

■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	相原美樹 3705-7743	相原美樹	毎週(日)17:30~19:30(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ヶ月300円 対象：中学生まで
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	鈴木多美子	毎週(日)・祝日13:00~17:00 毎週(月・金)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	吉田 稔 6432-1072	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法人アタティブ 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 500円
バスケットボール	休部中です				
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	増井 和樹 3705-2616(名川)	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	根本 善士将 090-4055-3134(岩波)	根本善士将	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 8,000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	第1水曜・毎週(金)18:30~21:00	ミーティングルーム	1ヶ月 2,500円
テニス	内藤 昭資 090-9232-3177 (細川)	内藤 昭資	1単位90分 原則として土曜又は日曜 活動日は月によって会場・時間が異 なります。(ブログ参照) 毎週(火)19:00~21:00	東京都大学 等々力キャンパス 学芸大附属中学校 体育館	1ヶ月 1,000円(＋1回 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 (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
〈親子体操〉 ハトポップクラブ	ムラ 良利香 tmwr28-6@ezweb.ne.jp(宮川)	青木 益枝 鈴木 美保	毎週(火)10:00~11:00	ミーティングルーム	1ヶ月 1,200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土曜前日の金曜19:00~21:00	音楽室	1ヶ月 3,000円
英会話クラブ	澁谷 直子 090-5304-3519	Thomas Pengelly	第1・3・4土曜 9:00~11:00 (基本/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	Charlie Nicholson	毎月3回土曜 9:00~10:00小学4~6年 10:00~11:00小学1~3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	日高 留美子 090-3546-7760	日高留美子	第1・第3水曜18:30~20:00 大人 第2・第4水曜18:30~20:00 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	伊東 孝正 090-3080-0367(午前中)	市東けい子	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)

●当クラブは、東深沢中学校の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。

No.34 2014.6.1

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/



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。

あっぱれ！第7回全日本体重別腕相撲選手権大会 2013/11/24



腕 相撲が総合型地域スポーツクラブの自主クラブとして活動しているのは、日本全国でこのくらいあるでしょうか？
通常は東深沢中学校のミーティングルームで活動している我が腕相撲部。去年までは中学校体育館で開催していた「全日本体重別腕相撲選手権大会」を、今年は東深沢小学校の山崎涼二校長(当時)のご好意により同小体育館をお借りして開催。東深沢スポーツ・文化クラブの共催、世田谷区と世田谷区教育委員会の後援も受け、岐阜、愛知、山梨など遠方からも集まった腕自慢が熱戦を繰り広げました。
オープニングは東深沢小学校和太鼓チーム「こさくら」が地元の高橋進師匠との初共演で力強い演奏を披露し、「皆さん頑張ってください！」と元氣と勇氣を与えてくれました。



筋 骨隆々の面々の体重別の熱戦は骨や筋肉がミシミシ音をたてるかのよう、観ているだけで腕が痛くなりました。肘が固定されている「アームレスリング」に対し、土俵上を肘が浮かない限り自由に動いてよい腕相撲は、細かいルールもありますが、体全体を使った選手の力強さに感動しました。「パパがんばれ」と家族の方々も応援していました。
この日は、TBS『サンデーモーニング』の取材も入り、十二月一日の番組中のスポーツコーナーで「白熱もつひとつの土俵」と題して放映され、見事「あっぱれ」をいただきました。男子一般クラス左腕75kg超級で優勝した大会最年長参加者の松山 正男さん(写真上の右・東京は、インタビュの一部が放映され、また私たちにも「四十歳過ぎから始めたが、息子より若い人に勝つのは気持ちがいい。生涯現役でいたい」とコメントをいただきました。

HFSCC 総会開催 2014/5/11

世田谷区教育委員会や(公財)世田谷区スポーツ振興財団、区内の他の総合型地域スポーツクラブの皆様など、多数のご来賓をお迎えして、2014年度の東深沢スポーツ・文化クラブ総会を開催。前年度活動報告・決算報告・会計監査報告、2014年度運営方針・活動計画・会計予算案が承認されました。また、今年は2年に一度の役員改選期に当たり、引き続き相原美樹会長、名川賢吾副会長、澁谷直子副会長、伊東孝正事務局長を選出。会計監査も河野憲二、砂川卓一の2氏が承認されました。

