

■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法人アタビティブ 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 2,000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(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	宇梶 智子 yumi-kaochi@docomo.ne.jp (祝日)	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1・3・5土曜、第2・4日曜17:30~18:30キッズ(5歳~)初心者 第1・3・5土曜、第2・4日曜18:30~20:00小学生~大人 毎週(水)19:00~20:30	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	Stephen Postma	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・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)	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.37 2015.12.1

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14回スポーツ・文化フェスティバル開催

2015/11/1



穏やかな秋晴れの中、恒例のHFSCCスポーツ・文化フェスティバルが14回目を迎え、来場者、スタッフ、中学生ボランティアなど合わせて約1,200名が一日を楽しみました。



等々力小学校を第2会場としたミニサッカー、熱戦のソフトバレー、新体操の華麗な演技、太極拳のゆるやかに流れる時間、東京オリンピックの追加種目候補の空手、卓球の丁寧な指導、剣道の恒例「紙風船割り」、社交ダンスの見事なステップ、書道部の心落ち着く墨の香り、合唱部のハーモニーなど、魅力あふれるプログラムが展開されました。新種目「ボルダリング」や、8種目が楽しめるスタンプラリー、幼児の遊び場コーナーは子どもたちの列が絶えませんでした。ギター一部の演奏会では観客3名が順番に、中島先生と共演する体験コーナーが新鮮でした。

今年も等々力商店街振興組合のゆるキャラ「とどろッキー」と、女子サッカー「スフィーダ世田谷FC」のメンバーとコーチが9名も来場され、ミニサッカーの審判や、応援に活躍してくださいました。

来賓の方々を始め、多くのご協力、ご賛同いただいた方々に深く感謝いたします。



多胡先生を迎えて ラジオ体操講習会

2015/10/14

NHKテレビ・ラジオ体操指導者の多胡 肇先生をお迎えしての講習会も3回目を数え、今回は平日夜間に10代から80代の61名が参加。恒例のとても良く解る先生のお話を伺ううちに、あっという間に時間が過ぎ、抽選会も盛り上がりしました。

高齢になり体形や姿勢が崩れるのは筋肉が衰えるからです。また、誰もその動作には長年の癖が有り、それによって生じる歪みを取り除いたり、体を柔軟に保つ運動が大事ですが、ラジオ体操は、たった3分10秒の中で身体全部の筋肉を使っていて、健康を保つのに最も適した運動であるとのことでした。

あなたも“毎日少しずつ”を始めましょう。



掲示板

★英会話クラブジュニアクラス 9月からステファン先生が講師に!



- Stephen Postma(ステファン ポストマ)
 - 1985年生まれ オランダのフローニンゲン大学を2014年卒業。
 - オランダ語、英語は母国語レベル。他にドイツ語もOK!日本語はただ今勉強中。でも奥様が日本人なので、すぐにマスターかも。
 - 趣味は読書、サイクリング、映画鑑賞(特に小津作品)とか。
- どうぞ、ヨロシク。

★ギター一部代表中島先生に感謝状

10月15日(木)に開催された品川区の「地域安全運動 荏原のつどい」の第三部に、HFSCCギター一部代表の中島 茂先生が登場。心地よいギターの音色で、来場者を包み込みました。また、「地域安全の啓発イベントに協力した」ということで、警視庁荏原警察署長と荏原防犯協会長との連名の「感謝状」が中島先生に贈られました。



美しい音色で魅了 第14回ギター部発表演奏会

2015/6/28

深沢区民センターホールにて行われた演奏会の構成は2部からなり、1部はソロ演奏からスタート。少しスローテンポでの「コンドルは飛んでいく」は、ギターだけの静かなオープニングです。曲が進むにつれ、指先の動きが細かくなり少々激しい曲も。ギターに聞きなれてきた（初めは聞く方も緊張気味）中盤、「11月のある日」という曲は弦の響きが心地よく、心穏やかになる曲でした。



年配の方、女性、青年、小学生と演奏者は老若男女、親子での参加もあり、会員の幅の広さに驚きました。ギターは横に抱えて演奏するものと思っていたのですが、立て気味に弾いていてこちらも少々驚

きでした。

2部は合奏。ゲストの武田 順子さんのフルート、入会したばかりの女子高校生の歌も加わり、「夏の思い出」「ユアマイサンシャイン」「風の谷のナウシカ」などいろいろなジャンルの曲を披露。有名な曲ばかりなので130名ほど集まったお客様も乗りも良かったようです。



最後に「翼をください」「ふるさと」を客席と一緒に歌い、盛り上がったところで閉演となりました。



「真剣でカッコイイ」空手部

2015/6/28

この日の活動は、前半が「体験教室」で、後半は「昇級審査」。参加者は、体験者17名、胴着を着たメンバー15名、コーチ3名でした。岸田先生の師である日本空手道白龍会統括師範の稲垣 賢一先生が、昇級審査員としていらしていました。



「体験教室」は、ランニングやステップなどの準備体操から始まり、その場“突き”“ミット打ち”と続けました。幼稚園児から小学校低学年の、女子4名を含む子どもたちに、お母さん2名も加わり、皆いきいきと空手を体験していました。特に“ミット打ち”が楽しそうで、力強いパンチを放つ女の子もいました。この日の体験者の内、8名が入会したそうです。

華麗な演技 新体操部第4回発表会

2015/7/5

新体操部は東深沢小学校体育館で、第4回発表会を行いました。参加者は幼児から中学生まで、30名です。

幼児クラスの2名がピンクのレオタードにピンクのボールでかわいらしく緊張気味に演技を披露するプロローグから始まり、続く個人演技では、リボン、徒手（手具を使わない）、クラブ、ロープ、フープと様々な手具を操り、カラフルなレオタードに身を包み、リズムカルな曲にあわせ、やわらかく体を使いながらの華麗な演技に引き込まれました。

