

KSCC

向陽スポーツ文化クラブ

—— みんなが育てる地域の社会活動 ——

会報

発行：瀧水昇二郎
東京都杉並区下高井戸 3-24-1
向陽中学校内クラブハウス
Tel:03-3329-3935（日曜のみ）
E-mail:ksccl@ivy.ocn.ne.jp
https://koyo.ksccl.jp

No.121

2025. 1. 15 発行

KSCC は来年、創立 50 周年を迎えます！

1976年創立のKSCCは、来年、いよいよ50周年という大きな節目の年を迎えます。

50周年の記念に何ができるか思案してきましたが、何か形あるものを残してはと考えました。そこで、会員の皆様や向陽中の生徒さんの安心・安全のため、齋藤校長先生や理事の方々とも相談し、50周年に向けて毎年積み立ててきた予算の一部を利用して、AED（自動体外式除細動器）の購入と防犯カメラの設置を決めました。どうせ設置するなら早い方が良いのではと時期を早めて購入することも理事会で了承されましたので、皆様へお知らせします。

40周年の際に作成したような50周年記念誌を発行したいとも思っていますので、ご協力よろしくお願いします。また、長年クラブのため黙々と奉仕して下さった方々に感謝状を差し上げたいとも思っておりますので、皆様の推薦及びご意見を戴けたらと考えております。

新しい年が、皆様にとって幸多き一年となりますよう、心からお祈り申し上げます。

会長 瀧水 昇二郎

「子どもバレエ」宝地戸小春さん ダンスコンペティションにて入賞！

8月29日(木)、なかのZERO大ホールにて開催された「東京なかの国際ダンスコンペティション2024」において、KSCC「子どもバレエ」の会員、宝地戸小春（ほうちどこはる）さんが、「高校生部門 第2位 なかの洋舞連盟賞」と「特別賞ヴィジュアル・プライズ」を受賞されました。「子どもバレエ」の指導者、竹内あけみさんも同時に「指導者賞」を受賞されています。



東京都のシニアテニス大会で 早乙女さんが2連覇！

10月16日(水)・17日(木)の2日間にわたり有明テニスの森公園で開催された「シニア健康スポーツフェスティバルTOKYO」テニス大会で、KSCCのメンバーが大活躍しました。

男子ダブルス「84歳以上の部」で、早乙女邦彦さん(Iコース)が優勝！ 早乙女さんは昨年が続いての連覇(一昨年は79歳以上の部で準優勝)という快挙です。

また、「74歳以上の部」で深津孝雄さん(G)が準優勝、永山俊雄さん(G)が3位。「79歳以上の部」で立石正孝さん(H)が3位となりました。

この大会は、東京都と東京都体育協会(現東京都スポーツ協会)の主催で、今年で29回目。参加資格は59歳以上で、テニスでは今年、男女合わせて213組が参加したそうです。

一部の年齢区分を除き、厚生労働省主催「全国健康福祉祭(ねんりんピック)」の東京都代表の選考対象にもなる大きなイベントです。



早乙女さん(左)

第45回秋季テニス大会を開催しました

9月16日(月・祝)に、第45回秋季テニス大会を開催しました。中学生9名を含む80名が参加。当日の天候は曇り、心配された猛暑や雨の影響もなく、男子ダブルス(16ペア)・女子ダブルス(13ペア)・混合ダブルス(11ペア)、計40ペアの熱戦が繰り広げられました。

それぞれの優勝者は、新入会のフレッシュなペア、

常連の強豪ペア、そして仲良しご夫婦ペアと、多彩な顔ぶれ。中学生ペアもベテランペアに競り勝つなど、ギャラリーを沸かせてくれました。

綿密な事前準備を重ねていただいた幹事団の皆さん、そして当日の雨上がりのコート整備や円滑な運営にご尽力いただいた皆さんに、心から御礼申し上げます。



男子ダブルス

優勝 H 山岸・H 磯橋
準優勝 H 加藤・J 高田



女子ダブルス

優勝 G 坂井・H 榎本
準優勝 H 横田・H 中村



混合ダブルス

優勝 G 岡部・G 岡部
準優勝 J 原・G 竹下

第2回シニアテニス大会も盛況でした

11月10日(日)に、第2回シニアテニス大会(男子ダブルス・女子ダブルス)を開催しました。時折、雨粒が落ちてくる天候でしたが、午後からは晴れ間も見える程度に回復し、無事に最後まで試合を行うことができました。参加者数は男女ともに12ペア、途中棄権者のピンチヒッターも含めると総勢51名でした。