- 2014年度運営方針の骨子として
- ①クラブ会員同士や、他の総合型地域スポーツクラブとの交流イベントの実現
 - ②中学校部活動との連携と、「みしまの森学舎」への応援協力
 - ③HFSCCを広く認識してもらうためのイベントや教室開催

が示されました。
恒例の自主クラブ発表では「フットサル」の藤田さん(写真左)が「4、50代を中心に女性や若い世代を含め30名ほどが活動。会員内だけでなくチームとして地域へ働きかけるなどの交流も計画している」と、「社交ダンス ハピネス」の鈴木代表・指導者(写真右)は「覚えてレベルアップする楽しさがあり、健康増進と体形改善に繋がるダンススポーツ。ジュニアから高齢の方まで幅広くできるので、ぜひ体験して」と、各々の活動を紹介しました。



自主クラブ訪問・・・

英会話クラブ

第1・3・4土曜 9時～11時
(基本/発展)
東深沢中学校 食堂

9時からの基本クラスに足を踏み入れると、そこはリズムカ
ルな英語と、子どもたちの笑い声でみちていました。2名の体
験を含む11名がさまざまな色
のカラーボールを使い、トマ
ス先生の「レッド プリーズ」
の声でボールを投げ合い復唱し
色のレッスン。先生の長い足に
抱きついたり、追いかけてこを
したり楽しそうに英語に慣れ親しむ様子が伝わってきました。
英語の歌で体を動かし数や動物を体得した後、椅子に座って
宿題の確認。テキストのアルファベットをなぞったり、ぬっ
たりして先生がひとりずつチェックし覚えていました。ラス
ト10分は先生が英語で言った色の物を教室内で探し、グッド
バイの歌で終了。

10時からの発展クラスは在籍していた多くの子どもたちが
進級し、当日は1名でした。発展クラスのレッスンは、「名前
は?」「どこに住んでいるの?」など文章になり、数のカー
ド、曜日の歌、カラーボールなどを駆使して全く飽きさせま
せん。宿題の確認時間にも単語の習得が増え会話もでき、1時
間を集中して楽しんでいました。先生は「その日の子どもた
ちの様子に注意しながらレッスンをしています」と、流暢な
日本語で話してくださいました。(2014/4/19)

合唱

毎週土曜 14時～16時
第2土曜前日の金曜 19時～21時
東深沢中学校 音楽室

ハナミズキが街に咲く土曜の午後2時、新しく入会された2
名を含めた12名の会員の皆さんが、ピアノ伴奏する先生を囲
うように椅子を並べて座ります。合唱部発足当初からご指導
くださる林 擴子先生は実績豊かな、芸術性と情熱にあふれた
方です。

音階発声練習をするまでには、気功法を取り入れた腕の運
動100回、続いて体幹を作る体操の後、体の力を抜いて息を
吐き、へその下3寸に有る丹田に力を入れ起き上がりながら
トゥー、フーと高音域まで自由に発声する独特の練習を行
います。そしてやっと音階発声練習をし、うっとりするよう
な歌声が作り上げられていきます。

本日の練習曲「Beautiful Dreamer」では、美しいハーモニー
が夢見心地にいざなってくれま
した。「雪の窓辺で」は、しん
しんと降る雪を蝶々になぞらえ
て春を待ち望む心情をどのよう
に表現するのか、「ことばに魂
を込めて」と先生の丁寧なご指
導に引き込まれていきます。「先生の一言でぱっと色が変わ
る瞬間を体験できるのがこの合唱部の魅力です」と語る会員
のことばが印象的でした。(2014/4/19)



新体操

毎週日曜・祝日 13時～17時
毎週月曜・金曜 18時30分～21時
東深沢小学校 体育館

日曜日13時からの練習は幼児と小学生のメンバーから開始。
準備運動、ランニングの後、幼児は鈴木コーチによるリボン
の練習、小学生は森茂コーチのアップから柔軟体操、リボン
の練習と休みなく続けました。

