

■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	谷 口 房 紀 090-4673-0027		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 hfsc.tennis@gmail.com 03-3704-5805 (泉本)	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	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・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)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・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 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.39 2016.12.1

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/

等々力小学校5年生 車椅子バスケットに挑戦 —HFSCC、日本体育大学と学校をつなぐ—

2016/10/17

本年はリオデジャネイロオリンピック・パラリンピックが開催されたオリンピックイヤー。そしていよいよ次は東京です。東京都教育委員会では、2020年東京オリンピック・パラリンピックに向け、スポーツに親しみ、知・徳・体の調和のとれた人、自ら学び行動できる国際感覚を備えた人の育成等を目指して、平成28年度より全公立学校においてオリンピック・パラリンピック教育を本格的に開始しました。

等々力小学校では5年生を対象に授業を計画。地域の自治体や学校等との連携・協力関係を構築し、活性化につながる取組みを推進している日本体育大学との仲立ちをHFSCCがお引き受けし、この日の「車椅子バスケットボール」の体験授業を開催することとなりました。



講師として、日本体育大学非常勤講師の宮田 理先生(社会体育学科/生涯スポーツ領域)がいらっしゃり、競技用車椅子10台と生活用車椅子1台を持参。最初に子どもたちにその違いを観察させました(写真左上)。主な違いは、小回りができるように車輪がハの字になっている・後ろに転倒防止用の小さなタイヤが付いている・バンパー(ガード)が付いている・介助者が押すためのバー、ブレーキが付いていない・使用する個人に合わせたオーダーメイドのため、椅子の高さや深さが一つ一つ違うなどです。



構造の確認の後は早速車椅子に乗り、体育館の端まで行ってUターンして戻ってくることにチャレンジ(写真左下)。走るときはタイヤの外枠の金属とタイヤを一緒に掴んで回すのですが、簡単そうに見えて意外に難しく、腕の使い方、力のバランスなどに四苦八苦していました。

さて、いよいよお待ちかねのミニゲーム。通常のゴールと、フリースローサークルの中央に置いた低いゴール(高さ1.2m)の2つのゴールを用いる「ツインバスケットボール」で、取り敢えず楽しさ優先でゲームを行いました。要領よくシュートが決まるチームがあれば、なかなか思うようにボールを動かさないチームもあり、子どもたちはとても楽しそうでした。

45分間で1クラス約30名が全員ゲームに参加するところまで進め、充実した内容でした。今回の体験により、ほんの少しでも車椅子やパラリンピアン、ひいては障がい者を見る目が変わることを期待します。

イスバス マメ知識

●コート広さ、バスケットゴールの高さ、試合時間は一般のバスケットと同じ。ルールもほぼ同じだが、唯一違う点は、ダブルドリブルが無いこと。一回のドリブルにつき二回以内のタイヤ操作(プッシュ)ができ、三回以上こくとトラベリングになる。

●一度にコート上でプレイできる選手には、障がいの程度に応じてポイントが与えられ、5人の選手のポイントの合計が14を超えてはいけない。

●ヨーロッパにはプロリーグがあり、リオの日本代表選手の内3人の方がドイツのプロチームに所属している。

●漫画『リアル』(井上 雄彦)の主要キャラクターの一人は実在の選手をモデルにしたと言われている。

●国内のクラブチームや、イタリアのプロチームで活躍した安直樹選手は、「イスバス」という愛称を用い、車椅子バスケットを広く認知されるものにした。



第15回スポーツ・文化フェスティバル開催!! 2面に特集!!

秋冷の10月30日(日)、15回目のフェスティバルを開催。毎年好評のプログラムに加え、日本体育大学の「エッサッサ」や「ダブルタッチ」、女子サッカーチーム「スフィーダ世田谷FC」の選手とのミニサッカー、エンディングの都立深沢高校の「和太鼓演奏」と、盛りだくさんの一日でした。

第15回スポーツ・文化フェスティバル開催!!

