

## HFSCC表彰される 07/10



東深沢スポーツ・文化クラブは、昨年10月以下の表彰を受けました。  
●多年にわたってスポーツの振興と区民生活の向上に貢献  
世田谷区長より世田谷区制施行75周年に当たり、6分野33部門の、個人1,017名と50団体への表彰  
(世田谷区民会館にて)  
●社会体育の普及振興に貢献した優良団体  
東京都教育委員会より東京都功労者表彰  
(教育功労・社会体育分野) (東京都庁都民ホールにて)  
「この賞状は、HSFCCのスタッフ、自主



クラブ、会員、学校や地域の皆様の代表として頂きました。本当に永年にわたる皆様のご協力の証だと思えます。」  
秋山会長談。

## こころあたたまる音色 『第7回ギター部発表演奏会』

07/11/24



深沢区民センター・ホールにおいて 第7回を迎えたギター部の発表演奏会が行われました。今話題の「千の風になつて」、重層的な音色が綺麗な「パッヘルベルのカノン」などを8歳から78歳までのメンバー20名が心をひとつに合奏し、幅広い年齢構成が特徴のこの会の様子をあたかく伝えていました。ソロ演奏や親子でのデュエット演奏などもあり、約100席の客席を埋めた聴衆は、素敵な時間を過ごすことが出来ました。

## 『書初め会』

08/1/5



新年恒例の書初め会は年を重ねるごとに参加者が増え、今年は幼稚園児1人・小学生14人・中学生2人・大人12人の熱気がミーティングルームに満ちていました。  
まずは、「宿題の書初めを完成させてほしい」という保護者の要望で、成田先生から叱咤激励を受けた子ども達は、鉛筆より太く思いのままにならない筆に悪戦苦闘しながら、大きい半紙の中にバランスよく字を書くことにだんだん夢中になっていきました。  
私たち会員も、ほほを赤くして励んでいる子ども達を見ながら、今年も仲良く楽しく会を続けたいと思えました。(書道部：原山)

## HFSCC会員 『第1回全日本腕相撲選手権』で大活躍 07/11/25

日本腕相撲協会主催、HFSCC後援の「第1回全日本体重別腕相撲選手権大会」が約120名の参加を得て、東深沢中学校を会場として開催されました。腕相撲と言えば、一般的にはアームレスリング(肘を動かさない)が有名ですが、腕相撲協会式(肘を動かしてよい)も80年の歴史があり、協会内では活動が継続されてきました。  
今大会は、腕相撲協会会員のみならず一般にも参加募集し、この世界では有名な豪腕の男女が多数参戦。競技は、体重別に男子7階級・女子2階級に分け、左組、右組の両方を大変な熟気の中で行いました。クラブ会員では女子では小田朋美さんが左右とも優勝、伊佐恵美子さんが左で3位となり、男子では島山兼一さんが左右で2位、安藤伊十郎さんが左右で3位、岡崎大輔さんが左右で3位と大活躍しました。



## 『第6回スポーツ・文化フェスティバル』 07/11/4



東深沢中学校を会場に第6回スポーツ・文化フェスティバルが開かれ、1000人以上の参加者が秋の快晴の一日を楽しみました。恒例の新体操部の優雅な演技で幕を開け、閉会式の「Osgamu & Sonisl」の演奏まで、会場の後方此方で力一杯の接戦や爽やかな笑顔が見られました。

開会式では秋山会長が当クラブのフェスティバルが盛大に行えるのも、世田谷区・東深沢中学校・町会・商店会・PTAなどの絶大なご支援のお陰です。これからも楽しく元気なクラブであるよう、スタッフ・会員一同運営に努力したい」と挨拶しました。  
今年も大きな事故も無く、スムーズに開催できましたのは、多くの皆様のご協力があってこそと感謝申し上げます。(中面に特集)

## キネジオテーピングで痛みも楽々！ 07/11/24

初めての「キネジオテーピング講座」に、中学生から80代までの男女会員20数名が東深沢中学校食堂に集まりました。「キネジオテーピング」とは、「キネジオロジー(運動機能治療学)」に基づき考察されたペーಜ色の伸縮性のある筋肉テープで皮膚と筋肉の伸縮反射を利用して関節を支え、人体に抵抗なく筋肉の痛みを和らげるテーピング法です。サッカーのベッカム選手がアメリカでピンクのキネジオテープをしていたことから世界的に広まったことでした。  
キネジオテーピング協会関係  
東支部指導員・青木育子様は、マラソンランナーでもある野口凛人東深沢中副校長や、スキー経験の長い秋山 真太郎 HFSCC会長がモデルとなり、肩・腕・腰・ひざ・足への、切り込みを入れたテープの正しい貼り方を教えていただきました。参加者もお互いに貼ってみると、すぐに肩が軽くなり体前屈の距離が伸び、一同驚きの声を上げました。



