

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.55 2025.12.1

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
<https://hfsc.jp/>

第24回スポーツ・文化フェスティバル開催

2025/11/2



秋の一日、「第24回東深沢スポーツ・文化フェスティバル」を開催しました。来場者・出演者・スタッフ合わせて1,000名超えのクラブ最大のイベントが、皆様のご協力を得て滞りなく終わりました。

開会式では、当クラブ会長 相原 美樹より「ケガ無く元気にすごしましょう」の挨拶の後、(公財)世田谷区スポーツ振興財団 事務局長 林 勝久様(写真右中)、東深沢中学校 校長 本田 仁先生(写真右下)より、ご挨拶をいただきました。林様は「財団設立の平成11年以来、区民の身近な地域でのスポーツ振興に取り組んできたが、その意味で総合型地域スポーツ・文化クラブの発展は欠かせない。益々の活躍を祈ります(要旨)」と、本田校長からは「地域が学校に関わることは子どもたちの健全育成に繋がる。今日も生徒たちはボランティアや、発表に出演する機会をいただき感謝している。東深沢中学校ではHFSCCと東深沢・等々力コミュニティが両輪となり、中学校の活動を一緒になって進めている(要旨)」と述べてくださいました。

お忙しい合間を縫って、保坂 展人区長(写真右上)も駆けつけてくださり、「部活動の地域移行の推進も担っていただき、区内総合型地域スポーツ・文化クラブのトップランナーとして、来年度のフェスティバル25周年に向けて発展していくことを期待している(要旨)」とお言葉をいただきました。その後区長は、校庭での催しに楽しく参加されている姿が見られました。

アイドルグループ嵐の『感謝カンゲキ雨嵐』のメロディーに乗せた準備体操の後は、各会場でクラブの発表や展示、体験会などが行われました。

また校庭のゲームや展示などを巡って集める恒例のスタンプラリーでは、親子でゲームを楽しむ姿も多く見られ、お楽しみの抽選会に大勢が参加しました。

販売コーナーに出店ご協力いただいた皆様、中学生ボランティア、自主クラブのスタッフの皆様、改めて感謝申し上げます。

※各発表や体験、スタンプラリーの様子などは、ホームページのアルバムをご覧ください。

■6月に行った自主クラブの指導者・代表者を出席者とした「第7回指導者・代表者会議」では、「フェスティバルの開催方法とその意義」を考えました。

■総合型地域スポーツ・文化クラブの会員は、サービスを受けるだけのお客様ではなく、自主的に運営するスタッフでもある、との認識のもと、イベントには会員が積極的に関わる意識が必要になります。具体的には、今まで少人数で運営していたフェスティバルに、もっと力を出してもらいたい、ということでした。

■フェスティバルは「各クラブの発表の場」「体験の場」「体験をして入会に繋げる場」「会員に何かを還元してあげられる場」「会員同士の交流の場」「横のつながりを作る場」などなどその意義は多様です。

■さて、今回のフェスティバル、「メンバー内の交流を大事にし、自分たちだけで運営できるように適正な規模に見直す必要がある」との前述の「会議」でのまとめを踏まえ、必要なところに必要な手は足りていたのか、それぞれの役割での動きはどうだったのか、次への課題として何が頭わになったのか。経験を生かして前に進む組織でありたいものです。

掲示板

★新体操クラブ 発表会を行います
日時: 2025年12月14日(日) 13:00~15:00
東深沢小学校 体育館

★書道クラブ「書初め会」※対象は小・中学生です
日時: 2026年1月6日(火) 13:30~16:00
東深沢中学校 ミーティングルーム

ラジオ体操講習会 2025/9/18

東深沢中学校体育館にて、11回目の「ラジオ体操講習会」を行いました。元 NHK テレビ・ラジオ体操指導者の多胡 肇先生のお話は楽しくわかりやすく、ラジオ体操の極意が得られると毎年好評で、つい自己流に陥りがちな私たちの、おさらいの機会ともなっています。

今年も、昨年好評だった加藤 由美子先生の「生ピアノ」で、ピアノの強弱に合わせて体を動かしたり、途中でお腹から声を出して歌ったりしました。

歌うという行為は正しく発声すれば腹筋運動であり、息継ぎは心肺機能の向上につながります。また、歌いながら動くことも大事で、二つの事を同時に行うと脳が活性化され、健康への一助となります。

ラジオ体操は、第1、第2とも12の運動から構成されていて、第1は筋肉を伸ばすことを重視し、第2は筋肉を動かすことを重視しています。体操をする時は、踵を付けてつま先を60°に開くと重心が中心に来て、正しい姿勢になります。