来場者約1,200名と、大勢のご来賓の皆様をお迎えし、和やかに楽しく開催したフェスティバル。開会式では保坂 展人区長に「15回目、おめでとうございます。2020東京オリンピック・パラリンピックに向け、世田谷区も馬事公苑を馬術会場とし、総合運動場がアメリカ選手団のキャンプ地となり、ホストタウンとして国際交流に努めます。HFSCCのますますの発展を祈念します」とご挨拶いただきました。行政始め、近隣商店会、町会、PTA、中学生ボランティアの皆様などの多大なご協力、ありがとうございました。



日本体育大学125年の伝統演技「エッサッサ」を披露いただきました



- ㊦ 上から 新体操/お琴/ミニサッカー/ソフトバレーボール/剣道/卓球/ボルダリング
- ㊧ 左から 親子体操/太極拳/空手
- ㊨ 上から スフィータ世田谷FCと記念写真/日本体育大学「ダブルタッチ」/都立深沢高校「和太鼓」/東急電鉄「のるるん」
- ㊩ 上から 書道/ギター/社交ダンス/合唱

この他に、幼児の遊び場(深沢児童館、等々力児童館、青少年委員協力)、スタンプラリー、深沢地区社会福祉協議会「アイマスク体験」「車椅子体験」、東深沢・等々力コミュニティ活動展示、「あいさつ運動」活動展示、HFSCC展示などがありました。



合唱部 コーラスフェスティバルに出演

2016/6/19

世田谷区民会館大ホールで行われた世田谷区内で活動する28団体が参加する「風薫る」コンサート 第23回せたがやコーラスフェスティバル」に合唱部10名が出演しました。男声、女声、混声、中学生などのグループが日ごろの練習の成果を発表する場となっており、衣装に凝ったり、振り付けをしたり、聴くだけでなく見ても楽しいコンサートです。また、流行りの歌謡曲など全員合唱するのも楽しみの一つ。今年は、3月までの朝のドラマの主題歌「365日の紙飛行機」を老若男女で大合唱しました。

わが合唱部は、J.S.バッハ作曲「カンタータ147番」より「主よ、人の望みの喜びよ」とモーツァルト作曲「戴冠式ミサ曲」K.V.317より「Agnus Dei」(平和の讃歌)の教会儀式の2曲を選曲。女声を3パートに分け、集中して練習に練習を重ねてきました。美しい旋律に難しいドイツ語をのせて歌い上げ、荘厳なハーモニーが会場いっぱいに響きます。黒を基調とし、グレーの飾りを付けた衣装がミサ曲とよく合い、気品のある存在感を醸し出していました。

終了後、「素敵な演奏でした」「感動した」などの声が直接、



林 擴子先生に届き、喜びと達成感が部員の皆さんの笑顔に表れていました。うとうとし梅雨空の帰り道も気分は晴れやかでした。

新体操 なわとび大会

2016/10/10

新体操クラブが発足して15年が経ち、体育の日(10月10日は1964年東京オリンピックの開会式の日)に因み初の試みとして「なわとび大会(大根田村)」を行いました。参加した子どもたちは26名。コーチ、スタッフ、保護者などの応援で、



前跳びと二重跳びに挑戦です。まず、幼児から5年生まで学年ごとに、前跳びで1分間に何回跳べるかを競い、優勝者には優勝カップ、2位以下の人には記録証が贈られました。一番多く跳んだのは、3・4年生の部の201回。1分間に201回ということ、ちょっと凄いことです。次に二重跳びは連続で跳べる回数を競いました。二重跳びの参加者は中学生も含む12名で、優勝は連続100回跳んだ4年生でした。

なわとびは、新体操に必要なジャンプ力などを養うのにとっても良いので、練習に取り入れているそうです。初めは二重跳びが全然跳べなかったお子さんも、1年間続けると100回も跳べるようになったそうです。



優勝者のカップだけでなく、記録証という形で全員に賞状があったので、励みになってとても良いと思いました。

事務局メモ★元気です！自主クラブ

★8月10日、杉並区教育委員会事務局と、スポーツ推進委員の方々計9名が視察に来られ、事務局長はじめ役員が対応しました。杉並区では3つしかない総合型地域スポーツクラブを今後増やしたいとのことで「中学校を拠点とするクラブの課題」「小学校をベースにするメリットは」などの活発な質問がありました。かつてHFSCC設立準備の際に杉並区の「向陽スポーツ文化クラブ」を視察させていただいたことがあり、少しでもお役にたてたら幸いです。