今回は、最初に4ペアずつ3グループに分かれてリーグ戦を行い、グループ内で1位から4位を決めた後に、順位ごとのトーナメント戦を実施しました。大会として初めての試みでしたが、どのペアも最低4試合はできるので、楽しい一日を過ごせたようです。リーグ戦、トーナメント戦ともに熱戦が繰り広げられました。



男子ダブルス

優勝 I 白井・I 大山
準優勝 G 井上・G 岩田



女子ダブルス

優勝 I 堀川・F 阿部
準優勝 C 藤田・C 吉田

第77回杉並区区民体育祭にてメンバーが好成績

11月10日(日)に、松ノ木運動場にて杉並区テニス連盟による第77回区民体育祭の準決勝・決勝が行われ、KSCCテニスメンバーが好成績を収めました。結果は以下のとおり。

- 男子シニアダブルスで永山俊雄さん(G)ペア、中田良一さん(C)ペア 3位
- 男子シニアシングルスで柴崎徹也さん(J) 3位
- 女子A級ダブルスで河津郁子さん(G)・坂井みゆきさん(G)ペア 3位
- 女子壮年シングルスで竹下英子さん(G) 3位

試合に参加された皆さん、お疲れ様でした!



中田さん(左)・永山さん(左から3人目)

少年サッカー 向陽ミラース

杉並区「きらめき大会」で4年生チームが準優勝！

KSCC 所属の少年サッカー団体「向陽ミラース」は、永福小を拠点とし、未就学児から小学6年生までが年齢に応じて、サッカーを通して成長していくことを目指して活動しています。

10月13日(日)、久我山小で開催された杉並区の地域



交流大会「きらめき大会」で、4年生チームが準優勝を収めました！きらめき大会は、地域10チームの共同運営で開催され、小学2年生～6年生の学年ごとに戦う大会です。1日に4試合というハードスケジュールでしたが、日々の練習の成果を発揮しての準優勝は、子どもたちにとっても大きな自信となりました。11月には永福小の全校朝会で、校長先生からも表彰していただきました。

「来年こそは優勝するぞ！」「他の学年もがんばるぞ！」と、子どもたち・指導者ともに、より一層練習に励んでいます。

ダンス系サークル

杉並区総合文化祭「洋舞フェスティバル」にダンス系4サークルが参加

9月29日(日)、セッション杉並で開催された「第71回杉並区総合文化祭」の「洋舞フェスティバル」に、KSCC所属の「ジュニアジャズダンス」、「子どもバレエ」、「幼児バレエ」、「成人バレエ」のメンバーが参加しました。

どのサークルも、かなり前から練習を始め、良い緊張感の中、指導者・参加メンバーが一丸となって本番に臨

んだとのことです。初めての大会だった子どもたちも、良い経験になりました。

3月の「子どもバレエ・ジュニアダンス発表会」に向けて、さらに成長していきます。

「子どもバレエ・ジュニアダンス発表会」
3月29日(土)午後 向陽中体育館にて

見に来てね！



ジュニアジャズダンス



子どもバレエ



幼児バレエ



成人バレエ

ビオトープ 山桑の会

サツマイモのツルでクリスマスリース台を作りました

11月12日(火)、向陽中の畑で育てられたサツマイモのツルをお芋の収穫の際にいただき、永福ネイチャー倶楽部の皆様とクリスマスリース台150個を作りました。このリース台は、2週間程度干して、永福南学童クラブや永福小学校居場所事業(にこパラ)の子どもたちにお渡ししました。松ボックリやドングリなど好きなもので飾り付けし、クリスマスを迎えたとのこと。サツマイモのツルがこの様な形で利用できることを再発見しました。主事室、向陽みどりのボランティアの皆様ありがとうございました。



「サークルだより」で紹介した記事の詳細をホームページに掲載しています。そのほか様々な記事を随時更新中ですので、ぜひご覧ください。



お仲間募集中!

