、他の模範と認められる行いをした」として世田谷区スポーツ振興財団より感謝状が贈られました。(2013/3/2)



★バスケット、英会話クラブジュニアクラスは休部いたします。
四月より暫くの間、バスケット部と、東深沢小学校視聴覚室で活動していた英会話クラブ

自主クラブ訪問・・・

書道

第3土曜 13時～15時
ミーティングルーム

昨年度より橋本 斗南先生にご指導いただくようになり1年が過ぎました。今年1月には書道クラブ恒例の「書初め会」も行い、クラブには参加していない子どもたちも合わせ、冬休みの宿題を書き上げようと20名ほどが集まりました。



4月20日の取材当日は体験入部を含む小学生が7名、大人が11名、墨の香りが気持ちを平らかにしてくれる中でゆっくりと筆を動かしていました。小学生はお母様と一緒に参加も見られます。

大人は中学校の書写の教科書を参考に、子どもたちは学校で使用する各学年の書写の教科書を見ながら半紙に挑みます。先生のご指導は「大人は楷書、行書を書き分け、自分の好きな文言をしたためられるように。子どもは学校での指導時数を補い基本を学ぶ」ことを基本にされているとのこと。2時間のミーティングルームは温かく穏やかな先生のお人柄が伝わってくる空間でした。(2013/4/20)

健康体操(健康ダンス)

第1・2・3木曜 9時30分～11時
ミーティングルーム

当日の参加者は、30代から80歳近い方までの8名。最近入会された30代の方は、インターネットで「深沢地域の体操のできる場所」を検索したのがきっかけだそうです。同年代の一日体験者が参加されていたので、平均年齢が一気に若返るかもしれません。

元気いっぱいスタイル抜群の魅力的な講師の高橋 恭子先生の指導で、マットの上で座っての柔軟体操やストレッチから始め、まず腹筋や背筋を使います。次に立ち上がり、全身運動。決して無理をしないで、各自が動ける範囲で。先生オリジナルの歌に合わせて動き、「エア縄跳び」や「エアまりつき」と、とても楽しそうです。左右の手をバラバラに動かす頭の体操もあります。

水分補給をした後の後半は、レッスンバーを握っての運動で、気分はバレリーナ!!音楽に合わせて部屋の端から端まで歩いたり、レクリエーションダンスを取り入れたりもしているそうです。



一つ一つの動きは決してきつくないのですが、1時間コンスタントに動くので結構な運動量になりそうです。発足当初からのメンバーで10年以上続けている方もいて、最初は月に1回、今年度から月に3回ですが、とても良い気分転換になるとのことでした。(2013/4/11)

GIOCO Jr サッカースクール

毎週月曜 17時～19時(4～9月)
16時30分～18時30分(10～3月)
東深沢小学校校庭

お気に入りのTシャツ姿にストッキングをはいた小学生が、マイボールを背負って集まってきました。17時の鐘が鳴ると、約60名が自然と一列に並び、グラウンドに一礼。続いてコーチに一礼。前半は、ドリブルの練習、次に、低学年・高学年に分かれてリフティングや二人一組のパス練習。後半は、校庭を4面に分け練習試合。ボールがサイドラインを割るとすぐさまボールが蹴り入れられテンポよくゲームが進み、3名のコーチの指導の声が飛び交います。低学年には多少和やかな雰囲気もありますが、高学年は真剣にコーチの声を聞き練習に取り組みます。そんな高学年の厳しい練習を3年生は「来年は僕も高学年に入れる」と憧れのまなざしで見つめています。

小学生を対象とした会員は、現在は4年生が最も多く在籍。東深沢小学校の児童が半数以上ですが、他校生も4割近くに上っています。



「GIOCO(ジョコ)」はイタリア語で「遊ぶ」という意味。活動の終わる19時にはあたりはすっかり暗くなっていますが、思いっきり遊んだ小学生の顔は明るさでいっぱいでした。

(2013/4/22)

テニス

原則毎週土曜または日曜(場所・時間不定)
東京都大学等々力キャンパス/学芸大学附属中学校
毎週火曜 19時～21時 体育館

当日の練習場所は東京都大学等々力キャンパスのテニスコート。2面を使用し、9時から100分1単位で4コマの練習がありました。日によって練習場所が異なるため練習用具の搬入など全員参加型のグループワークで行っています。1コマ目は小学生から中学生のジュニアと、高校生から60代までの大人の練習。球出しからのストローク、ボレーと基礎を中心に、ジュニアにはコーチが時に厳しく、時に優しく、大人はメンバー同士がお互いにアドバイスをしながら練習に励んでいます。

