

充実の三日間

それぞれの夏の合宿

永福クリップーズ

毎年恒例の夏合宿、真っ黒に日焼けした顔で帰ってきた。出かける時よりパンパンに膨らんだリュックサックを開けると、中には大きなお土産が入っています。三日分の汚れ物です！これを片付けるのは一苦勞ですが、楽しみでもあります。

はじめての合宿では見慣れぬ背番号のユニフォームに片方しかないソックス……。身の回りの事が上手くできず、付添いのお母さんたちにご苦勞かけたのかな？

ある年はスイカの汁がべったりついた練習着。雄大な富士山を眺めながらいただいたスイカは、さぞ美味しかったことでしょう。細かいことは気にせず思いっきり頑張ったのかな？

またある年は、まるでバケツの泥水を浴びたかのようなユニフォーム！ベルトの穴にまでびっしり泥が詰まっています。

土砂降りの中、全員でヘッドスライディングをしたそうで、コーチまでお付き合ひ下さったと言う。

広大な雨のグラウンドで、大人も子供も泥んこになって大笑いしている姿はさぞ壯観だったことでしょう。

汗で塩が吹いた野球帽からは、三日間の頑張りがかがえます。

毎年、息子のリュックに素敵なものをおたくさん詰め込んで下さる監督・コーチ陣、付添いのお父さんお母さん、そしてチームメイトに感謝しつつ洗濯をします！我が家の息子も、来年は催行学年として合宿に参加しますが、「とびきりのお土産」を楽しみにしています。

高島、柏原



杉並ホワイトベアーズ

私たち「杉並ホワイトベアーズ」は茨城県波崎へ二泊三日の合宿に行ってきました。

青い空に風力発電の真っ白い風車が映え、気持ちのいい「風」が吹き、真夏の合宿とは思えない、快適な気候でした。

総勢40名以上での合宿は、初めての参加者も多かったのですが、

「初めての合宿で、すごく楽しみにしていました。高学年と班ごとに行動するのが楽しかったです。夜は疲れてすぐに寝ました。いつもの練習とは違うことと、楽しかったようです。

たくさん練習した成果と絆を今後の活動に活かしていきたいと思えます。

大矢

向陽ミラーズ

この夏、向陽ミラーズでは8月9日から2泊3日で山中湖へ合宿に行ってきました。

ミラーズの合宿では上級生と下級生がバディを組んで生活をします。練習や宿舍での部屋は別々でも、行動はバディと一緒にです。

初めての合宿参加で緊張の面持ちの下級生も、バディの上級

生が練習の前には迎えに来てくれたり、早朝散歩の時も率先して行動をとりアドバイスしてくれるので、緊張も徐々にほぐれ、のびのびと楽しんでくれました。

中には上下逆転している組もありましたが（笑）合宿ならではの光景でした。互いを「相棒」と呼び合う様子も微笑ましかったです。

今年は全学年を通してたくさんさんの練習試合が組め、天候にも恵まれ充実した三日間が過ごせました。参加児童46名、一人も欠ける事なく無事に終えられたのは監督、コーチ、審判団のお父さん方のお蔭です。本当にありがとうございます。

瀬崎



永福ミニバスケット

今年の合宿は早くから手を尽くしたものの、体育館併設の宿泊施設を確保できず、合宿よりもハード？な夏の強化一日

練習を、合計八日に分けて行いました。

普段、練習にお借りしている永福小学校の体育館は、冷暖房完備の素晴らしい施設です。

しかし、一学期の区大会で暑さのためスタミナ切れした子供達の様子から、あえてクーラーを使わずに、汗を流し練習に励みました。

猛暑の中、平日も予定を合わせてご指導下さったコーチ、子供達はもちろんのこと、保護者も熱中症対策の保冷剤や補給用の水分を準備するなど、安全に練習できる環境を準備し願張りしました。

強化練習を通じて、集団生活のルールやチームワークを学び、体力を向上させて「やりきった」という自信も親子共に育めたと思います。

夏の成果を普段の練習や試合で発揮していきます。今後も永福ミニバスに温かいご声援をよろしくお願いいたします。

有永



25年度学校開放講座

「徒然草を読む」終了

好評のうちに終わった昨年までの「平家物語」に続いて、今年も同じ牧野玲子氏に講師をお願いすることができ、「広報すぎなみ」で受講者を募りました。この「徒然草を読む」も、応募者が多く、抽選で60名に絞っての開講でした。

8月を除いて5月から11月までの第一木曜日の午後1時半から3時半までの6回の講座で、受講者の総計は272名。猛暑や突風という異常気象にもかかわらず、毎回、予備のスリッパも動員する盛況ぶりでした。

