

**■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	大根田貴代子 鈴木多美子 森茂 智子	毎週(日)・祝日 13:00~17:00 毎週(月・金) 競技クラス 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 (希望者は個人指導あり)
テニス	熊 野 一 穂 03-3704-5805 (泉本) hfsc.tennis@gmail.com	熊野 一穂	原則として毎週土曜又は日曜、祝日、 火曜日(夜間・体育館) (詳細はブログ参照) 毎週(火) 19:30~21:00	東京都市大学 等々力キャンパス 学芸大附属世田谷中学校 都立桜町・深沢高校 東深沢中学校体育館	1ヶ月 大人1,000円(+1回500円) 高校生以下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	吉 川 由 夏 子 090-4372-1332	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 k.kishida0213@gmail.com	岸田 耕治	第1・3土曜、第2・4日曜 17:30~18:30キッズ(5歳~)初心者 第1・3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) 9:30~11:30又は14:00~16:00	音楽室 深沢区民センター	1ヶ月 3,000円 第2(土)はけやきネットの抽選によりどちらかの時間帯になります
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	松 浦 ゆ み 子 080-1053-2510	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 佐 恵 美 子 090-3062-7539(伊丹)	伊佐恵美子	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.38 2016.6.1

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/

## 東深沢中学校、武道の授業に空手採用

—中学校授業と総合型地域スポーツクラブとの連携—

2016/1~2月



文部科学省は、平成24年度より中学校保健体育に「武道」を必修とすることとしました。何を導入するかは選択肢には、柔道・剣道・空手道・弓道・相撲・合気道・なぎなた・少林寺拳法・銃剣道があり、現状では世田谷区立中学校のほとんどが柔道と剣道を行っています。しかし、剣道での胴着や防具をそろえる負担、

柔道の怪我の多さなどの理由から、東深沢中学校ではHFSCC空手部の協力を得て、平成27年度の1年生男子から「空手」を導入しました。

1月に始まった全6回の授業では、全日本空手道連盟の事務局長で、元日大鶴ヶ丘高校空手部顧問の 日下 修次先生の熱心で解りやすいご指導を受けました。生徒たちは短時間で基本の立ち方、突き、受けを学び、最終日には4人前後の団体演武で協調性を身につける課題にも臨みました。初めて空手に接した生徒たちにも「カッコいい」「気分がすっきりする」など大変好評で、保健体育科の先生方も年に2回の教員向けの昇段試験を受けることとなりました。

HFSCC空手部代表で指導者の岸田先生は、スポーツや文化活動を通じて学校と地域が絆を作る一助となればと、学校の授業への導入を提案されたそうです。

「武道」を通じて、日本の文化や伝統を子どもたちに伝えていくことは大人の責任でもあります。「礼」に始まり「礼」に終わるとされる「武道」のひとつの「空手」を経験することで、生徒たちの日常生活にも尚一層メリハリができればいいなと感じました。この話題は3月26日付の「せたがやの教育」(世田谷区教育委員会発行)にも掲載されました。



※写真上 日下先生のご指導の下基礎を学ぶ

※写真下 新聞紙を「突き」で破る「カミワザ」

## ようこそ「ひがし」へ

—新校長  
長谷川智也先生インタビュー—

全国大会の経験もある先生は、中学から教員になるまで選手として活躍し、顧問もバレーボール一筋。中学の担任で、部活動の顧問でもあった体育の先生に憧れて教員になり、また、教え子も長谷川先生を目指して教員になっており、教師冥利に尽きるそうです。



福生市教育委員会における議会対応や学校運営指導の立場から、学校現場に戻り、目の前に子どもたちがいる喜びと責任を実感しているとのこと。東深沢中学校では「正しいことが正しく通る学校」を目標の一つに掲げ、一生懸命がんばっている子どもたちが輝く学校経営を進めていきたいという抱負を話していただきました。

約15年前、深沢中学校の教員としてHFSCC発足を耳にしていたようですが、実際の活動はほとんどわからず、部活動との兼ね合いなど、どのようになるのかと感じていたようです。中学校教員の異動などにより部活動の存続が課題になる学校が多い中、本校には「総合型地域スポーツクラブ」があることで専門的な指導が受けられたり、部活動には無い種目により選択肢が増えるなど、期待することは多いとのこと。お互いに目指すのは子どもの健全育成であり、今後も引き続き、同じ目標に向けて連携していきたいとお話されました。(2016/5/14)