自主クラブ発足当初からの内藤 昭資コーチは「テニスはボールとラケットを使ったコミュニケーションです。楽しいだけでなく、上手になりたいだけでなく、地域の方々とボールで対話する気持ちが大切です」と熱い想いを語っていただきました。強風の中でもコツコツと練習に励むメンバーが輝いていました。(2013/4/14)



新体操部 ミニミニ発表会

2012/12/9

一年間の練習の成果を家族や親戚の皆さんに披露するため、東深沢中学校の体育館でミニミニ発表会が開催されました。今回は、幼児クラスから中学校1年生まで47名の競技者が熱演。監督・指導者を含め100名を超える観客は大きな声援を送っていました。

特に東深沢スポーツ・文化クラブ新体操のエース選手であるNちゃんは、5種目すべてにソロで出演。その流れるような演技は一流選手への道を歩きだしていると感じさせました。



クラシックバレエ 第5回発表会

2012/12/25

幼児から40代までの53名が国立オリンピック記念青少年総合センター小ホール(代々木)で第5回発表会を行いました。寒い日が続き体調を崩している人もいましたが、全員無事に踊りきって日頃の練習の成果を発揮できました。

演目は、三角帽子が可愛い6名の幼児による「ジャズピチカート」で始まり、途中休憩をはさんで大人3名の優雅な「ザ・クリスマスソング」まで、15曲。デュエットから7名による群舞までバラエティーに富み、中でも指導助手の先生によるソロの踊りは、泣き止みました。



週一回の練習でも皆が立派に踊る姿を見て、これも淡田 智子先生の素晴らしいご指導の賜物と、感心しました。

お琴部 合同お花見おさらい会

2013/3/31

東深沢中学校日本文化部4名の生徒も交え、お琴部のおさらい会が行われました。会場は世田谷区岡本にある松本記念音楽迎賓館。花の模様のステンドグラスが美しいAホールで袴姿の中学生や正装した小学生や大人の皆さんが、「荒城の月」「みずうみの詩」「扇的」「出雲の阿国」など12曲を披露しました。

初舞台の子どもたちは緊張しつつも一音一音丁寧に弾く姿が印象的でした。

また、大人はおさらい会を重ねるごとに演奏技術が自分のものにしてきています。尺八、三味線、ピアノ、太鼓、打楽器などが加わると音楽に重厚感が出ます。

茶室「時雨庵」とレセプションルームでお弁当と和菓子と抹茶をいただいた後、満開の桜の下の庭園に設えられた2面のお琴から「さくら さくら」が流れてきました。五感で「和」を堪能し、日本文化を改めて素晴らしいと思う一日でした。



クラブピックアップ 「手づくりの会」

第3木曜 午後1:00～3:00
ミーティングルーム

取材当日の参加は22名で、50～70代が多数です。発足当初からのメンバーに加え、秋のフェスティバルの作品展示を見て他のクラブと兼部でメンバーになった方もいます。手掛けるのは、ビーズ・折り紙・ポーセラーツ・きめこみパッチワーク・タペストリーなど様々で、布草履を作ったこともあります。講師は高安 敬子先生を中心に、その時々課題に合わせて色々な方がご指導くださいます。

この日は5月の端午の節句に因んで、「ちりめんあそび・富士と兜飾り」を作りました。前回はひな祭りに合わせ「衝立・まゆ玉雛」を、6月は夏に向けてビーズのネックレスの予定で、季節に合わせた作品ができあがります。

以前から毎年夏休みには子ども向けの一日教室も開いてきましたが、現在は等々力小学校の「わくわくスクール」で折り紙教室を開催しています。

「手づくりの会」は文化部の中で一番早く発足し、今年で丸11年を経たので、今までに100以上の作品を作ってきたこととなります。毎年12月には色々な手法で十二支の飾りを作りますが、今年12月で丁度一回りし、全部揃うこととなります。

月に一回だけ、わずか2時間ですが、皆さんとても楽しみにしているようです。(2013/4/18)



事務局メモ★元気です！自主クラブ

★合唱部：昨年12月24日、「等々力の家デイホーム」のクリスマス会に出演。利用者と職員合わせて50名程の方々に、心温まる歌声のプレゼントを贈りました。

★5月26日開催の「第14回東京都障害者スポーツ大会」(駒沢オリンピック公園)にて、フェスティバルで実施した、「やカーリング」「フットボーリング」「7ゴールズ」「パターゴルフ」を中央広場で実施。「スポーツ祭東京2013(第68回国民体育大会、第13回全国障害者スポーツ大会)」のPR活動のお手伝いをしました。参加いただいたボランティアの皆様、ありがとうございました。

★萌木剣道教室：「少年少女武道優良団体」として7月に日本武道館にて表彰される予定です。

予告
ギター部第12回発表演奏会
2013/6/15(土) 15:00～
深沢区民センター・ホール