講座は、著者、兼好法師は出家前は卜部兼好という蔵人であったお話からはじまり、初回到、参考書として橋本治・田中靖史の「絵本徒然草」が紹介されました。

兼好法師の眼はその時代のあらゆる事物に注がれていたこと、自分の恋のことも隠しながら書いていること、その参考書として安良岡康作の「徒然草全注釈」、光田和信

の、「恋の隠し方、兼好徒然草」杉本秀太郎の「徒然草」があることも教えていただきました。

最終回には兼好の生きた時代を知る資料として「二条河原落書」も全員で朗読し、73、68、104、105段まで進みました。

徒然草がこんなに面白いものだったとは……。この講座で徒然草の新しい読み方を教えていただけた、というのが受講者一同の感想です。

徒然草は、243段まであります。来年度も、この講座が引き続き開催できますことを願っております。

晴気 記



会場の準備や後片付けも、いつも皆さんが手伝ってくださいます

陶芸とふれあい

向陽祭に参加



陶芸サークル 抹茶茶碗

陶芸が始まって10年が過ぎ、今年は、抹茶茶碗を一人2個出展しました。他に1年を通して、自分では傑作?と思われるものを、2、3点ずつ出展し、皆で批評し合うのも良い勉強になり、励みになりました。

来年もより腕を磨いて、納得のいく作品をお見せしたいです



柏木先生の作品
希望者に抽選で配布しました。

ふれあいは 月1回、手製の小物を作っています。

魔よけのさるぼぼ(左写真)、布製のクリスマスツリー、お手玉など、童心にかえるひと時です。

中学生の皆さんに、布で作る楽しみを知ってほしいと思います。



ふれあいの作品



ジャズダンスが始まるとものすごい声援で、大いに盛り上がっていました。

中学生の演奏も、素晴らしかったです



都大会で金賞を受賞した向陽中吹奏楽部の演奏

3B体操へのお誘い
美しい曲に合わせて、三つの用具を使いながら、自然に体のストレッチになっていきます。

年齢を忘れて、心と身体を解きほぐして、仲間と一緒に楽しんでいきます。

ぜひ一度、足を運んで見てください。

月曜日 10時〜12時



学校開放も有料化に

区報などでご存じの方もいらつしやると思いますが、学校開放での施設利用も平成27年1月から有料化されることとなります。(但し子供対象のサークルは無料のままです。)

それに伴い、料金をサークルごとに集めて区に収めるのか、活動費で集めて事務局から区に支払うのかなどの新たな対応が必要となります。今後皆様の意見を伺い決定する予定です。

第39回スキー教室のお知らせ

開催日：平成26年3月29日(土)
から3月31日(月)

場所：志賀高原横手山スキー場
参加費：36,000円(リフト代別)
募集要項は1月上旬に近隣の小学校に配布予定です
問合せ先：クラブハウス 3329-3935
日曜日のみ(10時から16時)

区大会で準優勝

98号で部活動を担当することになったとお伝えしましたが、早くも嬉しい結果ができました。区大会に、男子と女子、A、B2チーム団体戦(ダブルス2試合、シングル3試合)に出場しました。

試合をやったことのない一年生も二年生に混じって出場しましたのでどうなるかと心配しましたが、11月3日に勝ち残っていた男子Aチームが、決勝戦で惜しくも敗れましたが、準優勝と見事な結果をだしてくれました。

(硬式テニス部員はKSCCの部活動コース会員として全員登録されています。)



区大会に出場した男子部員
黄色く見えるのはメダルです

新しくなります

万葉集の歌が書いてあるプラスチックの板が割れたり字が読みづらいものなど大分傷んできたので、全て新しいものに取り替えることにしました。

約330枚を五人の方に一枚一枚、全て手書きで書いていただきました。

支柱のパイプもペンキを塗り直し、字も薄れない様に仕上げのニス塗り、大変な作業をこちらも万葉植物園を管理している方たち5人でやっていたんでいます。



ニスを乾かすため
ひろげています

保護用にニス塗り作業

新しいサークルが増えました

麻雀

火曜日のサークルを作りました。

金曜日の麻雀はおかげさまで約30名となり、大いに楽しんでおりますが、金曜が都合の悪い人や、もっとやりたいという人のため、火曜日午後1時より5時まで10月より始めました。

今のところ15名位ですのでどうぞご参加ください。

成人バレエ

未経験者から経験者まで経験豊かな講師がストレッチから丁寧に指導致します。バレエの美しい姿勢と動きを通して、内面から磨きをかけましょう。



月曜日 13:30~15:00
ブログもご覧下さい
<http://m.blogs.yahoo.co.jp/asaminp>

背骨コンディショニング

午後のコースが誕生

腰痛、五十肩、坐骨神経痛、手足のしびれ、片頭痛などの大半は背骨のゆがみが原因で起こります。

そんな症状を、ほとんどが寝そべてできる簡単・楽ちんな体操で改善するのが、「背骨コンディショニング」です。背骨を緩める体操と背骨の歪みの矯正、背骨が歪まないように筋力をつける体操がプログラムの三本柱です。

