

**■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	休部中です。				
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法人アディティブ 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 1,000円 (1家族)
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 090-4673-0027(谷口)	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9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	宇 梶 智 子 ejisanmahoke@gmail.com (秋山)	青木 益枝	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2~4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・3水曜 18:30~20:30 大人 第2・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)	伊東 孝正	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し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。



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/

**事例発表を全国に発信！** 2015/2/10

東京・上野公園の一角にある「国立教育政策研究所社会教育実践教育センター」が主催する「社会教育主事講習」の「生涯スポーツ」をテーマとした講義で、上智大学教授の師岡 文男先生とともにHFSCC副会長でクラブマネジャーの澁谷 直子が講師として参加しクラブ設立の経緯や現状を報告しました。講習はインターネットを活用し、新潟、島根、沖縄等全国の9会場にもライブ配信され、38日間の日程で行われる講習の受講者の合計は約230名と伺いました。

師岡先生の講義は、日本人が捉えている「スポーツ」の概念は狭義のもので「体を動かす」ということが重要視されているが、世界レベルではチェスやブリッジもIOC公認のスポーツであり、「普段と異なることを行なうことで心と体を楽しむ」ことが「スポーツ」と定義づけられる、というそもそも論から入り、生涯スポーツ社会実現のための社会教育主事の役割について熱く語られました。

HFSCCの事例発表は、良いヒントとなりえたのでしょうか。発表終了後、「10年以上もボランティアで運営が続いているのはなぜか」「中学校の部活動との連携は」「設立時にキーマンはいたのか」「既存団体との関係は」「新規の自主クラブができる秘訣は」等の質疑応答が盛んに行なわれ、受講者の関心の高さを窺い知ることができました。



この講義に同席して、私達の地域にとってより良い形の「総合型クラブ」とはどういうものなのかをあらためて考える必要性を実感しました。



写真上：師岡教授(右)と澁谷  
写真下：受講者風景

**HFSCC総会** 2015/5/17

2015年度の東深沢スポーツ・文化クラブの総会を開催しました。

議事に先立ち、多くの来賓の皆様を代表して、世田谷区教育委員会、同スポーツ推進担当部、(公財)世田谷区スポーツ振興財団、の方々から丁寧なご挨拶を頂きました。

議事は前年度の活動・決算・会計監査報告、今年度運営方針・活動計画・会計予算案が承認され、評議員や運営委員の新メンバー紹介と続き、今年度運営方針として①他の総合型地域スポーツクラブを訪問し研究させていただき、②中学校部活動との連携と「みしまの森学舎」への応援協力を引き続き行うことが示されました。

自主クラブ発表では、「はじめの一步の会」の岩武代表(写真左)が「親子でできるマット運動やバランス運動を子どもたちを理解して下さるコーチの指導のもと行い、親睦を兼ねての一日旅行も楽しんでます」と、お琴部の日高代表・指導者(写真右)は「東深沢中学校の日本文化部とも連携し、幅広い年齢層のメンバーでデイホームなどの訪問や発表会を目標に仲良く練習しています」とそれぞれ活発な活動報告をしました。



**掲示板**

**重要!!**

東深沢中学校体育館の改修工事のため、一部施設が7月11日~9月30日(予定)の間、使用不可となります。詳細は各自主クラブの代表者にご確認ください。

**第14回ギター一部  
発表演奏会**

●6月28日(日)  
15時開演  
深沢区民センター  
ホール  
君をのせて/  
風の谷のナウシカ 他

**新体操  
発表会**

●7月5日(日)  
14時開演  
東深沢小学校  
体育館

**クラシックバレエ  
発表会**

●8月3日(月)  
18時30分開演  
みどりアートパーク  
(横浜市緑区民センター  
/長津田)

# 自主クラブ訪問・・・

## 萌木剣道教室

毎週火曜・土曜 18時30分～21時 武道場  
毎週木曜 18時30分～21時 東深沢小学校 体育館

取材当日の火曜日は大雨にも関わらず5名の指導者と登録者25名ほどが集まり、武道場がいっぱいになりました。子どもたちは「礼儀正しく」と指導されているとおり、道場に入る時や指導の先生方だけでなく、道場にいる人すべてにきちんと挨拶をしていました。

稽古が始まると、子どもたちは「メイン（面）」と声を出しながら竹刀を振ります。しかし先生からは櫓が飛び、細かい指導が入ります。腕の振り方や足さばきが基本通りにできていないと動きに無駄が生じ、試合ではその一瞬の差で相手に一本取られてしまうのです。「目標を持って稽古する」「もっと大きな声を出して気合いを入れる」ことも大切だと心構えの指導もありました。大きな大会が控えていることもあり、この日は基本の竹刀さばきの練習として「切り返し」に時間をかけていました。