現在メンバーは35名。新体操の手具は「な・わ・ぼ・こ・り」。な
わ(ロープ)・輪(フープ)・ボール・こん棒(クラブ)・リボンの5種目
あり、13m四方のフロアで演技をするそうです。幼児の練習
は14時、小学生は14時30分で終了。その後は試合に出場する
競技クラスのメンバーおよび中学生が音楽に合わせた通し練
習など、各自真剣に個人練習に取り組んでいました。数々の
大会で好成績をおさめているだけに、練習中に飛び交うコー
チの指導も厳しいものの、メンバーも正面から受け止め、そ
れぞれの個性を知り尽くしているからこそのお互いの信頼関
係が感じられました。



大根田 貴代子代表はじめコー
チの方々は怪我をさせないよ
うに、小さい子を飽きさせな
いように注意しながらも、子
どもたちの成長をみられて楽
しいとお話して下さり、挨拶
、練習中のマナーなど約束事をきちんと指導しながら人間
としての教育もされている姿勢が印象的でした。現在、練習
場所の確保が難しく練習量が少ないのが悩みとのことでした。
(2014/4/27)

サッカー

毎週日曜 17時30分～19時30分(夏時間4～9月)
16時30分～18時30分(冬時間10～3月)
東深沢小学校 校庭

雲が厚く垂れこめ今にも
泣きだしそうな空の下
の夕刻、2名の6年生が
シュートの練習に余念な
く元気にボールを追いか
けていました。

普段は10名前後が集ま
り、校庭でのランニングの後、主にミニゲームを通してコー
チがアドバイスをしながら練習を進めているそうです。取材
日は、参加者が少なかったため、期せずして「シュート」の
丁寧なレッスンとなりました。軸足はボールの真横に置き、
柔らかく膝を曲げて蹴る方向へつま先を向けます。蹴り足は、
大きくバックスイング。足首を伸ばし、脛から足の甲までが
できるだけ真っ直ぐになるようにし、狙った方向へ振り抜き
ます。軸足を踏み込む位置とボールの中心を捕らえるとい
う、二つの感覚を確実に身につけることがポイントです。

参加していたショウヘイ君とソウタロウ君は今は通う学校
が違いますが、幼稚園からのサッカー仲間。平日は他のクラ
ブで練習や試合をし、このクラブにはミニゲームを楽しみに
来ているとのことでした。(2014/4/20)



クラブ ピックアップ

社交ダンス「ハピネス」

第1水曜・毎週金曜 18時30分～21時 ミーティングルーム

最近ではダンススポーツと呼ばれ、競技者は未就学児からシニアまで静か
なるブームが起こっている社交ダンス。世田谷区ダンススポーツ連盟に加
盟している17サークル、約250名が参加して、「ダンスフェスティバル
2013」(第63回世田谷区民体育大会/第52回世田谷区ダンススポーツ大会)
が、2013年12月1日(日)、「成城ホール」で開かれ、「ハピネス」も指導
者の鈴木 彰・久美子夫妻と共に男性3名女性5名が参加しました。

フェスティバルは、12時～18時の長尺で、ダンスタイムと交互に、スタ
ンダードとラテンの平服トライアルが2回、参加サークルを3組に分けた
サークルプレゼンテーションが行われました。

「ハピネス」は、「ワルツ」「タンゴ」「スローフォックストロット」
のスタンダードと、「ルンバ」「チャチャチャ」「サンバ」のラテンの計
6種類の平服トライアルに、全員が彰先生または久美子先生と組んで、い
ずれかに出場。また、彰・久美子先生ペアは6種類すべてのダンスにも出
場しました。

参加14サークルがそれぞれ工夫を凝らし発表したサークルプレゼンテ
ーションでは、「ハピネス」はメンバーが一体となった「サンパフォーメ
ーション」を披露。構成・ダンス共に群を抜いており、フィニッシュのポー
ズもピタッと決まっていた。

最後にJDSF ((公社)日本ダンススポーツ連盟) スタンダードA級の藤森
夫妻のデモンストレーションがあり、流れるようなステップと観るものを
惹きつける演技に感動しました。その運動量や姿勢を維持する筋力を考え
ると、優雅に見えても社交ダンスはかなりハードなスポーツだと思いまし
た。



通常の練習に加え、毎年秋の
HFSCCのフェスティバルでも武
道場で体験を含むダンスパーティ
ーを開き、華麗なステップを披露
している「ハピネス」。初心者も大
歓迎。あなたも一緒にShall we
dance?