★8月17日、事務局を中心に「ワークショップ」を行いました。講師は千葉 洋平さん(日本福祉大学)。ワークショップとはテーマについて、「課題洗い出し」「それらの解決のための方法探し」「定期的な振り返り」の手順で、現在ある問題点を色々な立場で検証し、次のステップへとつないでいく作業です。初めての今回は、「地域の課題」と「HFSCCの現在の課題」を取り上げました。

★事務局：9月5日、東京都地域スポーツクラブ連絡協議会にて「地域住民の自主運営のクラブ」の代表として、副会長の澁谷が事例発表しました。

★ギター部代表で指導者の中島 茂先生：9月9日、泉の家ブースカフェ(世田谷区岡本)にて、ソロコンサートを行いました。

★テニス部：10月15日、ようがコミュニティクラブのテニス部の練習に参加することで交流が始まりました。まずはHFSCCのテニス部の7名がYCCの練習に参加、10月29日のHFSCCの練習日にはYCCテニス部メンバーが5名参加されました。ゆくゆくは輪を広げ交流試合などができればと考えています。

★腕相撲部：11月20日、「第10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にて開催しました。

ラジオ体操講習会

11月9日、東深沢中学校体育館にて多胡 肇先生(NHKテレビ・ラジオ体操指導者)を講師にお迎えして、4回目となるラジオ体操講習会を行いました。参加者は50名。ラジオ体操はポイントを意識して正しく行えば、体力作り、怪我や事故の防止、病気の予防などに非常に効果があります。





バレーボール

代・指 名川 賢吾

①35年。小学生に教えてくれたと、学校から依頼されたことから始め、HFSCC設立以前から指導していた。
③基本動作を重視している。体力に応じて、基本から応用まで、楽しい雰囲気の中指導するよう心がけています。



GIOCO Jr サッカースクール

指 上畑 正博

①45年。高校1年生の時、現在駒澤大学体育会サッカー部監督の秋田 浩一先生と出会い感銘を受け、サッカーを人生の友とすることとなる。
②秋田先生の指導を地域の子どもたちに伝えていきたい。地域貢献、世田谷のサッカー環境を改善。この活動をきっかけに、まず口に出したことを実行する大人の姿勢を子どもたちに見せていくことが大事と動いている。
③サッカーの上手下手に関係なく、未来を担う子どもたちがサッカーを通じて人間性を高め、指導者も含めて共に成長していくことが最も大事だと考えている。技術、戦術より心の部分を共に鍛える。その結果、人間性を育て、人生を戦う気持ち、自立する力を身に付ける。
④①の関東大学サッカー連盟理事長でもある秋田先生。指導20年の間にJリーガーになった学生は70名以上。世界を見渡してもいないほどの、Jリーグ監督も含め別格の指導者だと思う。過去、オランダのアヤックスなどプロの世界からも声がかかったことがある。



空手 代・指 岸田 耕治

①41年。中学3年生の時に見た映画のブルース・リーが大人気であこがれて。
②HFSCCの目的であるスポーツ・文化活動を通して「児童、生徒の健全育成」と「豊かな地域社会づくり」を目指す活動の中で空手道を通じて地域連携の絆を作る一助になるため。
③武道には「礼に始まり礼に終わる」という教えがあります。相手を敬い、自分自身を冷静に保つという意味であり、稽古を通じて、周囲の人に心のごもった「挨拶」ができること、「礼儀」や「感謝」の心が自然と身につく、空手道を通じて「人間形成」を目指しています。
老若男女、誰でも行え、いざという時の「護身術」になり、「精神的な強さ」も身につきます。
「基本」稽古では、「素直さ」を、「形」稽古では、繰り返し練習することで「忍耐」「勤勉」といった精神を、「組手」稽古では、相手との攻防の中で「創造力」、相手の攻撃を恐れぬ「勇気」「強い意志」を養います。
2020年東京オリンピックの空手競技採用が決定しました。東深沢中学校ではHFSCC空手クラブとの連携により、2015年度から「空手道」を正課体育の授業に採用しています。

