

■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)17:30~19:30(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(日)・祝日13:00~17:00 毎週(月・金)18:30~21:00	東深沢小学校体育館	1ヶ月4回 幼児から 3,000円
卓球	高橋圭吾 080-5444-4558	鈴木静香	毎週(土)13:30~17:00 第2土曜の翌日の日曜13:30~17:00	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法人アタティ 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
バドミントン	伊佐恵美子 090-2722-6202	岩撫久男	毎週(土)18:30~21:00	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	名川賢吾 3705-2616	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 090-4055-3134(岩波)	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	校庭	1年間 大人 7,000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	第1水曜・毎週(金)18:30~21:00	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90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。(ブログ参照) 毎週(火)19:30~21:00	東京都市大学 等々力キャンパス 学芸大附属中学校 体育館	1ヶ月 大人1,000円(+1回500円) 子ども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	武良利香 tmwr26-6@ezweb.ne.jp(宮川)	青木益枝 鈴木美保	毎週(火)10:00~11:00	ミーティングルーム	1ヶ月 1,200円
空手	岸田耕治 090-3009-9638	岸田耕治	第2・4水曜 19:00~20:30 第1・3・5土曜 18:30~20:00	武道場	1ヶ月 2,000円(未就学児1,000円) 対象:小学生以上(5歳からでも可)
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	雑賀由利子 080-1137-7999	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	Jamas Fukunaga	第1・3・4土曜 9:00~11:00 (9時から基本/10時から発展)	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	金井朋子 5707-6218	Charlie Nicholson	毎月3回土曜 9:00~10:00小学4~6年 10:00~11:00小学1~3年 11:00~12:00小学1~3年	東深沢小学校 視聴覚室	1ヶ月 3,000円
<お琴> 琴友&琴音	日高留美子 090-3546-7760	日高留美子	第1・第3水曜18:30~20:30 大人 第2・第4水曜18:30~20:30 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)

◆バスケットボール部は現在休部中です。
●当クラブは、東深沢中学校等の学校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.35 2014.12.1

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/

第13回スポーツ・文化フェスティバル

2014/11/2



秋恒例の第13回HFSCCスポーツ・文化フェスティバル。天気予報では雨が心配されましたが、参加者、ご協力の方々始め関係者全員の行いが良かったのが、程よく穏やかな空の下での開催となりました。

開会式では保坂 展人区長より「区内で老舗の総合型地域スポーツクラブとして、13回目のフェスティバル開催おめでとうございます。今年は1964年開催の東京オリンピック50周年で、世田谷区でもさまざまなセレモニーがあります。本日はスポーツだけではなく、文化の催しもあるとのこと。ケガのないよう、素晴らしいものにして頂きたい」とのご挨拶をいただきました。

約1,100名の参加者が有り、「等々力商店街振興組合」のゆるキャラ「とどろッキー」や女子サッカートップリーグ2部所属の「スフィータ世田谷FC」の3選手が来てくださり、新たな「元気」をいただきました。

東深沢中学校の校庭を使ったキックターゲット、やカーリングなどの「スタンプラリー」、青少年委員や深沢児童館、等々力児童館のスタッフにご協力いただいた「幼児の遊び場」、今年初めて取り入れた「パン食い競争」など、思わず笑顔のこぼれる催しも多く、太極拳、社交ダンス、剣道、卓球など体験できる種目もたくさんあり、好評でした。

ギター部の演奏
ト中の『アナと雪の女王』の
主題歌「ありのままのままで」
を客席も参加し、クラシックギターの
イメージをポップなもの
にしました。

本年も、ご協
した東深沢中学校
の第2会場となった東深沢
小学校を始め、近隣商
店会、町会他多くの皆様に感謝いたします。



★空手部員募集!!

夏の間体験教室を開催していた「空手部」が、本格的に活動を開始しました。(詳細は3面に!)
老若男女・経験不問
初心者歓迎!!



連絡先: 岸田 耕治 090-3009-9638

★HFSCC事務局員・広報部員募集!!

老若男女・経験不問
初心者歓迎!!