平成25年度 第1回地域SCセンチュリーカップ

一第1回地域スポーツクラブ種目別交流
大会(卓球)一に参加して 2014/3/21

親子孫の三世代(約100年)が参加し、世代
を超えて交流を楽しめる大会にしたい、とい
う願いから名付けられた「地域SCセンチュ
リーカップ」。都内地域スポーツクラブを対
象に競技系スポーツの交流大会を実施し、
日頃の練習成果を発揮する場とするとも
に、試合を通じてクラブ相互の交流を図る
ことを目的として開催されました。

初回の今年度は、「卓球」が現在都内約
116クラブ中最多の60クラブで活動中で、
幅広い年齢層が参加できること、数多くの
試合が組める種目であることで選ばれまし
た。

会場の東京体育館サブアリーナには、19
団体32チーム、13歳から89歳の卓球部員が
集結し、日頃の練習成果を発揮しようと、
公式戦と変わらない熱戦が繰り広げられま
した。尚、最高齢は当クラブのIさんです。

アトラクションも盛りだくさんで、個性
的なコスチュームで有名なプロ卓球選手 四
元 奈生美さんの卓球教室、「ラージボール
体験会」など、試合以外にも楽しめるプロ
グラムになっていました。

HFSCCチームは男女9名で参加しまし
たが、「楽しかったね」「来年も卓球だっ
たらいいね」等の声がありました。

今回は平成27年2月14日に日程が決ま
っているようですが、さて、どの種目が選
ばれるでしょうか?(卓球:吉田 文恵)

事務局メモ★元気です!自主クラブ

★はじめの一步の会:3月16日、障がいのある子どもを持つお
あさんが集まってできた、「はじめの一步の会」は30周年を迎え、
三軒茶屋キャロットタワー「レストランスカイキャロット」で
「はじめの一步の会30周年お祝い会」を開きました。旧会員、
お世話になった方、現会員、ヘルパー、ボランティアの方など、
約100名の方々が出席してください、限られた時間でしたが、お
話しが尽きないようでした。

会の様子も、世情も、30年前とは少しずつ変わってきていま
すが、のんびりと10年、20年続いて、又お祝い会ができる...そんな
一步の会でありたいと思います。(はじめの一步の会:岩武 三智世)

★ギター部:3月13日、指導の中島 茂先生が、成城ホールで行
われた「第5回成城音楽祭」に出演されました。主催は「泉会」
で、この会は障がいのある方の生活介護施設や就労支援事業を運
営している社会福祉法人です。「泉会」は、障がいのある方も
ない方も、共に充実した時間を共感し、地域交流の場となるよう、
2009年度よりチャリティコンサートを実施。中島先生が指導す
るギター部は、施設に向いてコンサートを行うなどともしてい
ます。

掲示板

★「手づくりの会」が卒業

HFSCC設立当初からの自主クラブ「手づくりの会」が
活動終了。毎年12月には翌年の十二支をモチーフに
作品を制作(写真左は今年の「午」の作品)。一周したということで、
ひとまず区切りを付けられました。ご指導いただいた高安 敬子さん
(右)、副代表で文化部長も兼任された穴戸 忍さん(左)、ありがとうご
ざいました。



★地域の達人 募集!!

自主クラブ指導者・広報部員・
事務局員など、あなたの力をお貸しください。
総合型地域スポーツクラブって何?という方、
ぜひ、様子を見てみませんか?
一緒に地域を楽しく、豊かにしましょう!
お問い合わせは事務局3703-0369まで。