やってみると「腰が楽になった」「首と肩が軽くなった」などと、効果が実感できます。新しい講座は木曜日の3時から4時半、指導は背骨コンディショニング協会公認インストラクターの黒田仁美さんです。

これまでは火曜日の夜7時からの講座だけだったので参加を諦めていた方も、運動しやすい服装で、大きめのバスタオルかヨガマットを持って、是非、ご参加ください。

平成 26 年度新規テニス会員募集のお知らせ

申し込み方法 メールまたは往復はがきに、第一、第二希望のコース記号（A～K）・

氏名・住所・年齢（学生の場合は4月からの学年）電話番号を記入し、下記まで申し込む。ただし、入会できるのは一人1コースに限ります。

申し込み先 メール：ksc@ivy.ocn.ne.jp

往復はがき：〒168-0073 杉並区下高井戸3-24-1

向陽スポーツ文化クラブ テニス会員募集係

締め切り 平成 26 年 3 月 2 日（日）

問い合わせ先 メールまたは Tel 03-3329-3935（日曜日のみ 10:00～16:00）

注：日曜日のコースはご希望のコースに入れない場合があります。ご了承くださいませように。
原則中学生以上とさせていただきます。

コース	曜日	時間帯	コースの内容	参加費（年間）
A	火曜	10:00～12:00	中級 コーチ有り	12,000 円 高校生以下 6,000 円
B	火曜	10:00～12:00	初級 コーチ有り	12,000 円 高校生以下 6,000 円
C	木曜	9:00～11:00	中級 コーチ有り	12,000 円 高校生以下 6,000 円
D	木曜	11:00～13:00	初級 コーチ有り	12,000 円 高校生以下 6,000 円
E	火曜	13:00～15:00	一般 コーチ無し	7,000 円 高校生以下 3,500 円
F	日曜	9:45～11:30	初級 コーチ有り	13,000 円 高校生以下 6,500 円
G	日曜	11:30～13:15	中級 コーチ有り	13,000 円 高校生以下 6,500 円
H	日曜	13:15～15:00	一般 コーチ無し	7,000 円 高校生以下 3,500 円
I	日曜	15:00～17:00	一般 コーチ無し	7,000 円 高校生以下 3,500 円
J	日曜	8:00～9:45	一般 コーチ無し	7,000 円 高校生以下 3,500 円
K	土曜	13:30～15:30	一般 コーチ無し	7,000 円 高校生以下 3,500 円

34 回 K S C C 秋季テニス大会結果 平成 25 年 9 月 1 日開催

詳細はホームページをご覧ください。



混合ダブルス

準優勝 優勝

増岡・橋本ペア 勝山・松井ペア



女子ダブルス

準優勝 優勝

竹下・西部ペア 堀川・木村ペア



男子ダブルス

優勝 準優勝

伊藤・小森ペア 井上・阿部ペア

34 回秋季テニス大会開催

9月1日に例年通り秋季テニス大会が開催されました。

男子ダブルス 25 組、女子ダブルス 16 組 混合ダブルス 13 組の計 108 名の参加者によって優勝が争われました。途中熱中症で準決勝を棄権するなどのトラブルがありました。大きな怪我もなく、無事、時間内に終了しほっとしています。

今年は中学生や高校生も参加し大会を盛り上げてくれました。

特に高校生と中学生のペアが準決勝まで勝ち上がり、残念ながら優勝ペアに負けてしまいました。組合せによっては決勝戦まで行けたかなと思わせるほどの戦い振りでした。

部活動に携わっているものとしては中学生に頑張ってもらいたいと思うと同時に、他の大会の様に年齢別の大会にして欲しいとの声もあるので、今後大会運営にどのように反映させていくか課題だと思っています。

現在は勝ち負けより懇親に重点をおいているからと皆さんが考えていただけるのなら、この形式の試合でも良いかなと思いつつ、大会の運営に協力してくださった世話人の皆様に感謝申し上げます。