### 掲示板

## 第15回ギター部発表演奏会

●6月12日(日) 15時開演 深沢区民センターホール

恒例の発表会では老若男女が楽しい演奏を奏でます。



## 合唱部 第23回せたがやコーラスフェスティバルに出演

●6月19日(日) 15時15分開演の第2部に出演予定 世田谷区民会館ホール

12時30分から18時。今年は特別企画としてコーラスセミナー「150人の大合唱」(講師：小濱 明さん、山室 紘一さん)を行います。たくさんの歌声が世田谷区民会館ホールに響き渡ります。入場無料。

# HFSCC総会開催

2016/5/15

平成28年度総会を開催。議事に先立ち、多くの来賓の皆様を代表して、世田谷区スポーツ推進担当部、同教育委員会事務局、(公財)世田谷区スポーツ振興財団の方々から、ご挨拶を頂きました。

議事はまず27年度の活動・決算・会計監査報告が承認されました。今年度は二年に一度の役員改選の年に当たり、引き続き会長に相原 実樹、副会長に名川 賢吾、遊合 直子の各氏が選出されました。また役員推薦で、事務局長に再任の伊東孝正、副事務局長に新しく伊丹 悦子、会計監査に再任の河野 憲二、砂川 卓一の各氏が指名され、それぞれ承認されました。28年度の運営方針・活動計画案・会計予算案も無事承認され、総会がつつがなく終了となりました。

恒例の自主クラブ発表は、「腕相撲部」真嶋副代表(写真左)が「日本腕相撲協会の支部として活動し、6月に昇段試合、11月には全日本体重別選手権も開催。腕相撲は勝つことを目標としつつも、継続することで精神や自己を完成する、生涯



スポーツの場です」と述べました。

次に「英会話クラブ ブジュニアクラス」金井代表(写真右)は「マーシャル英会話スクールから派遣されているオランダ人のステファン先生が指導。1年生から6年生まで、等々力小、東深沢小だけでなく全部で7つの小学校の子どもが在籍。充実した内容で好評です」と発表しました。

今年度は総会と懇親会に特別会員の北京オリンピック トランポリン日本代表の外村 哲也選手が参加され、「この地域は出身地でもあり、HFSCCとの協力関係を模索している。2020年東京オリンピック出場を目指している。ブログでも発信しているが応援をお願いしたい」など話されました。



# 未来の五郎丸めざして!?

ータグラグビー体験教室ー

2016/3/13



昨年、日本代表が「2015ラグビーワールドカップ」で大会史上初の予選リーグ3勝を上げ、俄然注目が集まっている「ラグビー」。その魅力の一端を知り、ラグビーを始める子どもたちが一人でも多くなったら…と「タグラグビー体験教室」を開催しました。

まだ寒さの残る東深沢小学校の校庭に、元気いっぱいの幼児から小学生、その保護者など約50名が参加。国士舘大学ラグビー部監督 古田 仁志さん(元三洋電機選手)をはじめとするラグビー部員10名以上のご指導の下、楽しい汗をかきました。

今回の体験教室は、HFSCC設立以来私たちの活動を研究対象としてくださっている国士舘大学の千葉 洋平さん(当時)のご尽力により実現しました。

「タグラグビー」とは、普通のラグビーからタックルなどの接触プレーをなくし、性別や年齢を問わず誰でも安全に楽しむことができる、1チーム4又は5人で行うボールゲームです。プレーヤーは腰にベルトを着け、両腰のワンタッチテープの部分に「タグ(ビニール製のリボン)」を着けます。ラグビーと同じ楕円球を相手の陣地に持ち込んで置くことで点が入りますが、「タグ」を取られたら3歩3秒以内にパスをしなければいけません。ボールを前に投げられないのはラグビーと同じですが、この「タグを取る」ということが普通のラグビーのタックルに相当するのです。

体験教室では、まず、ウォーミングアップ。準備体操の後、各自タグを着けて2人組・3人組でタグ取りの鬼ごっこ。ボールの扱い方を



練習するハンドリングでは、7~8人で円を作りパスを回したり、走りながらパスを送ったり。その後ボールを持って相手をおかしたり、タグを取ったりの動きをミニゲームで実践。これがかなり楽しく、年齢性別をミックスしての大盛り上がり。参加者の中には、大学やクラブチームでラグビー経験者のお父さんや、世田谷区ラグビースクールで活躍中のお子さんもいて、初心者も楽しいゲームが体験できました。