HFSCC 責任下の部活動となった「体力向上クラブ」担当の豊岡 勇人先生をはじめ、東深沢中学校の5名の先生方のお顔も見え嬉しく思いました。

午後から強い雨との天気予報だったにも関わらず、55名の参加者があり、皆の日頃の行いが良いせいか、幸い解散となるまで雨は降りませんでした。

恒例の抽選会では、多胡先生と加藤先生のサイン色紙・サイン入りラジオ体操DVD・HFSCCのタオル・HFSCCのTシャツがプレゼントされました。



後日、多胡先生から「高齢化が進む昨今、運動は勿論ですが会場に足を運び会話を通じて多くの方と関わりを持ちながら過ごす機会があることが重要と思います。その意味では東深沢スポーツ・文化クラブの果たす役割がとても大きいことであり、企画運営されていることに心から感謝を申し上げたいと思います。」とのメールをいただきました。

小さな活動報告 元気です！自主クラブ

■空手クラブ

2025/5/6 世田谷区総合運動場体育館で行われた「第56回世田谷区空手道選手権大会」において、組手 小学1年生の部に出場した、山口 朔君（東深沢小学校）が、みごと3位入賞しました。山口君は、その後8月11日開催の「第63回関東地区空手道選手権大会」でも同種目で優勝し、11月30日の「第63回全国空手道選手権大会」にも出場しました。



◆東深沢ヨーヨークラブ 始動！ 2025/10/26

新クラブ誕生！

HFSCCの29番目の自主クラブ「東深沢ヨーヨークラブ」が体験会を行い、未就学児から小学校高学年の子どもたちが17名、保護者14名が参加しました。

代表の高橋 卓也さんが、まずヨーヨーの種類を説明。クラブで使うのは「バインドヨーヨー」という1回投げたら戻ってこないもので、名前の「バインド」とはヨーヨーを戻す技のことをさします。指の入れ方にコツがあり、もともとある糸の端の輪に入れるとヨーヨーが飛んでいってしまいます。

「落として戻してキャッチ」の練習を繰り返した後、「ロングスリーパー」を習得する時間が続きました。「腕の振り」と手首の捻りを使って勢いよく投げ、下で長く回転させる」というこの技ができるようになることが基本です。簡単そうに見えて実は難しく、基礎にして一番大事な技ということです。

次に「ブランコ」に挑戦。代表は簡単に行いますがなかなか難しく、皆苦戦しながらも黙々と挑戦していました。最後に「ブレインツイスター」を紹介。難しい技に参加者から



口々に「すごい！」の声があがりました。

何人かの経験者には初心者とは違うメニューで対応し、ヨーヨーを持っていない子には貸し出しもありました。途中で保護者の方も数名加わり楽しく時間が過ぎました。参加者からは「興味があって来たけど思ったより難しかった」「ヨーヨーの種類が多くて驚いた」「昔を思い出し、ん十年ぶりに楽しくできた（ハイパーヨーヨー世代の父親）」「難しかったけど技が少しできるようになって嬉しい。また来たい」などの声が聞こえました。

中学校卓球部との連携 2025/6/7

HFSCC 卓球クラブ会員6名が、東深沢中学校の卓球部の1年生8名を指導しました。

最初に素振りを行い、次に卓球台4台を使い、「マシン（球出し機を使ってフォアハンド、バックハンドの練習）」「多球（コーチがランダムに出す球を打つ）」「サービス」を、二人一組×4組でローテーション。休憩をはさみ2セットの実技でした。合わせて、たっぷり1時間半ほどの練習となりました。

マシンではフォア・バックの基礎、多球では切り替え・フットワーク、サービスは投げ上げてのフォアカットサービスを課題としました。

皆、概ねこなしていましたが、学校支給のラケット使用者にクラブラケットを貸与したところ飛躍的に良いボールを打ちだしたので、競技用マイラケットの早期購入を勧めました。

生徒たちの練習意欲は高く、コーチ側のクラブ会員も気持ち良く指導でき、武道場は活気にあふれていました。「いつもとは違う多くの先生に教えてもらえて、とてもためになった」「たくさんの練習ができ強くなったような気がする」と生徒からの感想が有り、顧問の藤田 百恵先生にも「ぜひまたお願いしたい」とおっしゃっていただきました。



「体力向上クラブ」活動報告

■今年度より HFSCC の責任下となった「体力向上クラブ」。午前7時20分～8時の活動で、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。

■今年は夏休み中の「夏季イベント」として、第2弾「ピックルボール」、第3弾「スポーツウエルネス吹矢」を行いました。

■7月29日(火)は第2弾、(一社)日本ピックルボール協会の小川 英一郎氏を講師としてお迎えし、アメリカで1965年に生まれたラケットスポーツ「ピックルボール」を体験しました。バドミントンコートと同じ広さのコートで、プラスチック製で小さい穴がいくつも開いたボールを、卓球の2倍くらいの大きさのパドルと呼ばれるラケットで打ち合います。アメリカでいま最も急成長しているスポーツと言われており、近年日本国内でも注目されてきています。

