

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。



No.53 2024.12.10

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/

「熱中症講座」開催 2024/6/15

東深沢中学校の部活動「体力向上部」指導員の研修として「熱中症講座」を開催しました。当日は大塚製薬株式会社の仲川 徹氏を講師に迎え、自主クラブ指導者を含む20名ほどが、東深沢カフェ(※1)の会場を利用して、資料を見ながら勉強しました。

●熱中症対策に大切な要素

栄養バランスの良い食事・質の良い睡眠・適度な運動+水分(ナトリウム、糖質などを含む)補給・身体冷却(腋の下・首筋・手のひら)

●「暑熱順化」(本格的に暑くなる前に汗をかきやすい身体にしておく)

●「暑さ指数(WBGT)」(①湿度 ②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境 ③気温の3つで算出する数値※2)で警戒する

●イオン飲料と経口補水液の違い

- ➡イオン飲料は熱中症の予防のため
 - ➡経口補水液は熱中症の治療のため
- 塩分(ナトリウム)濃度が違う
100ml当たりの食塩相当量
イオン飲料は0.1~0.2g

経口補水液の「OS-1」は0.292g

市販飲料を購入する時は栄養成分表示をチェック!

×イオン飲料には糖分が多く含まれるため、飲み過ぎるのは良くない



仲川 徹氏の講義

※1 世田谷区社会教育委員の会議で議題となった「地域資源を活用した新たな連携・協働の実践的モデルづくりと検証」のトライアルとして2023年12月からこの日までに6回実施。現在利用対象はHFSCC会員のみのみ。

※2 環境省熱中症予防情報サイト 暑さ指数とは?
https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt.php

掲示板
★「バス研修旅行」を開催します
日時:2025年3月2日(日)
研修先:本所防災館・柴又帝釈天・すみだ北斎美術館
※詳細については下記にお問合せください
伊丹 090-3062-7539 澁谷 090-5304-3519

ボッチャクラブ 始まりました! 2024/9/7

HFSCCの26番目の自主クラブとして、ボッチャクラブ「東深沢フレンズ」が発足しました。東京2020パラリンピック競技大会で一躍有名となったこの競技。今年のパリでも日本チームはメダルを獲得し大活躍。そんな「ボッチャ」を楽しむクラブを、どんな方にもご参加いただけるスポーツとして、満を持して新設しました。

指導は、小田 憲子さん((一社)日本ボッチャ協会 C級審判員)と、わがクラブのクラブマネージャーの櫻井 和代((公財)日本パラスポーツ協会公認 初級パラスポーツ指導員)の元気なおふたりです。

初回の参加者は、まったく初めての方、体験会に参加した方、他の自主クラブに所属の方、「マイボール」をお持ちのご家族...など多彩な計11名とヘルパーさん2名。3人一組で4チームを作り、順番に対戦しながらルールや審判の役割を覚え、楽しい時間を体験しました。参加した小学校1年生から80代の方までが一緒にゲームに興じることができ、しかし実は頭脳戦という面も持つ、奥が深い競技です。あなたも一緒に楽しみませんか?



簡単にルールを説明しま〜す



どちらが近いか?



■東深沢フレンズ(ボッチャ)
活動日:月1回 第1土曜日 11:15~12:45
(都合により変更がありますので、体験の際には必ず事前にご連絡をお願いいたします)
場所:東深沢中学校 ミーティングルーム
参加費用:1回 大人500円 高校生以下200円
(他に年度会費あり)
連絡先:TEL●090-7718-0118(応答がない時は、留守番電話にメッセージを残してください)
E-mail●HFSCC.Bocce@gmail.com
※1回無料体験ができます

ラジオ体操講習会 2024/9/17

記念すべき10回目となる今回は、元NHKテレビ・ラジオ体操指導者の多胡 肇先生に加え、体操インストラクターの原川 愛さん(写真左の右)、ピアニストの加藤 由美子さん(写真左の左)もお迎えし、多胡先生の説明にそって原川さんが舞台の上で動き、加藤さんがピアノで合わせる、という3人の息の合った指導で、あっという間の2時間でした。多胡先生は、以下のことも示されました。