囲碁

囲碁を通して交友を深めるとともに、対局による棋力の向上と脳の活性化を目的としています。

囲碁は難しくありません。男性ばかりの世界と思われがちですが、女性棋士の活躍も注目されています。

男女問わず、子どもから大人まで大歓迎です。一度、私たちの活動を覗きにいらっしやいませんか。

新規加入希望者には、基本的に無料での対局を実施しています。

※実力に応じてハンディを付けて対局



太極拳 向陽花

太極拳向陽花は、軽いストレッチや基本動作練習、気功体操、簡化24式・48式太極拳を体力や目的（健康維持、技術向上など）に応じて練習しています。

太極拳はすぐれた健康法であると同時に、約300年の歴史を持つ中国武術でもあり、生涯にわたって続けられます。多くの方がこの太極拳を味わい、長く楽しんでいくための“場”として、充実した「太極拳向陽花」でありたいと思います。



バレエストレッチ

バレエストレッチはバレエの要素を取り入れたストレッチです。床での柔軟から始まり、心地よい音楽の調べに合わせてバレエの基礎を習います。会員は40代～70代まで幅広く、バレエ未経験者がほとんど。柔軟性だけでなく、姿勢の改善や筋力アップにもつながります。

贅沢で心地よい90分、ぜひ無料体験レッスンから始めてみませんか?



- 講師：竹内あけみ
 - 持ち物：バレエシューズ(靴下でも可)、飲み物
- ※動きやすい服装でご参加下さい。

水泳

KSCC水泳は、一緒に楽しく泳ぐ仲間を募集しております。

腰や膝などの痛みがあっても水の中なら大丈夫！水泳で心身ともにリフレッシュしませんか！素敵なコーチお二人がしっかりレッスンしてくださいませ。



卓球

会員募集中!

永福小学校の体育館をお借りして、高齢者が多い中、小学生も参加して和気藹々とゲームを楽しんでいます。初心者も歓迎です。見学も体験もお待ちしております。



ビオトープ 山桑の会

あかねさす 紫野行き標野行き
野守は見ずや 君が袖振る 額田王(巻1-20)
むらさきの にはへる妹を 憎くあらば
人妻ゆゑに われ恋ひめやも 大海人皇子(巻1-21)

妻である額田王を兄の天智天皇にとられてしまった大海人皇子が、天皇主催の行事の紫草園で額田王に手を振りました。額田王に「野の番人が見ているではありませんか」とたしなめられたのに対して、大海人皇子が恋しいと返歌を送った、という万葉集の中でも、有名な相聞歌です。

この中には茜根と紫根という、お花は地味ですがどちらも重要な染料植物が歌われています。山桑の会では、全国有数の種類数を誇る向陽中万葉植物園の維持管理をしています。皆様のご参加を心よりお待ちしております。



ムラサキの花



紫根



新体操

柔軟体操、バレエの要素、新体操の基礎を中心にレッスンをします。リボンやボールなどを使って音楽に合わせて踊ります。男の子も女の子も一緒にできる教室を作りたいと考えています。一緒に新体操やってみませんか!!

随時募集中!

- 年少から小学生まで



HOPPY06



幼児バレエ

バレエの音楽に合わせて、体を動かす喜びと、心身共に健康な体作りを目指し、楽しくレッスンしています。いつでも見学体験可能です。

- 3歳くらいから
- 問い合わせメール
asamiballet@yahoo.co.jp



成人バレエ

踊るためのリリースとトレーニングからゆっくりとはじめレッスンしていきます。

ご自身の体と向き合って、健康な身体作りをしていきましょう。

- 問い合わせメール
asamiballet@yahoo.co.jp



麻雀

当麻雀サークルは、2007年よりKSCCクラブハウス内で、地域の活性化、高齢者の健康維持等の目的で始められました。現在は毎週火曜組と金曜組の二組があります(両方加入も可)。

女性が圧倒的に多いので、男性の加入歓迎します。随時募集しています。



ジュニアジャズダンス

私たちジュニアジャズダンスは3歳から高校生までを対象に学年別にレッスンをしています。来た時の挨拶から始まり、ストレッチ、ウォーキング、ダンスの振り付けと、みんなで元気に身体を動かしています。