# スポーツ庁の方々、視察に来校

2015/12/2

総合型地域スポーツクラブの管轄が文部科学省から、2015年10月1日に新設された文科省の外局のスポーツ庁に変更されました。それに伴い「地域住民自主運営型クラブ」の代表として、健康スポーツ課課長補佐 岡崎 健一様はじめスポーツ庁の方3名と、東京都、世田谷区のスポーツ推進課の方々が見学に来校されました。

当クラブの概要説明や意見交換の後、お琴、空手、バレーボールの活動をご覧になりました。クラブに関わる者たちが、色々な課題は認識しつつも、情熱を持って楽しみながら運営に携わっていることや、自主クラブに参加している地域の方々や子どもたちの楽しんでいる様子に、高い評価をいただきました。



# フットサル交流会

2015/12/12

年末に向かう慌たじしさの合間を縫って、世田谷区総合運動場体育館(大蔵)にて「世田谷区総合型スポーツクラブ フットサル交流戦」が行われました。世田谷区スポーツ推進委員協議会が中心となって計画し、世田谷区にある8つの総合型地域スポーツクラブの内の6クラブと、女子のクラブチームが参加、全体で130名程が集いました。

試合は「年齢制限なし」「40歳以上」「女子」の3つのリーグに分かれた総当たり戦で、それぞれ、5.4.3チームが参加。HFSCCのフットサル部は「40歳以上」のリーグに参戦し、1勝1敗1分けて2位の結果でした。総運動場の体育館に2面作られたコートは、国際大会のフットサルコート(縦38~42m×横18~25m)よりやや小さく、試合時間は10分間、1チームはゴールキーパーを含め5人、選手交代はいつでも自由というルールで行われ、白熱したプレーが随所にみられました。これまでは「フットサルはサッカーの屋内版」と単純に考えて



ていましたが、ボールの違い、コートの広さの違い、プレーする人数の違いなどにより動きも違ってくるので、全く別のスポーツという認識を新たにしました。表彰式では各リーグの優勝チームにトロフィーが贈られ、その後も会場が使えるということで、練習試合と称して大勢の参加者がいつまでもゲームに興じ、皆本当に楽しんでいるようでした。



表形式では各リーグの優勝チームにトロフィーが贈られ、その後も会場が使えるということで、練習試合と称して大勢の参加者がいつまでもゲームに興じ、皆本当に楽しんでいるようでした。

# お琴部お花見発表会

2016/3/27

花冷えの3月下旬、パイオニア創業者の邸宅を改装した松本記念音楽迎賓館Aホールにて、「琴音・琴友 お花見発表会」が行われました。演目は全10曲。前半は「三段の調」から始まり、かわいらしい着物姿の最年少メンバー(小学校1年生 当時)とお母様との合奏、篠笛、マンドリンとの見事なコラボレーション。前日まで練習に余念のなかった袴姿の中高生は「琴の音や曲が好きです」と話し清々しく演奏。前半最後には歌声喫茶さながら「蘇州夜曲」などを全員で歌い、レセプションルームで桜茶のおもてなしをいただきながらの休憩となりました。

後半は、大きな窓を開け、ひらき始めた桜を愛でながら、「山の音楽家」を歌い、打楽器なども取り入れて楽しく演奏。古風な曲、現代風な曲などさまざまな趣向をこらし、最終演目「月下美人」で洋装のご婦人方が荘厳に締めくくって終演となりました。

日高 留美子先生は、ご友人や男性スタッフなどたくさんの方々のサポートに感謝の言葉を述べると共に、お琴の魅力、可能性を優しく熱く語ってくださいました。終演後にはお花見日和となり、50名程の方々は日本の響き、美しい琴の音に酔いしれ、優雅な春の一日を過ごすことができました。