同協会のホームページも参考にして、正しいテーピングがスポーツ・文化ライフを楽しみたいと思えました。

## \*事務局メモ\* (視察のお客様ほか)

- |          |   |
|----------|---|
| 2007年    | 新宿区体育指導委員会4名                                |
| 10/6(土)  | 東深沢中学校クラブ設立支援協議会                            |
| 10/25(木) | 世田谷区スポーツ振興審議会                               |
| "        | 日本体育協会メーガジン取材                               |
| 10/30(火) | ようがコミュニティセンタークラブフェスティバル訪問                   |
| 11/3(土)  | 東京都地域スポーツクラブ設立支援協議会                         |
| 12/20(木) | 2008年                                       |
| 1/26(土)  | 東京都体育指導委員会協議会<br>地域クラブ設立支援研修会パネルドイナミックセッション |



ラジャオ体操



ヒツシポール



キックターゲット



ミニサッカー



名川実行委員長

開 会

2007/11/4



世田谷区教育委員会教育長  
若井田 正文様



スタッフ集合



(財)世田谷区スポーツ振興財団事務局長  
小阪 康夫様



体力測定

健康チエツク “In Body” 登場 !!

あなたの体はどうなっているか? 約3分程度の測定で11のポイントを教



In Body診断

えてくれる In Body1を玉川総合支所健康づくりより、設置することができました。体格・筋量・体重・骨格筋量・体脂肪量・肥満診断・筋肉・パルス・ウエスト・腹囲などの測定結果から相談も設けました。



FUKAGAWA

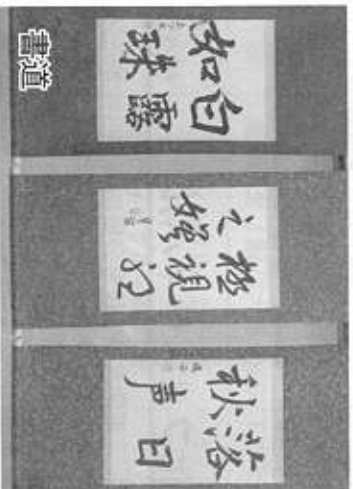
第99回HIFSCCスポーツ祭 \* 大集合! スポーツ



In Body測定



東深沢・等々力コミュニティーの活動



書道



和太鼓体験

それでも・いつでも・どこでも・安全に “新種目フライングデイスク”



フライングデイスク

フライングデイスクは、国内では全国障害者目ホーツ大会の正式種目で、どのような障害を持つ方も参加できるホーツです。今回は、**アキユラジ**（デイスクを10投して、円形のゴールを通過した回数を競う）と**ストライクボード**（デイスクを1から9点まで書かれたボードめがけて投げ点数を競う）の2種類のゲームが行われました。

主クラフははじめの一步の会1との繋がりで開催された「日本障害者フライングデイスク連盟」公認指導員の佐藤さんは、「障害の有無にかかわらず多くの人に楽しんでもらいたいです。」と話されました。  
（参考：日本障害者フライングデイスク連盟HP）



餅汁・おにぎり  
東深沢商店街振興組合



かき氷、やきそば  
深沢坂上商店会



クラシックラトル、わたあめ、  
ボウリングコート、HIFSCC



飲物・深一商店会



伊東園商品  
伊東園商品  
伊東園商品  
伊東園商品  
伊東園商品



クッキィー・はじめの一步の会



東深沢中学校校長・体育指導委員協議会会長  
山崎 勉様

# リ・文化フエスティバル

♪ 輪の地域の広がる文化から



バスケットボール



社交ダンス



シフトバレーボール



太極拳



合唱



新体操



ゲスト演奏 “Osamu & Son's”  
プロドラマー・寺本修さん率いる「Osamu & Son's」演奏のスタテンダードーナパーが体育館に響き、心地良く華やかにエンディングを飾りました。



卓球



親子体操



都立深沢高校和太鼓部

HFSCC 『卓球教室』 開催 07/12/22



元全日本選手権チャンピオンの中村渠 功(なかにだ くれいさお)氏を特別コーチにお迎えし、練習方法のHFSCC卓球教室を開催しました。今年60歳になられた氏は、高校・大学・社会人とそれぞれのカタマリで全日本チャンピオンになられ、また全日本ナショナルチームのコーチも務められた経歴の持ち主です。

6月以来2回目となる中村渠氏をお迎えしての卓球教室開催で、当日はHFSCC卓球部員のほか、しるやま倶楽部の卓球部の皆さん9名も特別参加されました。

フリーハンドの使い方・[80%]の力・同じリズム・フットワークを大切に」を念頭に200本スローク・バックハンドからのサーブなどの基本練習を、さらにたて回転・よこ回転ボールの理論とその打ち方など上級理論まで、初心者でもわかるように教えていただきました。4時間の卓球教室は、目からうろこの連続で、全員感動いっぱいといううちに過ぎ、各自練習に取り組み姿勢を確認すると共に、新年からの練習に生かしていく思いを新たにしました。(卓球部：澁谷)

HFSCC 『野球教室』 開催 07/12/8・16



昨年12月8日・16日の2回にわたり、世田谷区教育委員会主催「才能の芽を育てる体験学習」の一環として、東北楽天ゴールデンイーグルスのバッティングコーチ(本年千葉ロッテマリーンズコーチ就任予定)の上川 誠二さんを講師にお招きし、区立中学生対象の野球教室を開催しました。