瀧水記

種 目	実施日・時間	連 絡 先
K S C C ふれあい	第 3 月曜 12 : 00 ~ 15 : 00	岡 3329-4755
万 葉 の 会	第 4 火曜 10 : 00 ~ 休部中	岡 3329-4755
コーラス・ドレミ	第 2・3 水曜 14 : 00 ~ 15 : 40	晴気 3302-3365
パソコン初級 PCサロン	木曜 12 : 30 ~ 14 : 30 ・ 14 : 45 ~ 16 : 45	クラブハウス (日曜のみ) 3329-3935
ビオトープ (山桑の会)	第 2, 4 木曜 15 : 00 ~ 17 : 00 (第 2, 夏期)	竹下 5936-1376
囲碁の会	金曜 13 : 00 ~ 17 : 00	竹下 5936-1376
霞句会	第 2 金曜 13 : 00 ~ 16 : 30 (永福和泉区民センター)	野末 3321-9687
麻 雀	金曜 12 : 30 ~ 16 : 30 火曜 1 : 00 ~ 17 : 00	依田 5932-3567
サイエンスくらぶ	第 1・3 土曜 10 : 00 ~ 12 : 00	高村 5300-0355
陶芸	土曜 13 : 30 ~ 16 : 00 (5 回シリーズ)	川池 5930-4673
カメラ教室	第 2 土曜 18 : 00 ~ 20 : 30	クラブハウス (日曜のみ) 3329 - 3935
簡化、48 式太極拳	日曜 10 : 00 ~ 12 : 00	野畑 3321-0472
空 手	日曜 10 : 00 ~ 12 : 00 (高三小体育館)	内山 3329-4932
グランドゴルフ 桜美会・仲良し会	日曜 (午前 : 桜美会・午後 : 仲良し会)	樽井 5934-7983 杉江 3302-6069
成 人 野 球	日曜 16 : 30 ~ 20 : 00	加藤 080-5454-5651
向陽テニス (A ~ K コース)	日曜 火曜 木曜 土曜 (詳しくは HP をご覧ください)	クラブハウス (日曜のみ) 3329-3935
少年サッカー向陽ミラーズ	日曜 午後 土曜 2 回	深見 3325-9343
3 B 体 操	月曜 10 : 00 ~ 12 : 00	板橋 3302-4934
成人バレエ	月曜 13 : 00 ~ 15 : 00	クラブハウス (日曜のみ) 3329-3935
卓 球	月曜 16 : 00 ~ 18 : 00 (永福小学校体育館)	依田 5932-3567
子供バレエ	月曜 15 : 30 ~ 18 : 30	竹内 3328-3905
ジャズダンス	火・木曜 10 : 45 ~ 12 : 45 木・金曜 18 : 30 ~ 21 : 00	鹿野 3304-6782
子供フラダンス	火曜 17 : 30 ~ 19 : 00 火曜 4 回	鈴木 6671-4008・090-3506-9462
永福ミニバスケット	火曜 16 : 00 ~ 土曜 13 : 00 ~ 日曜 9 : 00 ~	笠井 3323-8792
背骨コンディショニング	火曜 19 : 00 ~ 20 : 30 木曜 15 : 00 ~ 16 : 30	晴気 3302-3365
ゴ ル フ	水曜 18 : 00 ~ 19 : 00 (高井戸ハイランドセンター)	クラブハウス (日曜のみ) 3329-3935
ジュニア ジャズダンス	水 15 : 40 ~ 19 : 00 土 14 : 00 ~ 20 : 45 月 19 : 00 ~ 21 : 00	川又 080-3453-9724
少年野球 杉並ホワイト・ベアーズ	水曜 (午後) 土曜・日曜・祝日 8 : 00 ~	大矢 080-1034-6434
シニアストレッチ	水曜 10 : 00 ~ 11 : 00 11 : 15 ~ 12 : 15 土曜 10 : 30 ~ 11 : 30	鹿野 3304-6782
ストレッチとジャズダンス	水曜 18 : 30 ~ 21 : 00	鹿野 3304-6782
社交ダンス	木曜 13 : 30 ~ 14 : 30)	クラブハウス (日曜のみ) 3329-3935
インディアカ	木曜 18 : 30 ~ 21 : 00 (向陽中体育館)	クラブハウス (担当/石井) 3329-3935
K S C C 水泳	木曜 9 : 00 ~ 11 : 00 (高井戸温水プール)	青木 3332-9659 吉川 5970-3628
ストレッチバレエ	金曜 10 : 00 ~ 12 : 00	竹内 3328-3905
少年野球 永福クリッパーズ	土曜・8 : 00 ~ 12 : 45 日曜・祝日 8 : 00 ~ 16 : 30	竹内 3317-8587
バスケット	土曜 18 : 30 ~ 21 : 00	クラブハウス (担当石井) 3329-3935
成人サッカー	土曜 17 : 00 ~ 20 : 00	松永 090-3695-4771
バレエ 初級	土曜 19 : 00 ~ 21 : 00	鹿野 3304-6782