- 年齢と共に骨・筋肉・血管・柔軟性・代謝・バランス・反射の7つが衰える
 - 骨粗しょう症の予防には、かかと落とし30回を1日に3回行うだけで、骨が丈夫になる
 - 肩の可動域を広げるのも大事 背中を意識して動かす
 - ラジオ体操は筋肉を伸ばす運動が中心 ゆっくり伸ばす
 - 「継続は力なり」というように、1週間に3日でもいいから、続けてみる
 - 細かいことは気にせず、まずやってみる
- 一方これはどこを動かす運動かなど、ラジオ体操を頭で理解することも必要



原川さんは、以前は新体操をしていたそうです。ラジオ体操のインストラクターになる際に半年間研修を受けたのですが、新体操とでは使うところが違うので、毎日筋肉痛になっていたとのこと。また、ピアニストの加藤さんは、ラジオ体操の伴奏をする時は、運動の強弱に合わせた演奏をしてくださるので、皆も自然に動きに強弱がつかまりました。CDでは、伴奏の強弱はそれほど意識できませんが、ピアノだとはっきりわかりました。

恒例の抽選会では、3人のサイン色紙、サイン入りラジオ体操DVD、HFSCCのTシャツなどがプレゼントされ、最後に56名の参加者全員が、HFSCCオリジナルの「ラジオ体操講習会修了証」を手解散しました。

チアダンスクラブ発表会 2024/9/17

チアダンスクラブが東深沢小学校体育館にて発表会を行いました。

この日は欠席者もありましたが、小学校3年生くらいまでの低学年チーム11名、4~6年生の高学年チーム9名に分かれ、ポンポンを手に笑顔で元気な演技を見せてくれました。

低学年チームは韓国のアイドルグループNiziU(ニジュー)の『ココナツ』、高学年チームのロス・リンチ『君がいるから』、両チーム共演のメーガン・トレイナー『Lips Are Movin』と選曲に合わせてリズムよく楽しく展開。



最後は、指導の日本体育大学ソングリーディングクラブ LAURELSの総勢17名が、ポン・ヒップホップ・ジャズの3種類のダンスで構成したオリジナル曲『M's コレオ』でさすがの演技を披露し、保護者など約70名の観客を魅了しました。

第23回スポーツ・文化フェスティバル開催 2024/11/17

晴天に恵まれ、来場者約1,500名を迎えてフェスティバルを開催しました。

開会式では、世田谷区教育委員会事務局 学校教育部 地域学校連携課 課長 加野 美帆様、世田谷区スポーツ推進部 部長 長谷川 哲夫様、(公財)世田谷区スポーツ振興財団 副理事長 浅野 康様の温かいお言葉をいただきました。

町会・商店会の皆様、「みしまの森学舎」の学校の先生方、



お仲間の総合型地域スポーツ・文化クラブなど、日頃お世話になっている皆様をお迎えし、ラジオ体操と集合写真撮影で和やかに始まったプログラム。オープニングでは音響関係の不手際がありましたこととお許しください。

お忙しい中を、保坂 展人区長、知久 孝之教育長にもお越しいただき、ありがとうございます。

各場面では、児童館職員やスポーツ推進委員の方々、東深沢中学校の生徒さんと先生方、東京都市大学の学生さん、近隣小学校のおやじの会や商店街の皆様にも手を貸していただきました。

このイベントの開催には、活動の拠点としてご協力いただいている東深沢中学校の多大なるご配慮をいただきました。あらためて感謝申し上げます。

※詳細はホームページ https://hfsc.jp をご覧ください

教育長を訪問しました

2024/9/20

本年5月に就任された世田谷区の新教育長 知久孝之(ちくたかゆき)氏(写真右から2番目)を、本校の本田校長、HFSCC岸田副会長、澁谷クラブマネージャー、伊東事務局長の4名で表敬訪問しました。