連絡先:
事務局 澁谷 直子
03-5707-9149
広報部 酒井 みどり
03-3702-7103



自主クラブ訪問・・・

太極拳

毎週土曜 9時～11時
東深沢中学校 ミーティングルーム

週末の土曜9時からの練習は、心身共に癒されるゆったりとした音楽が流れる中、柔軟、ストレッチなど30分以上の準備運動で始めました。



太極拳は、中国で長い歴史と多くの人々によって培われてきた武術です。当クラブも13年目を迎え、年齢、体力差に関わらず、幅広い層の方々が自分のペースで楽しんでいます。

登録者は現在19名。取材当日は90歳までの12名が参加し、坂井 シゲ子先生の「斜め前に闘う相手がいると思って」「白鳥が羽をひろげる感じで」「リラックスして息をはいて～」などわかりやすいご指導のもと、片足立ち、体の細かい部分の動き方、動きの意味などを習得していました。いかに力を抜いて、動きをスムーズにするかが課題です。最後にフェスティバルでの発表「24式太極拳」の練習では、個々の型を念入りに確認し整理運動。

先生が「太極拳は垂直、水平の軸が基本の武術です」とおっしゃる通り、軸をまっすぐに正し、体も心もほぐれたメンバーの清々しい表情に、年齢を問わない競技年齢の長さも太極拳の魅力のひとつと感じました。(2014/10/18)

パソコン教室

第2・4日曜 10時～12時
東深沢中学校 コンピュータ室

パソコン教室は、OAスクールのインストラクター経験のある市東 けい子(しとう けいこ)先生はじめ講師が3名。登録者は12名です。取材当日は9名が、講師自作の5種(Internet、Word2007 I/II、Excel2007 I/II)のうち、各自に合わせたテキストを見ながら真剣にPCに向かっていました。初歩から学べ、進み方もマイペースで良いので、全くの初心者も大丈夫。わからない時は講師に声をかけて教えてもらう、ほぼ個人指導です。

何人かにお話を伺いました。デジカメを購入し、PCで整理してメール添付で送る方法を知りたいのをきっかけに他へも興味が湧いた60代女性。知人がExcelで作った図表付きの文書をWordで作成し直すことに挑戦していました。

家が近く老化防止の為に来ている80代女性。同窓会の案内状作成をいつも娘さんに頼んでいるが自分でできたらいいなと思っているとのこと。



深沢在住の妹さんから教室の存在を教えてもらい、目黒区から自分のノートPC持参で通う最高齢80代男性は現役税理士。仕事に役立てたい、と意欲的です。この方のPCに向かう姿は、自分の勉強不足を振り返る良い機会でした。(2014/10/26)

クラシックバレエ

毎週土曜 15時～19時
東深沢小学校 ミーティングルーム

クラシックバレエは年齢別に3クラス、登録者は現在約50名です。

15時15分からは年中～小学校2年生クラス。お当番の保護者の方の、床掃除、バーの設置などの準備後、ご挨拶。指の体操から始まる準備体操の後、バーを使った本格的なレッスンです。取材当日は13名がそれぞれに可愛いレオタードとタイト姿で、ピアノ曲に合わせ無邪気な笑顔で楽しそうに取り組んでいました。指導の淡田 智子先生とお嬢さんの奈穂先生が、姿勢、手の動き、足の位置、肩のラインなど、細かいところを直しながら回っていらっしました。

16時20分からは小学校3～6年生のクラス。少し大人びた11名には、顔の向き、目線、指先まで神経を集中するよう、細かい要求がなされ、「5番」「パッセ」「プリエ」と専門用語が飛び交う中、鏡に自身をうつしながら、よりしなやかで、美しい姿勢を確認していました。

最後のクラスは17時45分、中学生から成人まで11名が参加。このクラスには5年生の男子もひとり籍しています。時間前から各自、ストレッチなどを行い、意欲的な練習が滞りなく続きました。休みなく続くレッスンを見ているだけでも首、背筋が伸び、姿勢が良くなるような優雅な空間を体感できました。(2014/10/18)



英会話クラブ ジュニアクラス

毎月3回土曜 9時～10時 小学4～6年(いずれも原則)
10時～11時 小学1～3年
11時～12時 小学1～3年
東深沢小学校 視聴覚室

9時からは現在小学校2～6年生のクラス。定員15名いっぱい、先生の目の前の席に座りたくて教室に一番乗りの女子児童もいるほどの人気ぶりです。授業は小気味よいテンポでどんどん進み、質問された児童は、一生懸命英語で答えようとします。クライマックスはさいころの数当てチーム対抗ゲーム。子どもたちの口からは「We guess 4!」などと自然に英語が飛び出していました。

10時と11時からのクラスは、どちらも小学校1～3年生が対象で、定員15名。テキストもありますが、スマートフォンやカードを用いて歌を歌うことで簡単な単語は覚えてしまいます。そして、宿題は先生が一人ひとりチェックしてくれます。

どのクラスも基本的に授業はすべて英語。ネイティブの英語に慣れることが重視されています。耳慣れない言葉は、意味を日本語で示し、スペルは板書。「聞く話す」だけでなく「読む書く」も疎かにしていません。時に元気がありあまり、授業を脱線する児童にも根気よく英語と日本語で向き合う姿に触れ、教えることの原点を見た気がしました。3時間休みなく授業を進めるチャーリー先生の熱意に「あっぱれ!」を一つ。(2014/10/18)