登録者は幼稚園児から大人まで幅広く、子どもの付き添いだけではもったいないと一緒に剣道を始めたママも複数おり、中には次の昇段試験で初段に挑戦するママ剣士もいるそうです。

「萌木剣道教室」は世田谷区や東京都の大会で上位入賞の常連で、全国大会に出場するレベルのお子さんも在籍し、みな日本一の剣士を目指して頑張っていました。(2015/4/14)



## 卓球

毎週土曜 13時30分～17時 武道場  
第2土曜翌日の日曜 13時30分～17時 武道場

卓球の登録者は現在小学校5年生～90代までの男女10名。卓球台などの準備を終え、準備体操後、基礎トレーニング練習から始まります。4台の卓球台でローテーションしながら、リズムカルなラリー練習で良い汗をかき、約1時間後、休憩しながらミーティング。メンバー同士の会話がはずんでいました。その後、先生の球出しでの練習、ダブルスと続きます。

取材当日、体験として参加した小学校3年生の男子児童は「旅館で卓球をして楽しかったので、このクラブを探してもらい参加した。とっても楽しくて続けたい」と。また、90代の女性会員は「60歳でイヤイヤ始めましたが、きれいな卓球がしたくなり今に至っています」と、競技年齢層の厚い卓球の良さを実感しました。

指導者の鈴木 静香先生は「会員それぞれのレベルの違いにより指導するのは難しいが、子どもは素直で覚えが早く成長が楽しみです」と、体験の男の子にボールを渡し、家でできる練習を伝授していました。ボールの軽やかでリズムカルな音が響く中、黙々と練習は続き、真剣かつ楽しく練習するメンバーの爽やかな表情が印象的でした。(2015/4/12)



## 〈社交ダンス〉ハピネス

毎週金曜・第1水曜 18時30分～21時  
ミーティングルーム

花冷えの4月の19日、〈社交ダンス〉ハピネスの活動は準備体操から始まりました。

登録者は30～80代の15名。取材当日は見学者1名を含む男女11名が集い、ペアを組みさっそく踊り始めました。月ごとにジャンルを決めて完成させるとのこと、初めの30分は3月の課題タンゴの復習。小気味よいリズムで流れるように堂々と踊っていました。

4月の課題はサンバ。まず音楽なしでステップの練習。先生に質問したり、お手本を見たり、メンバー同士で切磋琢磨しながら習得し、次に音楽に合わせて繰り返し踊り始めると、どんどん動きがスムーズになり、軽やかに美しいダンスができていきました。

指導者の鈴木 彰先生・久美子先生ご夫妻は、「取材で見られているからか、いつもより上手ですね」などと、時折笑いを交え和気藹々とした雰囲気の中、手の細かい形、顔の向き、ステップの基本、体の美しい形など、丁寧に指導されていました。鈴木夫妻の体制になってから早くも8年目を迎え、メンバーからは、「パソドブレ」というスペインの闘牛士とフラメンコをイメージしたより難しいステップを学びたいなどの要望もあるそうで、更なる技術向上と活動の発展が期待されます。(2015/4/10)



## 第2回地域SC センチュリーカップに参加

2015/2/14

2020年東京オリンピックの際、卓球競技の会場予定の東京体育館サブアリーナにて、第2回スポーツクラブ種目別交流大会が開催され、HFSCC卓球部6名が参加しました。

都内119クラブ有る「総合型クラブ」の活動種目の中で最上位（60クラブ）であること、幅広い年齢層が参加できること、数多くの試合が組める種目であるということが、今年も卓球に決まった理由です。

会場には昨年以上の大勢の参加者が集まり、初心者からベテランまで楽しめるプログラムで一日楽しく参加できました。

試合は各チームのレベルも上がり、HFSCCチームも善戦しましたが、勝利の女神はなかなかこちらに微笑んではくれませんでした。しかし、この試合に参加したことで、我がチームの未熟なところが見え、次の練習から弱点を集中的に練習するメニューに変更したり、ダブルスの試合では、パートナーとより多くのコミュニケーションを取るなど、ますますチームワークが強まったようです。大会開催にご尽力いただいた全てのスタッフの方々に感謝いたします。

(卓球：吉田 文恵)

## 〈お琴〉琴友&琴音

第1・3水曜 18時30分～20時30分 大人  
第2・4水曜 18時30分～20時30分 子ども  
音楽室

まずは、第2水曜日の子どもクラス。小学校1年生の女子が個人指導を受け、「さくら」を1音1音丁寧に弾いていました。次は「ミッキーマウス」の歌。手が小さいので省略しようと先生が言うと、「本当がいい」と意欲満々です。

19時ころから中高生が集まりだし、調弦が始まります。今日は、登録者4名が参加。うち1名は東深沢中学校のお琴部のメンバーです。いつもならおしゃべりも弾み楽しい練習時間となるのですが、1ヶ月後に控えたコンサートに出演するため今日は真剣さが勝り、「音量を出して」「手の形をしっかりと作って」「強弱をつけて」と日高先生の指導が飛びます。練習も後半になると演目の「回転木馬」は勢いよく回転し始めるのを感じました。