HFSCCの目的や活動、学校・行政との協力によって実施している「学校行事との連携」「中学校授業との連携」「中学校部活動との連携」について説明しました。

特に、武道授業への空手導入と他中学への波及、部活動の地域移行などが本田校長の協力で実現していることに教育長は強い関心を示されました。

世田谷区総合型地域スポーツ・文化クラブ交流会行われる

2024/9/21

「世田谷区総合型地域スポーツ・文化クラブ交流会」が、ようがコミュニティークラブ主催により、4年ぶりに開催され、10クラブが参加しました。前半は、村上光輝氏(東京2020パラリンピック競技大会ボッチャ日本代表監督)(写真)に、「スポーツの価値」について、パリパラリンピックの裏話を含めてお話し



いただきました。

その後は、ボッチャゲームに参加した9クラブの全員が、所属クラブを離れてシャッフルされ、9つの混合チームに分かれてゲームを開始。初めての人も経験者に教わりながら、和気

あいあいと、時には熱くゲームを堪能しました。

後半は、場所を移し10クラブ参加の懇親会。くじで席を決め各クラブの方々と懇談。自慢話や悩みの相談などを含めて情報交換し、時間を忘れて楽しみ、来年の再会を約して解散しました。



ボッチャ楽しかったね、全員集合!

「体力向上部」地域移行のトライアル事業について

■「体力向上部」は早朝7時20分～8時の活動です。「体力向上部指導員」として登録しているメンバーはシフトを作成し、二人一組で出勤前や家事の前の時間を割いて早朝からの活動を担っています。地元に住むメンバーならではのサポート力と、自負しています。

■学校行事によっては、通常使用の体育館ではなく、武道場を利用することとなり、鍵や用具の管理も行います。活動内容はその日によって異なり、指導員と生徒の部長・副部長が相談してメニューを決めています。

■活動日には「指導員名・生徒の参加人数・メニュー内容・気づいた点・連絡事項」などを、終了後必ずLineを利用して報告し、世田谷区に提出する報告書を作成しています。

■夏休み中の8月27日には夏季イベント「夏休みチャレンジ第1弾」として、(一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会の萩田進氏、都築徳良氏、渡部みどり氏をお招きし「スポーツウエルネス吹矢」を体験しました。指導員も一緒に、楽しい時間を過ごしました。



小さな活動報告 元気です!自主クラブ

① 空手道クラブ10周年 2024/8/10 空手道クラブは、HFSCCの自主クラブとして発足して10周年を迎え、等々力駅そばの「玉川せせらぎホール」にて演武会、その後玉川総合支所の集会所にて「10周年記念パーティー」を開催しました。

また8月29日には等々力小学校の「わくわくスクール」にて空手の指導を行い、約20名の子どもたちと保護者が参加しました。

② 合唱クラブ林先生、東深沢中学校で合唱指揮の指導

2024/10/2 ここ数年恒例となった、東深沢中学校の「学芸発表会」での合唱コンクールの指揮担当とピアノ伴奏の生徒へのレクチャー。合唱クラブ指導者である林擴子先生が熱い指導を行いました。今年はほぼマンツーマンの形式で、生徒たちも熱心に学んでいました。



③ 卓球クラブ世田谷区の大会で優勝

2024/10/14 世田谷区総合運動場体育館で行われた「第141回世田谷区卓球団体戦」男子4部3ブロックで見事優勝し3部昇格が決まりました。出場メンバーは太田・澁谷(学)・坂本・横田の4名でした。