30名の中学生が、キャッチボールの基本・グローブの使い方・足の運び方をはじめ、守備練習・丁寧な個別のバッティング等の指導を受けました。理論的でありながら分かりやすい熱い言葉を、もらさず受け止めようとする生徒の思いが伝わってきました。上川さんが投手、参加者全員打者によるガチンコ対決に生徒達は一喜一憂していました。

最後に 上川さんから贈られた「夢を持ち続けること、今出来ることを夢中でやること、諦めずに続ける」という言葉が印象に残りました。(野球部：小林)

	代表者/連絡先	活 動 日	場 所	会 費
テニス	内 藤 昭 貴 (橋本) 090-1798-9363	毎週 (火) 18:30~21:00 (土) 9~11ジュニア(初・中級) 11~13ジュニア(初・中級) 13~ 中・上級	体育館 東横学園短大テニスコート	月会費1,000円 参加費500円
バレーボール	田 中 哲 郎 3705-2616 (名川)	毎週 (水) 18:30~21:00 (日) 17:00~21:00	体育館	1ヶ月 500円 日曜17~19:00 対象:初心者・中学生まで
バドミントン	伊 佐 恵 美 子 3704-3080	毎週 (土) 15:00~19:00	体育館	1回 大人 300円 子ども100円
バスケットボール	伊 丹 悦 子 090-3062-7539	毎週 (土) 19:00~21:00	体育館	1回 200円
サッカー	相 原 美 樹 3705-7743	毎週 (日) 9:00~11:00	校庭	1ヶ月 500円 対象:中学生まで
新体操	大根田 貴代子 3705-4065 鈴木 多美子 3323-3692	毎週 (土) 時間未定 (日) 13:00~17:00 (除く第3週)	体育館	1ヶ月 2,000円
健康体操(健康ダンス)	高 橋 恭 子 3701-0632 (吉岡)	第1・2木曜 9:00~11:00	ミーティングルーム	1回 200円
剣 道	根 本 善 士 将 (長山) 5706-6229	毎週 (月) 18:30~21:00 (木) 18:30~21:00	武道場	入会金 2,000円 1ヶ月 1,000円
卓 球	絵 本 静 香 5707-9149 (澁谷)	毎週 (土) 13:00~17:00	武道場	月会費 ジュニア600円 大人1,000円
野 球	小 林 佳 行 044-814-1780	毎週 (土) 13:00~15:00子ども (日) 11:00~13:00一般	校庭	年会費 大人 10,000円 子ども1,200円
フットサル	相 原 美 樹 3705-7743	しばらく休部です。		
はじめの一歩の会 (練習と一緒に運動を楽しむ会)	川 口 美 代 子 3439-6158	第3日曜日 13:00~15:00 第3日曜日 15:00~17:00	体育館 ミーティングルーム	年会費 1,000円 参加費 500円
社交ダンス	新 元 栄 3701-1079	毎週 (金) 18:30~21:00	ミーティングルーム	1回 500円
クラシックバレエ	淡 田 智 子 090-8344-1353	毎週 (土) 15:00~19:00	ミーティングルーム	1ヶ月 2,000円
手づくりの会	高 安 敬 子 3703-4019または090-3082-7714	第3木曜日 13:00~15:00	ミーティングルーム	教材費のみ
絵 画	越 後 瑠 子 3724-5450	第1・3土曜 19:00~21:00	美術室	1回 100円
ギター	中 島 茂 090-2731-0246	毎週 (土) 9:00~13:00	ミーティングルーム	1ヶ月 2,000円
書 道	成 田 魯 女 3703-3395 (原山)	第2土曜日 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
太極拳	村 松 宏 子 3701-0632 (吉岡)	第1・2・3土曜 9:00~11:00	武道場	1回 300円
腕相撲	曹 田 政 克 3702-3188	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
合 唱	林 擴 子 3702-7228	毎週 (土) 10:00~12:00児童 13:00~15:00女性 毎週 (火) 18:30~21:00混声	音楽室 ミーティングルーム	1ヶ月 2,000円 2,000円
親子体操 ハトポツポクラ	江 田 優 子 090-1813-0162	毎週 (火) 10:00~11:00	ミーティングルーム	1ヶ月 1,200円
英会話	澁 谷 直 子 3703-0369	第1・2・3土曜 9:00~10:00子ども 第1・3土曜 10:00~11:00大人	食堂	1ヶ月 2,000円

●東深沢スポーツ・文化クラブは東深沢中学校の施設を利用していただいています。そのため学校行事や部活動を優先しますので、当クラブの活動日は直前に変更になることがあります。当クラブでは「青少年の健全育成」の理念を達成するために、学校の部活動と合同練習や練習試合などを行って全面的に協力します。学校に部活動がない科目については東深沢中学校の生徒の入会を優先します。

●東深沢スポーツ・文化クラブ年度会費 高校生以上 1,200円、中学生以下 600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。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。