新体操部

「東京都教育の日」記念行事に出演

2014/11/1

新体操部は、東京都庁第一本庁舎大会議場で開催された「東京都教育の日 記念行事ーオリンピック・パラリンピックを契機に、スポーツを身近に感じよう」に出演し、日頃の活動の成果を発表しました。

この催しは2005年度に始まり、過去には「地域の教育力の推進」や「家族のコミュニケーション」などのサブテーマを掲げ、そのテーマに即した都内の各種団体が発表しています。

今年には1964年の東京大会から50年目の節目の年であるとともに、2020年の大会実施に向けてオリンピック・ムーブメントを高めていくため、さまざまな取組を実施することと、このイベントはその一環です。

都立王子総合高校のフェンシング、練馬区のスポーツ少年団による少林寺拳法、国立市のスポーツ少年団のダンスなどの「スポーツ大会等で活躍する子供たちによる実演・発表」の先陣を切って、可愛らしく美しい演技を披露したHFSCC新体操部。ピンクのレオタードに身を包んだ幼児6名が登場すると、あちこちから「可愛い～」の声が漏れ、一瞬で会場のハートを鷲掴み。ポール演技1名、徒手(手具を使わない)演技2名と続き、最後の手具4種(リボン、ボール、輪、こん棒)を使った集団演技は「祭izm(まつりずむ)」の曲で盛り上げ、持ち時間15分余りを力いっぱい演じ切りました。

イベントはその後、シドニーオリンピックテコンドー女子銅メダリスト岡本 依子さん、北京パラリンピック走り幅跳び銀メダリスト山本 篤さんなど4名のオリンピック・パラリンピアンによる座談会、台東区立台東育英小学校的のマーチングバンドの演奏など盛りだくさんでした。



WHAT?

「東京都教育の日」

東京都教育委員会は、都民の教育に対する関心を高め、次代を担う子供たちの教育に関する取組を都民全体で推進し、都における教育の充実と発展を図るため、毎年11月の第一土曜日を「東京都教育の日」としています。毎年、10月～11月は「東京都教育の日」推進期間です。(上記行事ちらしより)

※HFSCCの「スポーツ・文化フェスティバル」もこの趣旨に合わせた活動として実施しています。

クラブピックアップ

「空手」

第2・4水曜 19:00～20:30 東深沢中学校 武道場
第1・3・5土曜 18:30～20:00



「空手」は琉球王国時代の沖縄で15世紀に始まったともいわれています。現在は、アジア大会や世界大会も盛大に開催され、ヨーロッパでは特に盛んです。現在2020年東京オリンピックの正式種目採用を目指しています。中学高校の武道の授業で採用している学校もあり、人気は有るのに、柔道や剣道に比べて指導者の数が少なく残念なところ。

岸田 耕治先生は14歳から松濤館(しょうとうかん)流空手を始め、35歳まで現役の選手として活躍され、その後、指導者として後進の育成に携わっています。全日本空手道連盟に所属し、公認四段位・日本空手道連合会五段位・日本体育協会公認 上級指導員・全国組手審判員資格を取得されています。

登録者は、幼稚園児から小学生の子ども12名、大人が2名。練習は、まず正座での黙想から始まり、正面に礼、お互いに礼。走ったりジャンプの準備体操の後、サッカーなどで使うラダー(梯子状のもの)を床に置いて、片足や両足で跳んだりする運動。これは体幹を鍛えるもので結構難しい。昔は石けりなどの遊びで、似たような動きをしていましたが、今の子どもはあまりやらないからでしょうか?

約30分の準備体操の後、空手の基本稽古が始まりました。まず、立ち方。閉足立ち、結び立ち、平行立ち、騎馬立ち、と段々足が広がっていきます。腕の動き、足の動き、ミットを使って、突き・蹴りの練習。「空手に先手なし」と言って、空手の形は必ず「受け」から入るそうです。整理体操をして、最後も正座で黙想、礼で終了。



参加者からは「お友達に誘われて、やってみたくて」「子どもが先に興味を示し、一緒に始めた」との声が聞かれました。

11月2日のフェスティバルでは、初めて演武の発表をし、全員空手着を着て動きも揃い、とても「格好良く」見えました。

事務局メモ★元気です！自主クラブ

★お琴部：7月28日、東深沢小学校の「夏季ワークショップ」で、「みんなでお琴」を東深沢中学校音楽室で開催しました。このプログラムは既に3回目に参加者も多く好評です。

★腕相撲部：11月9日、昨年に引き続き東深沢小学校で第8回全日本体重量腕相撲選手権大会を開催しました。がちりと組んだ腕をお互いに倒されまいと戦っている様子は気迫があふれ、もっとたくさんの人に見てほしいと思いました。