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
東深沢サッカースクール	岡田千咲 090-1733-3791 giocosoccer@gmail.com	佐藤洋平 福井晴久	毎週(月・水)17:00~18:30(夏時間3~9月) 16:30~18:00(冬時間10~2月)	東深沢小学校校庭	1ヶ月 3,000円 対象: 年長児以上
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 飯沼祐里奈	基本 毎週(日)13:00~17:00の時間内で クラス幼児・1時間 小学生・1時間30分 競技 毎週(日)・祝日 13:00~17:00 クラス 毎週(水・金) 18:30~21:00	東深沢小学校体育館 但し(水)は 東深沢中学校体育館	1ヶ月 4回 幼児から 3,000円
卓球	澁谷祐司 tdrk.fksw.5216.yu.sh@ezweb.ne.jp	太田良知	毎週(土)13:30~17:00 第2(日)13:30~17:00 第2(土)は活動なし	武道場	大人9,000円/年 高校生以下6,000円/年 または 大人 3,000円/10回 高校生以下 2,000円/10回
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7ダグティ 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	岩撫久男 080-8727-1918	青木敦雄	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	吉岡彩音 090-8870-6690	名川賢吾	毎週(日)17:00~21:00	体育館	1ヶ月500円 17:00~19:00は 高校生以下年間1,200円 初心者~基礎練習
萌木剣道教室	山下由香利 https://moegi.jimdofree.com/ 問い合わせ/	野澤 吏	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 1ヶ月 中学生以下2,000円
野球	池本 滋 3703-7972	大塚 保夫	毎週(日)14:00~17:00	校庭	1年間 大人 3,000円 子ども 1,800円
健康体操 (健康ダンス)	谷岡祥子 090-2480-9070	高橋 恭子	毎週(木) 9:30~11:00	ミーティングルーム	1回 500円
太極拳	高橋 静子 090-7730-7341	坂井シゲ子 藤城 吉恵	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〉 世田谷DSC	鈴木 彰 090-4669-9522	鈴木 彰 久美子	初心者・中級者(水)19:00~20:30 中級者・上級者(金)19:00~20:30 個人レッスン(予約制)	ミーティングルーム	1組 1回券1,400円 5回券1,200円、10回券1,000円 20回券 900円、50回券800円 1人あたり参加費は1回700円~400円
テニス	渡辺世祐 hfscctennis@gmail.com	渡辺 世祐	原則として毎週木曜又は土曜(夜間) 18:30~20:30 隔週土曜(午後)13:00~16:00 日曜(不定期)	世田谷区立深沢中学校 学芸大学付属世田谷中学校 都立桜町高校 都立深沢高校	1年間 4,000円 練習参加費: 大人のみ1コマ500円 (高校生以下無料) (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
〈親身体操〉 ハトポッコクラブ	谷口 房紀(代理) hato.poppo.hfsc@gmail.com	世田谷区親身体操 指導者協議会 所属指導員	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	ホームページをご覧ください	武道場	1ヶ月 3,000円 対象: キッズ5歳~シニア
チアダンスクラブ	松川 愛佳 songleadingclub2017@gmail.com	日本体育大学 ソングリーディングクラブ	毎週(火)18:30~19:30(低学年) 19:00~20:00(高学年)	東深沢小学校体育館	1ヶ月 3,000円
NEW 〈ボッチャ〉 東深沢フレンズ	櫻井和代 090-7718-0118 HFSCC_Bocce@gmail.com	小田 憲子 櫻井 和代	第1土曜日 11:15~12:45	ミーティングルーム	1回 大人500円 高校生以下 200円
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回 大人 1,000円 子ども 500円 対象: 小学2年生以上
クラシックバレエ	淡田 智子 090-8344-1353	淡田 智子	土曜(月3~4回)15:00~19:00 (クラスによって異なります)	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	戸田 育子 090-5588-5048	林 擴子	毎週(土)14:00~16:00 第2(土)は活動なし	音楽室	1ヶ月 3,000円
英会話クラブ 幼児クラス	福田 裕香 hfscceikawayouji@gmail.com	Jamey Fukunaga	第1・3土曜(原則) 9:00~10:00(年少~年長)	食堂	1ヶ月 3,000円
英会話クラブ ジュニアクラス	廣瀬 英子 hfscceikaiwajunior@mail.ne.jp	Miina Childs	毎月3回土曜(原則) 10:00~11:00(高学年) 11:00~12:00(低学年)	食堂	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日曜 11:00~13:00	ミーティングルーム	1ヶ月 3,000円
パソコン教室	伊丹悦子 090-3062-7539	大谷 典之 谷口 房紀	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)

●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。