杉並洋舞連盟主催の秋の発表会ではセシオン杉並の舞台上で踊らせていただき、3月には向陽中学校の体育館で1年間の成果を皆さんに見てもらっています。

ダンスをしたい！身体を動かしたい！という方はいつでも待っています！

- 3歳から高校生まで



向陽みどりのボランティア

向陽中学校みどりのボランティアは、向陽中ボランティア部員21名、会員10名で季節に応じた野菜、花壇作りをしています。

畝造り、種まき、苗の植え付け、追肥、水やり、雑草刈りなど、虫と戦いながら汗まみれの作業を行います。

11月にはサツマイモ(鳴門金時、安納芋、シルクスイートなど)を収穫しました。現在は春菊、ほうれん草、大根を育てています。また花壇にはアメジストセージ、菊が咲いています。

ご興味がある方は野菜、花を育てて収穫の喜びを味わってみませんか。

ご参加お待ちしております。



子どもフラダンス

新規メンバー募集！

フラダンスサークルミニココレカは「小さなチョコレート」という意味です。可愛らしいメンバーでハワイの文化、フラを楽しんでいます。

年に2曲を覚えてイベントで踊ります。季節に合わせた企画もあり、ハワイの踊りだけでなく魅力も楽しめます。年齢に合わせた内容で、姉妹揃ってレッスンできます。姉妹兄弟割りあり！随時見学できます。



- お問合せ zoneplan@ezweb.ne.jp
フラインストラクター小池尚美
<https://mto-hokulani.jimdofree.com/>

少年サッカー 向陽ミラーズ

向陽ミラーズは永福小学校を拠点とし、未就学児から小学6年生がサッカーを通して成長していくことを目指して活動しています。

JFA・東京都サッカー協会主催大会、杉並少年サッカー連盟主催各大会に出場し、練習の成果を発揮しています。未経験者・女子大歓迎！体験随時受付中です！

公式LINEまたはメールよりお申し込み・お問い合わせください。

- メール：mirrors1975@gmail.com



公式LINE



ホームページ



少年野球 永福クリッパーズ

永福クリッパーズでは、一緒に野球をプレイする仲間を大募集中です！ キャッチフレーズは、

子どもがたのしい、おとなもたのしい

野球経験がないお子様でも丁寧に指導しますのでご安心ください。

塾や他の習い事と掛け持ちをしながら自分のペースで練習に参加する部員もたくさんいます。

試合に勝つ喜びや野球の楽しさを経験しながら、誰もが参加しやすいチーム作りを目指しています。

年長から小学6年まで男女問いません。是非お気軽に体験会に遊びに来てください！



少年野球 ホワイトベアーズ

チームメイト募集中！！

杉並ホワイトベアーズは高三小近隣の小学生を中心に構成された野球チームです！男女問わず未就学児から6年生まで、いつでも練習見学・体験を受け付けていますので、どうぞお気軽にお問い合わせ下さい。

体験会は随時開催中！

※開催する場合は毎週金曜日までにホームページを更新していますのでご確認ください。

●<https://whitebears.89dream.jp/>

※以下QRコードでSNS・ホームページのリンク先にアクセス可能です。インスタでは、日々の様子や試合、体験会情報などをアップ中。ぜひ、一度ご覧下さい。



KSCC テニス

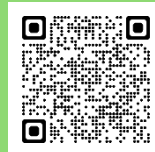
◎中学生以上、1人1コースのみとします。

◎会員の皆様には、テニスサークルとKSCCの運営へのご協力を適宜お願いしております。

■申し込み方法 ホームページの「テニス2025年度新規会員募集」ページからお申し込みください。

URL : <https://koyo.kssc.jp/circle/tennis/>

■申し込み締め切り 2月28日(金)



曜日	時間帯	コース	コーチ (レベル)	年間参加費(高校生以下)
火曜	9:00~11:00	A	学生コーチ (初級~初中級)	13,000円(6,500円)
	11:00~13:00	B	学生コーチ (初級~初中級)	13,000円(6,500円)
	13:00~15:00	E	コーチ無し (初中級)	8,000円(4,000円)
木曜	9:00~11:00	C	学生コーチ (中級)	13,000円(6,500円)
	11:00~13:00	D	学生コーチ (初級~初中級)	13,000円(6,500円)
土曜	13:00~15:00	K	コーチ無し (初中級)	8,000円(4,000円)
日曜	8:00~9:45	J	コーチ無し (中上級)	8,000円(4,000円)
	9:45~11:30	F	プロコーチ (初級~初中級)	14,000円(7,000円)
	11:30~13:15	G	プロコーチ (中級~中上級)	14,000円(7,000円)
	13:15~15:00	H	コーチ無し (中級)	8,000円(4,000円)
	15:00~17:00 (冬期は日没まで)	I	コーチ無し (初中級)	8,000円(4,000円)