緩すぎず激しすぎずのちょうど良い運動量で、安全にプレイできるため、子どもからシニアまで楽しめ、会員の生徒や指導員、東深沢中学校の先生方も加わって楽しい時間を過ごしました。



■8月29日(金)の第3弾は、昨年も体験した、(一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会の 萩田 進氏、渡部 みどり氏を講師とする「スポーツウエルネス吹矢」です。日本発祥のこの競技は、長さ約120cm・内径約13mmの筒で、先端に金属が付いた長さ約20cmの矢を吹いて、5から10m先の的に当て、5本吹いた合計点を競います。基本動作を正しく行うことによって集中力が高まり、深い腹式呼吸ができて、心と体に良い効果もたらされるそうです。筒の洗浄方法や、安全上の注意、基本動作の説明を受けた後、30分ほど交替で5本×2ラウンドの練習を行いました。その後、中学生や指導員を交えた男女のチームに分かれたチーム戦と、個人戦を行い、チーム戦は女子チーム、個人戦は1年生男子が勝利しました。代表して、体力向上クラブ部長の2年生男子が「日常では体験できない貴重な時間をありがとうございました。呼吸法が大切なスポーツだということを実感しました」とお礼を述べました。



上手な子は子ども同士で教え合ったり技を見せ合ったり。YouTubeで独学している子もいたようですが、クラブで教えてもらうことで体系的なスキルが身に付くのではと感じました。また、親子で楽しんでいるのが印象的で、お父さんが昔を思い出して子どもに教えたり、子に負けじと一生懸命に練習するお母さんなど、微笑ましい姿を見ることができました。代表は「ヨーヨーは地道な練習が大事です。今日は経験者にとっては物足りなかったと思うけれど、クラブの活動では競技にも取り組みます。外部講師を呼ぶ予定もあります。一人ではなく皆で楽しみましょう！」とクラブへの参加を呼びかけました。

■東深沢ヨーヨークラブ

活動日：月1回 第4日曜日 15:00～17:00

場 所：東深沢中学校 ミーティングルーム

会 費：1回 500円（初回1,500円）

（他に年度会費が必要です）

連絡先：todorohobby@gmail.com

※1回無料体験ができます

■クラブ紹介

●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	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法人アダプティ 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	名川 賢吾 090-8870-6690	毎週(日)17:00～21:00	体育館	1ヶ月500円 17:00～19:00は 初心者～基礎練習
萌木剣道教室	大美賀 光里 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	第2土曜13:00～15:00	ミーティングルーム	1組 1回 1,400円 他、回数券割引あり、 1人あたり1回700円～400円
テニス	渡 辺 世 祐 hfsc.tennis@gmail.com	渡辺 世祐	ホームページをご覧ください		
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	谷 口 房 紀 hato.poppo.hfsc@gmail.com	世田谷区親子体操 指導者協議会 所属指導員	毎週(火)10:30～11:30	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	岡 本 咲 良 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
〈ポッチャ〉 東深沢フレンズ	デュモン 真樹子 080-3458-7264 HFSCC.Bocce@gmail.com	小田 憲子 櫻井 和代	第4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
NEW 〈ヨーヨー〉 東深沢ヨーヨークラブ	高 橋 卓 也 todorohobby@gmail.com	高橋 卓也	第4日曜日 15:00～17:00	ミーティングルーム	1回 500円 (初回1,500 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	藤 原 雅 子 090-5820-8036	林 擴子	土曜 (月3～4回) 14:00～16:00	音楽室	1ヶ月 3,000円
英会話クラブ 幼児クラス	福 田 裕 香 hfsc.eikaiwayouji@gmail.com	Jamey Fukunaga	第1・3土曜(原則) 9:00～10:00 (年中・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 hfsc.eikaiwayunior@gmail.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	岩 撫 敦 子 090-5443-1934	日高留美子	第2・4日曜 11:00～13:00	ミーティングルーム	1ヶ月 3,000円
〈動画編集教室〉 東深沢Film Club	上 田 悠 詞 080-4930-1436 zii_marlbboro@yahoo.co.jp	上田 悠詞	第1・3日曜 11:00～13:00	ミーティングルーム	1回 1,000円
〈手品〉 東深沢マジッククラブ	宮 本 直 樹 090-6936-1551 hfsc.magic@gmail.com	宮本 直樹	第1日曜 13:00～15:00	ミーティングルーム	1回 大人500円 高校生以下 200円
〈軽音楽〉 東深沢バンドクラブ	坂 井 勇 樹 lal@lala-t.jp	坂井 勇樹	第2・4日曜 13:00～15:00	ミーティングルーム	1回 500円

●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。