第3水曜日の大人クラスでは、19時より登録者6名のうち本日出席の3名による練習が始まりました。「春のおとずれ」他3曲を合奏。開催を予定しているおさらい会には、どの曲を披露するのか目下考慮中とのこと。ある会員は、「弦の美しい響きに魅せられて入会、続けていると気が付けば上達していることがとてもうれしい」と話してくれました。同じ時間に、離れた場所では、中高生が自主練習に励んでいました。

(2015/4/8、15)

## 清流邦楽の会 20周年記念 小林 道仙7回忌追善コンサート

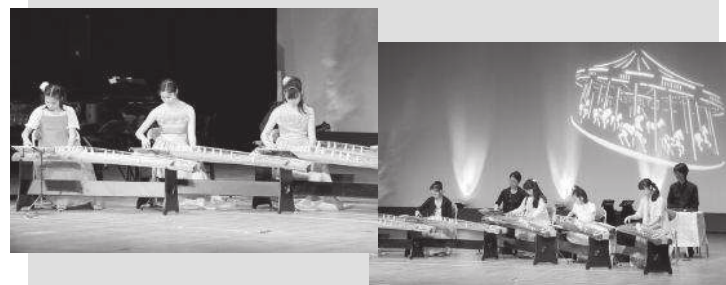
2015/5/6

爽やかな晴天の続いた連休最終日、大田区民プラザ大ホールでコンサートが開催され、子どもクラスのメンバーが出演。その大舞台上で「さくら」「回転木馬」を堂々と演奏しました。

故小林 道仙先生は、HFSCCお琴部と東深沢中学校校部活動の、創設と指導に尽力された方です。コンサートでは、小林先生が生前に大切にされていた曲や、演奏者に愛されていたものの録音媒体が無く、先生が初のCD制作をした曲などが披露されました。また、親交の深かった、尺八、三味線などの和楽器だけでなく、ピアノ、管弦楽団などの洋楽器と共演し、照明などの演出が工夫された大変華やかな舞台でした。

小林先生のご遺志を受け継いだ代表の日高 留美子先生は、和洋問わず様々なジャンルの曲でお琴に親しんでもらいたいとお琴部〈琴友&琴音〉の活動を続けています。

写真：「回転木馬」演奏の舞台



## ラジオ体操講習会

2015/1/18

NHKテレビ・ラジオ体操指導者の第一人者でいらっしゃる多胡 肇先生をお迎えして、シニアのための講習会がひらかれ、東深沢中学校の体育館に地域の方々が集まりました。

最初に「ラジオ体操は子どもから高齢者まで誰でも実践でき、3分10秒という短時間で体の筋肉、関節をバランスよく動かし国民の健康維持のために考案された最高の体操です」とラジオ体操への愛情を熱く語ってくださり、運動と脳の関係などわかりやすく説明していただきました。いつまでも元氣よく若々しく美しく過ごすためには、筋肉のコルセットを巻いているのが良いとされ、ラジオ体操はシニア世代には最も手軽でバランスよく鍛えられる全身運動だそうです。

まずはストレッチから、ラジオ体操第1の13種類の運動を一つひとつ丁寧に解説。動かす箇所、つまさき、膝の向き、筋肉を意識してなどの詳しい説明に、約60名の参加者は体の感覚を実感しながら取り組んでいました。最後に音楽と合わせて全員でラジオ体操第1を実践、キビキビと軽やかに動けるようになりました。



前回参加者は、毎日ラジオ体操をするようになり「腰痛が緩和した」「体の回復が早くなった」など効果を実感しているとのこと。

「全てではなく、好きな動きだけでも充分ですよ」と先生は持続の大切さを力説していただきました。

終了後は楽しく抽選会も行い、色紙やDVDなどを手にした参加者は笑顔がさわやかで心身ともにリフレッシュできたようでした。

あなたも次回はぜひ講習会に参加して、ラジオ体操を習慣にしてみませんか？

## 事務局メモ★元気です！自主クラブ

★合唱部：2014年12月20日、等々力の家デイホームでクリスマスコンサートを行いました。本年5月31日には「せたがやコーラスフェスティバル」に出場しました。

★新体操：3月28、29日、常陸大宮市で行われた第10回常陸大宮カップで小学校2年生の渡部 琥珀さんが「手具 ロープ」で金メダルを獲得！

★事務局：4月26日、東深沢・等々力コミュニティ主催のフリーマーケットに出店し16,301円の売り上げがありました。不用品などの物品提供やお手伝いにご協力いただきましたことに感謝いたします。

★太極拳：5月17日、世田谷区武術太極拳競技会に出場しました。