腕相撲 代・指 菅田 政克



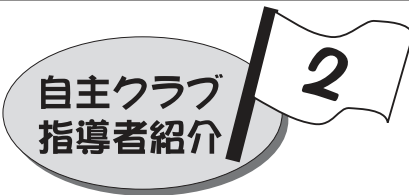
①30年。28歳の時、九品仏の腕相撲道場の会長が、当時82歳で負けしらすとの新聞記事を読み、そんなわけがないと見学に行ったら、その道場の中学生に力では勝っていたが、技で負けてしまったのがきっかけです。
③「礼に始まり、礼に終わる」武道です。相手に勝つのではなく、自分を鍛えてくれてありがとう、の精神で指導しています。1週間に1回、一緒に汗をかく友人が増えます。

野球

- 代・指 池本 茂 (写真①)
- 指 小林 佳行 (写真②)
- 指 黒木 勉 (写真③)
- 指 大塚 保夫 (写真④)

①5年。前任者からの引継ぎです。
③体力・筋力を強化すること、「ゲーム」を楽しむことをモットーとしている。希望する子どもたちには技術指導も。普段から子どもたちだけで野球をする場所も機会もほとんどないので、きっかけを提供し、あとは子どもたちの自主性に任せる。
(回答は代・指の池本 滋さん、写真は左から①、②、③、④です)

★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よう！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！



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



書道

指 橋本 斗南

①このクラブでは5年目です。
②HFSCC設立時の東深沢中学校長の東谷先生の紹介です。
③小中学生は学校での基礎・基本を身に付ける。大人は好きな書体や作品を作る。自由に楽しく！集中力や創造力などが身につく、向上心や継続性を養います。お父様、お母様もお子さんと一緒に、月に一回だけ参加してはいかがですか。

卓球 指 鈴木 静香



①41年。世田谷区と文部科学省のライセンスを取得、地域クラブ作りをしていました。
②体育指導委員(現 スポーツ推進委員)の頃、HFSCCの立ち上げに興味を持ち卓球に携わろうと思いました。
③コミュニケーション(仲間作り)、基本の技術とマナー、ルールを身に付けることが指導のポイント。毎週参加する為に体調管理にも気を遣うようになりました。
④元世界チャンピオン 松崎 キミ代さん(現姓 栗本)。荻村 伊知朗さんと共に日本卓球界のパイオニアです。

英会話クラブ

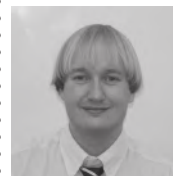
指 ジェームズ・フクナガ



①クラブの指導は3年目、日本に来てから始めたので14年目です(奥様は日本人です)。
②家族と一緒に過ごしたかったので来日しました。
③発音についてポイントを置いています。また、レッスン中の子どもの学が姿勢にも気を配っています。このクラブで学ぶことで1ランクアップした状態で小学校の授業に参加してもらいたい。英会話を好きになってもらいたいです。

英会話クラブ ジュニアクラス

指 ステファン・ポストマ



①2015年3月にバンコクでケンブリッジ大学監修の英語教育プログラムに参加して資格を取得した。
②6年前に初めて日本に旅行に来た時、昨年結婚した妻と出会った。日本の子どもたちに英語を教えたいと思い、資格を取得した。
③子どもたちは色々なパーソナリティがあって、腕白な子も可愛い。真面目な子はレベルアップしているの、教え甲斐がある。英語が好きになってくれると、嬉しい。

〈社交ダンス〉ハビネス

代・指 鈴木 彰



①指導歴40年。法政大学の競技ダンス部舞踊研究会に在籍して。
②東京都ダンススポーツ連盟の指導員をしていたころ、前代表から依頼があったので。
③自然体でリズムを感じ表現できるようにわかりやすく指導している。健康な体を維持し、部員同士のコミュニケーションを大事にする。今後は中学生等のジュニア指導について20代の若い指導員に道を開きたい。
④田中 英和氏(日本人としてイギリス・ブラックプールで世界のファイナリストとなり、今でも世界中で指導を続けている)

太極拳

指 坂井 シゲ子(右)
指 富田 幸代(左)



①16年。実家(福島)で弟が指導していて、東京の家の近くの尾山台地域体育館で太極拳に出会いました。
②①の尾山台でご指導を受けた岩田 崇江先生(世田谷区 武術太極拳連盟理事)からのご指示です。
③軸、呼吸、武術としての動きがポイントです。全身の血のめぐりが良くなり、心も身体もリフレッシュします。
④②の岩田先生。美しい武術、表演に魅せられました。(回答は 指の坂井 シゲ子先生です)