OGのエキシビジョン演技はさすがにすばらしく、良いお手本になったようで、皆、見惚れていました。エピソードでの全体作品「祭izum」は4手具に加えて扇子も用い、梅雨空を吹き飛ばすように、華やかに躍動感のある壮大な演技でした。



夏の大会に向けて練習に励んでいる生徒、前日までコーチに襦を飛ばされ泣きながら練習した生徒など、いろいろな思いで取り組んだ生徒たちは、大根田 貴代子監督をはじめ、コーチ、そして我が子をあたかく応援する保護者の方々の前で堂々と演技をし、達成感に包まれていました。



後半は、クラブ始まって以来初の「昇級審査」。審査は、“基本”“形”“組手”が行われ、小学校1～4年生の子どもたちはやや緊張した面持ちで、真剣に日頃の練習の成果を發揮していました。審査を受けた全員の、男子2名と女子4名が8級に合格し、晴れて白帯から黄色帯に変わりました。帯の色は、8級が黄色、7級が緑、5級が紫、3級が茶というように変わっていき、初段になると黒帯になります。

メンバーの子どもたちは、「蹴りが好き」「カッコいいところが好き」「自分が強くなったみたい」と楽しそうです。岸田先生からは「蹴りが上手くなり、軸がぶれなくなった」との声をいただきました。



妖精が舞う 第7回クラシックバレエ発表会

2015/7/5

横浜市緑区民文化センター（みどりアートパーク）で開かれた発表会は、第1部が9曲、第2部が10曲、出演者は54名でした。この中には、講師の淡田 奈穂先生をはじめ賛助出演の方が6名含まれます。中には新学期の4月に入会してわずか3ヶ月の幼い生徒もいて、20名が初舞台でした。



第1部は、「ハッピー・フロッグ」という可愛いカエルの踊りから始まり、最後は「希望の光」というパールの使った大人っぽい優雅な踊りでした。第2部の後半7曲は、賛助出演の方によるソロの踊りが多く、さすがのレベルの高さでした。メンバーの中には小学生の男の子もいて、堂々としたソロの踊りを披露し、一つ一つのポーズも決まっていました。

会場は駅の近くの約350名収容のこじんまりした綺麗なホールで、3分の2ほどの来場者がありました。発表後はロビーで家族などと写真を撮っている微笑ましい姿が見られ、舞台では大人っぽく見えていても、近くで見るとまだほんの子どもだったりしました。発表会では、公演前の一人一人の記念撮影をはじめ、スタッフとして動いている実行委員のお母様方の力も大きいと感じました。



事務局メモ★元気です！自主クラブ

★腕相撲部：11月15日、恒例の第9回全日本体重別腕相撲選手権大会を等々力小学校体育館で開催しました。

★ギター部：11月21日、等々力小学校の「60周年おうえんフェスタ」に出演。合奏と中島先生のソロ演奏が見事でした。

★社交ダンス「ハビネス」：12月6日、北沢タウンホールにて、世田谷区ダンススポーツ連盟30周年記念ダンスフェスティバル2015に出場します。

★フットサル部：12月12日、世田谷区総合運動場にて世田谷区内総合型スポーツクラブのフットサル交流会に参加予定です。



調和SHC倶楽部訪問記

2015/8/30

時折小雨がばらつく休日、HFSCCの7名は調布市の「調和SHC倶楽部」を訪ね、事務局長さんを始め4名の方に、設立の経緯やNPO法人取得のご苦労などを伺いました。

全59棟、2,000世帯に上る大規模な神代団地が1965年に完成し、野川小学校開校。子どもたちが学齢期を迎え、近くに大町小学校開校。結果的に約25年間だけ存在した二校が1999年に統合され、調和小学校が新設されました。2001年、大町小の跡地有効活用のプロジェクトがスタートし、2003年に「総合型地域スポーツ・文化クラブ 調和SHC倶楽部」が発足しました。

跡地の利用法が検討されていた時は様々な意見が出たようですが、結果的に「総合型地域スポーツクラブ」と決断された地域の方々の見識に頭が下がりました。HFSCC同様、「調和SHC倶楽部」も「時」「場所」「人」のタイミングが重なるべくして重なった奇跡だったのでしょうか。

大町小跡地の「市民大町スポーツ施設」「大町ふれあいの家」と、調和小の両方の施設を利用できるという、スペース的に恵まれた環境はうらやまばかり。調和小は、子どもたちと開放施設の利用者との導線が重ならないように建てられ、市立図書館の分室まで有ります。大町小跡地の施設には、会議もできる広さの事務局の部屋も確保されています。

運営体制の世代交代もスムーズのように見受けられ、NPO法人の専任スタッフ（事務局長と事務局スタッフ5名）のうち2～3名が常駐ということで、様々な業務の処理や月1回のニュース発行も可能になっているのと感じました。

また、NPO法人格を、外部コンサルタントを使わず自分たちの手で6ヶ月で取得したことには、驚きと敬意の念に打たれました。“総合型”としての設立はHFSCCの方が一歩早かったようですが、NPO法人としては先輩であり、研修で学ばせていただいたことを活かしていきたいと考えています。

調布SHC倶楽部

- ★2003年4月 調布市菊野台の旧大町小跡地に設立
- ★同年10月 NPO法人格取得
- 会員数は2015年8月時点で約1,050名、スポーツ・文化・健康・シニア・Jrサポートのカテゴリに分けられた計43のサークルが有る。調和小地運動会、フェスティバル（文化祭として10回開催されてきたものを改称）等他、各種教室、イベント、講座など開催。
- モノクロ印刷の倶楽部ニュースを月1回、カラー版の年間報告的な会報を年度末に1回発行。