

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・文化クラブ」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
https://hfsc.jp/

第22回スポーツ・文化フェスティバル開催 ☆次ページとホームページをご覧ください

「指導者・代表者会議」でいざという時の救命法を学ぶ 2023/9/3

第6回指導者・代表者会議として「普通救命講習会」を行いました。

この講習は、HFSCC 各自主クラブの指導者と、5月から始まった「中学校部活動地域移行」のトライアル事業の指導者になった方にも参加してもらい、HFSCC 会員や中学生の万一の時に対応できる救急救命の知識とスキルを身に付けておく必要があると判断し、開催しました。

東京防災救急協会 茅場 裕子（かやば ゆうこ）様、他、東京防災救急協会の方1名、玉川消防団5名の方を講師にお迎えし、約3時間の非常に濃い内容の指導を受けました。講習修了者には「認定証」が交付されました。

部活動トライアル事業の指導員を含め計26名が3人1組になり、救急救命の一連の流れをテキストとビデオを見ながら順番に体験。心肺蘇生法、AED（自動体外式除細動器）の使い方などを指導いただきました。



「バイスタンダー」とは、けが人や急病人が発生した時にその場に居合わせた人のことですが、孤軍奮闘せずに応急手当の輪を広げ、周囲への声掛けや協力要請を行うことが重要です。東京都の場合、救急車の到着まで最低7～8分かかり、血流が3分途絶えると脳がダメージを受けるので、近くにいる人の対応が大事です。

実際に行ってみると（写真①）胸骨圧迫は相当な力で1分間（100～120回圧迫）続ける必要があり、かなり体力を使うということがわかりました。

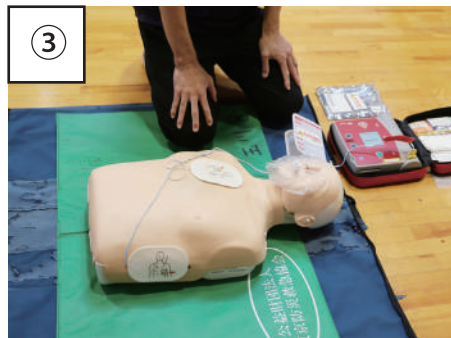
AED（写真③）に初めて触れた人も多く、講習で使用方法を知っておくことが、イザという時に慌てないで済むことにつながります。

講習を受けて「知識としては知っていたが、実際にやってみると指示の手順や胸骨圧迫など緊急の時に正しくできるか不安になった。機会があればまた受講したい」との感想も聞かれました。

皆さんも機会があったらぜひ講習を受けて、あなたの大事な人に何かあった時のための頼りになる「バイスタンダー」になりましょう！

※「普通救命講習」「上級救命講習」は、各種機関が開催する講習会や、消防署が行う講習会に誰でも参加できる
東京消防庁＜安全・安心情報＞＜救急アドバイス＞＜救命講習のご案内＞(tokyo.lg.jp)

写真①胸骨圧迫は1分間に100～120回
②顎を2本の指で引き上げて気道確保
③パッドを右胸の上と左脇腹に貼りAEDの指示を待つ



掲示板

- ◆「ボッチャ体験会」の今後の開催予定はチラシやホームページでお知らせします
- ◆「東深沢カフェ」を開催します(HFSCC会員限定です) HFSCCの輪を広げる情報交換の場に！
日時●2023年12月23日(土)13:00～18:00 場所●東深沢中学校 食堂

「ボッチャ体験会 ～誰でもボッチャ～」 2023/9/3

パラリンピック正式種目「ボッチャ」の体験会を開催しました。

参加者27名を1チーム3名の計9チームに分け、3か所のコートでそれぞれ審判の役割も順番に担いながら対戦しました。時間的な制約により、試合は2エンドマッチ、3チームが総当たりするリーグ戦。経験者、初体験者、4歳から小学校3年生の子どもたち、80代のお姉さまたち、車椅子の青年、と多世代に渡る交流がありました。

ほぼ全員が「楽しかった、またやりたい」。また「子どものパワーをもらいました」「戦略的な投球は難しい」などの声も聞け、小学生も「審判がおもしろかった」と感想を寄せてくれました。

年齢、経験、障がいの有無に関係なく楽しめるスポーツに、多くの方から「機会があればまた参加したい」と前



向きな声が聞けたのは良かったと思います。体験会は今後も開催予定です。詳細はホームページなどをご覧ください。

ラジオ体操講習会 2023/9/21



毎年恒例の「ラジオ体操講習会」を37名の参加者を得て行いました。

講師の多胡 肇先生は、昨年、長年務められたNHK テレビ・ラジオ体操指導者を辞められ、現在、

元ピアノ伴奏者の加藤 由美子さんと一緒に全国の高齢者施設や病院、地域の施設などから招かれて、ラジオ体操を直接指導しています。元体操助手の女性と一緒に3人で出向かれることもあるそうです。

- ・実際に運動を行うことも大事だが、まず頭で理解してほしい。どこをどう動かすのか理解してから身体を動かすと、正しい動作ができる。

- ・身体の歪みに自分で気づき、それを直すのが体操。
- ・最初は負荷の軽い易しい運動から始めるとよい。
- ・股関節が硬くなると歩幅が小さくなる。また、脛の筋肉が無くなるとつま先が上がらなくなり、摺り足になる。

とのお話ののち、初めに足を伸ばして座った状態で自分の身体の確認を行いました。

全身をバランスよく動かし、健康な状態を長く保つためにラジオ体操は大変有効であるということです。「一つひとつのお話がとてもためになり、参加して良かった」との声が聞こえました。

終了後の抽選会では、多胡先生のサイン色紙、HFSCCのタオル、ラジオ体操のDVDが賞品となり、また、全員にHFSCC特製の「ラジオ体操講習会修了証」が渡されました。



第22回スポーツ・文化フェスティバル開催

2023/11/5 ※写真、詳細は<https://hfsc.jp/>で

数日前には心配されたお天気も実行委員の力で(?)吹き飛ばし、入場者、出演者、スタッフ合わせて約1,200名を迎え、無事「スポーツ・文化フェスティバル」を行うことができました。

開会の言葉では、東深沢中学校の本田 仁校長より「HFSCCとは、今年度より部活動の地域移行を踏まえ一緒に活動を進めている。また、中学生にとっても生涯にわたってスポーツや文化活動に親しむことは有意義で、在校生の中から、HFSCCに携わる子どもが出てくると喜ばしい」「東深沢・等々力コミュニティやHFSCCをはじめ、学校に関係する多くの団体には、今後とも大いにお力をいただきたい」とお話しくださしました。

来賓代表として、世田谷区教育委員会事務局 地域学校連携課 地域学校連携担当係長 細山 曜生様、(公財)東京都体育協会 事業部地域スポーツ振興担当課長 池浦 正浩様、(公財)世田谷区スポーツ振興財団 管理課長 小野 道子様のご挨拶をいただきました。

会場をご提供いただいた東深沢中学校をはじめ、多くの関係の皆様のご支援とご協力でのイベントを開催できたことに、あらためて感謝いたします。