# 事務局メモ★元気です！自主クラブ

★書道部：1月6日、毎年恒例の「書初め会」を開催しました。

★社交ダンス「ハビネス」：6月4日、駒沢オリンピック公園総合運動場体育館で開催の第69回春季大会・第63回都民ダンススポーツ大会に世田谷区代表として出場します。

★萌木剣道教室：雑誌「剣道日本」2016年3月号の「道場のタカラモノ」のページに掲載されました。記事は根本代表へのインタビューで構成され、教室立ち上げ、活動の様子、子どもたちの活躍、将来のことなどが語られています。「私にとっての宝物とは、子どもたちがいて親が協力してくれて、お世話になった先生方や周りの道場の力を借りて、1年ずつ積み上げてきたこの道場のすべて」との言葉が印象的です。

★腕相撲部：6月19日、「昇段試合」を東深沢小学校体育館にて、10時~14時30分まで開催します。

★バドミントン部：3月12日、東京武道館(綾瀬)で行われた第3回地域スポーツクラブ種目別交流会(バドミントン)に1チームが「中級」の部に参加しました。

★事務局、卓球部、はじめの一步の会：4月30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ました。ご協力ありがとうございました。

# お詫びと訂正

前号の会報No.37に於いて誤記が有りましたので、お詫びして訂正いたします。関係の皆様には大変申し訳ありませんでした。

P3 クラシックバレー発表会開催日付  
誤 2015/7/5 →正 2015/8/3

P3 調和SHC倶楽部訪問記 プロフィール紹介部分  
誤 調布SHC倶楽部 →正 調和SHC倶楽部



### はじめの一歩の会

指 齊藤 京

- ①10年以上。大学（日本体育大学）の障害者スポーツ研究ゼミで学んで。
- ②「はじめの一歩の会」でのボランティアから。
- ③安全に楽しく、個々の特性に合わせた運動を行っています。保護者の方も一緒に、健康の維持やリフレッシュができます。



### テニス 代・指 熊野 一穂

- ①テニス歴は30年以上。父親が近所のテニスクラブに通っており、一緒に付いていきラケット遊びをしたのがきっかけ。小中高はサッカー部で、本格的に自分のラケットを持ったのは大学から。
- ②自分が単身赴任で地元を離れていた時に息子たちがお世話になっていたのでその恩返しにコーチを始めました。
- ③テニスは「レベルに応じて」様々な「相手との駆け引き」が出来るのが何と言っても醍醐味です。老若男女問わず、まずはテニスの楽しさを知ってほしいと考えています。技術は二の次です。「楽しく」「レベルに合わせて」そして「無理なく怪我の無いように」が指導のポイントです。
- ④テニスは生涯スポーツですから、地元で安定的に長い間活動ができるのは非常に大きなメリットです。ボールを通じたコミュニケーション、世代を越えた交流は、普段の生活ではなかなか味わえないものだと思います。更に、テニスはメンタルスポーツとも言われます。相手との駆け引きを通じた精神鍛錬の場にもなるのではないかと考えています。

### ギター

代・指 中島 茂



- ①5歳より始め55年、指導は37年くらい。このクラブでは13年。
- ②「地域の達人募集」に応募した。
- ③誰でも弾けるよう、あまり難しくしない。頭を使い、左右の指を使うことにより、年輩者にはボケ防止、若年者には脳の活性化などがメリット。

★各部とも部員募集中です！1日無料体験ができます！  
お問い合わせはP6のクラブ紹介リストの代表者さんまで！  
★地域の達人も募集しています。自主クラブを作ってみたい方、こんな特技が有るんだけど、という方、事務局までお問い合わせください！

### ＜親子体操＞ ハトポッポクラブ

指 青木 益枝



- ①40年。我が子の病気がきっかけです。
- ②子を持つお母様から上がった声を受けて。
- ③ご両親が子育てを楽しみながら成長してほしいと思います。指導というのではなく、お母様やお子さんと一緒に楽しんでます。

### ＜お琴＞ 琴友&琴音

指 日高 留美子



- ①45年位。両親が音楽好きで小さい頃から色々な楽器に触れ、その中で箏が一番好きでお稽古を始めました。
- ②地域の方々にも箏を気楽に楽しみながらコミュニケーションの場となるようお願い始めました。
- ③初心者から経験者まで、一緒に楽しく合奏する事。箏の音色や響きを色々な技法で楽しみ、演奏する事で幸せな気持ちになれます。お子さんは、箏を弾けるようになると音楽好きになる方が多いようです。
- ④小林 道仙先生 箏の奏法と音色が素晴らしい師匠。