※見学は随時可能。体験は不可。

KSCC 年会費 1,000円(高校生以下 500円) ※複数サークルに所属しても同額

各サークルの活動場所および活動曜日は裏面を、詳細な活動状況とお問合せ先は、

KSCC ホームページの「サークル紹介」をご覧ください。 <https://koyo.kssc.jp/circle/>



今、やっていますー

★各サークルの詳細な活動状況とお問い合わせ先

<https://koyo.kssc.jp/circle/>



	サークル名	活動場所	活動曜日・時間帯
ジュニア向け	サイエンスくらぶ	KSCC クラブハウス	月1~2回 土曜 10:00~12:00
	子どもフラダンス	KSCC クラブハウス	月2~3回 火曜 17:00~18:00
	幼児バレエ	KSCC クラブハウス	火曜 18:10~18:50
	子どもバレエ	KSCC クラブハウス	月曜 15:00~18:30
	ジュニアジャズダンス	KSCC クラブハウス	(中高生) 月曜 19:00~21:00 (小学生以下) 水曜 15:40~19:00 (小学生~高校生) 土曜 13:30~19:00
	新体操	KSCC クラブハウス	日曜 13:00~15:00 (月2回)
	永福ミニバスケットボールクラブ	永福小体育館	火曜 16:00~18:30 土曜 13:00~18:00 日曜 9:00~15:00
	少年野球 永福クリッパーズ	永福小・向陽中グラウンド	土曜 8:00~13:00 日曜祝日 8:00~17:00
	少年野球 杉並ホワイトベアーズ	高三小・向陽中グラウンド ほか	土曜 8:00~10:30 日曜祝日 8:00~12:00
	少年サッカー 向陽ミラーズ	主に永福小、その他	土曜 14:00~17:00(原則第2・第4) 日曜 13:00~17:00 ※学年で異なる
文化系	向陽みどりのボランティア	向陽中花壇・菜園	月曜 14:30~16:30
	ビオトープ 山桑の会	向陽中万葉植物園	第2・第3・第4木曜 14:00~16:00
	囲碁	KSCC クラブハウス	金曜 13:00~17:00
	麻雀	KSCC クラブハウス	火曜・金曜 12:30~16:30
	陶芸	KSCC 旧クラブハウス	年に5期(各5日) 土曜 13:00~16:00
	コーラドレミ	KSCC クラブハウス	第2、第3水曜 14:00~15:40
フィットネス系	太極拳 向陽花	KSCC クラブハウス	日曜 10:00~12:00
	3B体操	KSCC クラブハウス	月曜 10:00~12:00 (月3回)
	背骨コンディショニング	KSCC クラブハウス	火曜 19:00~20:30 木曜 15:00~16:30
	社交ダンス	KSCC クラブハウス	木曜 13:30~14:30
	成人バレエ	KSCC クラブハウス	月曜 12:30~14:45
	バレエストレッチ	KSCC クラブハウス	金曜 10:00~11:30
	ジャズダンス	KSCC クラブハウス	火曜 10:45~12:45 木曜 10:45~12:45 18:30~21:00
	シニアストレッチ	KSCC クラブハウス	水曜 10:00~11:00 11:15~12:15 土曜 10:30~11:30 隔週(変更有り)
	ストレッチ&ジャズダンス	KSCC クラブハウス	金曜 18:30~20:30
スポーツ系	水泳	区立高井戸温水プール	木曜 9:00~11:00
	卓球	永福小体育館	月曜 16:00~18:00
	バドミントン	向陽中体育館	金曜 19:00~21:00
	バレーボール	向陽中体育館	木曜 19:00~21:00 (月2~3回)
	バスケットボール	向陽中体育館	不定期土曜 19:00~21:00
	フットサル	向陽中グラウンド	毎週月曜、偶数週の金曜 19:00~21:00
	テニス	向陽中テニスコート	火木土日 (A~Kコース)

2025年1月15日現在