### パソコン教室

指 伊東 孝正



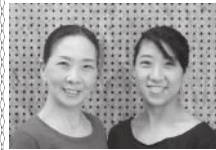
- ①丸3年。太極拳の同僚会員から、パソコンを教えてほしいという強い要望があったため新クラブとして発足。
- ②テキストは準備していますが、ほぼ個別指導です。80歳以上の会員も多く、手を使う、考える、覚える、テキストを読んで理解するなどがボケ防止に役立っています。
- ④発足当初の指導者である、娘の市東 けい子先生。MOUSの資格を持ち、経験豊富なので教え方が非常に上手です。

※写真は2016年4月から  
代 伊佐 恵美子(写真右)  
副代 伊丹 悦子(写真左)



自主クラブの代表者さん、指導者さんに質問しました  
①指導している種目の経験は何年？それを始めたきっかけは？  
②何故このクラブに関わって下さろうと思ったのですか？  
③指導のポイント、クラブのメリットなど教えてください！  
④尊敬する指導者がいたら教えてください！

★表中の代は代表者を、指は指導者を表します  
★各クラブの詳細はP6をご覧ください



### クラシックバレエ

代・指 淡田 智子(写真左)

指 淡田 奈穂(写真右)

- ①バレエ歴は約45年、指導歴25年程です。叔母がバレエ教室をしていて習い始めたのがきっかけでした。
  - ②会員さんが楽しく通って、バレエを通して健康的で美しく強い体になるように指導します。バレエは美しい音楽と共に豊かな感性と強くしなやかな心と身体を育てます。礼儀や協調性、忍耐力も備わっていきます。発表会で素敵な衣装やメイクをして舞台上で踊れる楽しみもできますよ。
- (回答は 代・指の淡田 智子先生です)



### フットサル 指 高坂 元宏

- ①18年。フットサルは本来サッカーとは異なる球技ですが、サッカーの技術向上にも繋がることとされることから始めるようになりました。
- ③ドリブル主体ではなくパス主体の試合運びを心掛けることにより、チームプレーでの連帯感を感じられるようにポイントを置いています。インターバルを置きながら5分～10分程の試合をくり返し行うため、運動効率が上がり、生活習慣病の改善、予防、また健康維持、増進がはかれます。スライディングや激しいボディコンタクトは禁止しております。女性の方も十分楽しんでいただけると幸いです。

### 合唱 指 林 擴子



- ①クラブの指導は11年目、合唱活動50年余り。
- ②HFSCCの、次世代を担う青少年に誇れるよい社会を作るという主旨に賛同して自主クラブを始めました。
- ③正しい呼吸法で声を出し、身も心もリフレッシュ！歌うという事で沢山の感動が得られるよう、指導しています。合唱は、体幹を意識しての体づくり、音楽は心の癒し、安らぎと潤いを与えてくれる素晴らしい文化です。
- ④黒岩 英臣、皆川 達夫の各先生。教養、人格共に超一流の先生方です。



### 健康体操(健康ダンス)

指 高橋 恭子

- ①10年。
- ③参加されている方が無理なく楽しく続けられるように考えています。今はご高齢の参加者からの「運動して楽しかった」「身体が軽くなった」等の声に喜びを感じています。
- ④江口 隆哉先生（自分の日本女子体育大学舞踊専攻時代の担任）日本初の舞踊ソリストで舞踊家の第一人者。

### 新体操

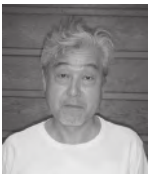
代・指 代表監督 大根田 貴代子  
ヘッドコーチ 鈴木 多美子

- ①指導歴30年。
  - ②新体操の楽しさを広める為にHFSCCに参加しました。
  - ③新体操を通じて心と体を育て、仲間と協力し、思いやりを持ってに指導しています。練習を続けることにより協調性を育み、試合に出場する事により、精神力、集中力を高めることができます。
- (回答は 代表監督の大根田先生です)



### バドミントン

指 岩瀬 久男



- ①約40年。社内対抗バドミントン大会（年1回開催）の練習で職場内が盛り上がり、大会後にバドミントン部監督より誘われて入部。
- ②HFSCCバドミントン部発足当時から参加。年齢的にも経験的にも貢献出来ないかと考えた。
- ③基本的動作や運動する楽しさの実感をポイントに指導。自主的に参加するという積極性が、良い人間関係、良い地域関係を作る。自分の新しい能力が発見出来る楽しみがある。