



◇ 会長挨拶

会長 河井 恵美

総会を終わって新年度もはや 2 か月になろうとしています。6 月 7 日のベッセルフェスト実行委員会も着々と準備を重ね、間もなく本番を迎えようとしています。今年は春が抜けたように寒い日から、いきなり夏日となり、桜前線もあつという間に駆け抜けて行ってしまいました。

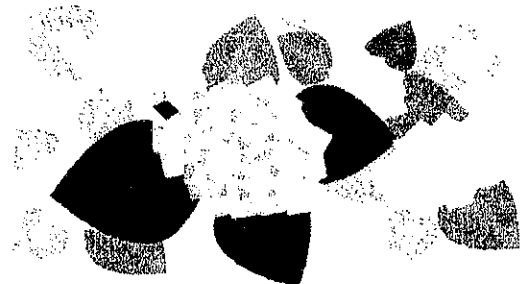
前年度の終わりのベッセル会報に、ベッセルの 31 年目は各グループが目標を立てて活動して頂きたいと書きましたが、2015 年度の滑り出しは如何でしたでしょうか。グラウンドゴルフのように活動場所がなくなったり抽選に外れたり、継続活動をするのにはなかなか難しい日々となりましたが、そんな中でも一人ひとりが考えて、何とか頑張らしましょう。活動場所探しに苦労しているのは、あなたのグループだけではなくどのグループも同じなのですから。

グループの細分化は市民スポーツの発展にはつながらないと思うのですが、このあたりは行政のお知恵を拝借したいところです。私達としては自分たちのできることを精一杯考えてやって今年のベッセルの活動をできるだけ快適なものにしたいと思います。

◇◇◇ 総会報告 ◇◇◇

平成 27 年 3 月 27 日 (金) 三鷹市公会堂さんさん館多目的室にて、10 時 5 分より第 31 回総会が開かれました。当日は、会員数 144 名のうち、出席者 46 名・委任状 97 名、欠席者 1 名でした。

山口副会長の議長で議事が進められ、平成 26 年度の活動報告・決算報告・会計監査報告、平成 27 年度の活動方針・予算が拍手で承認されました。



各部役員・行事担当者と選出された平成27年度本部役員は次の通りです。

1年間、よろしくお願いします。

会 長 河井恵美
 副会長 山口不二子・國澤嘉代子
 会 計 原理恵
 広 報 久保庄二
 総 務 有宗玲子・松谷由美子・石井美枝
 監 査 横田すずよ・持田公江
 相談役 八木育子・岩崎仁吉



◆各部の役員◆

各部の役員	テニス	ソフトバレーボール	フリスビー	ラウアー	グラウンドゴルフ	バドミントン	ヨガ	健康体操
部長	寺沢	後藤	田口	蛭澤	目黒	鈴木	大岡	後藤
副部長	横山	盛田	辻野・茂木	大野	渡会	石井	柴倉	杉山
広報	久保	佐藤	千浦	石渡	吉川	持田	田村	石井
会計	坂下	日野	ダゲン	大月	米村	小椋	佐藤	山城
指導責任者	八木	後藤 有宗 國澤	ブアナニコ ケ佐藤	ケアロハボ ーリ牛尾	目黒	村上	御手洗 仙田	秋本 つばさ

◆各部の行事担当者◆

行事／実施日	担当役員	テニス	ソフトバレーボール	フリスビー	ラウアー	グラウンドゴルフ	バドミントン	ヨガ	健康体操
新人歓迎会 5月15日(金)	國澤	坂下	日野	辻野	福田	吉川	岡賀	中村	藤井
忘年会 12月11日(金)	久保	吉原	岡村	田口	小佐野	米村	松野	星	三輪
総会 3月25日(金)	有宗	平栗	鈴木	千浦	岩崎	目黒	村上	椎葉	長谷川
創立記念日 4月10日(日)	原	寺沢	浅水	ダゲン	大月	目黒	浅見	柴倉	杉山
冬期活動 1月～3月	石井	吉原	盛田	千浦	柳	目黒	石井	平山	山城

◇◇◇ 各部の挨拶 ◇◇◇



フラダンス部

フラダンス部は今年度、部員数 28 名でスタートいたします。

去年 4 月より 4 名の部員増となりました。ご指導頂いている佐藤先生を入れて総勢 29 名が、月 3 回、火曜日の 1 時から 3 時まで、主に三鷹市役所奥の第二体育館で和気あいあいとフラダンスに汗を流しております。

今年度最初の発表の場である、高山小学校でのベッセルフЕСТ（6 月 7 日）では、同じく佐藤先生がご指導になる高山小学校の児童の皆さんと、同じ曲を舞台上と下で踊ることになりました。早い曲なので小学生に負けないようにと、いつもにも増して練習に熱が入り、体育館は熱気むんむんです！

人生の大先輩でもある佐藤先生は、逆境に負けない生き方を、いつも身を以て示して下さいなのですが、パワーを戴くばかりではなく、沢山のパワーを先生に差し上げられるよう、そして、練習の時も発表の時も、先生に「教え甲斐のある生徒」と思っただけのよう、今年度も、役員初め部員一同、背筋を伸ばして練習に励みたいと思っております。

部長 田口 カヅ子

パドルテニス部

私たちは現在、男性 11 名・女性 15 名・ジュニア 7 名の計 33 名の部員と、数名のベッセル会員の方々と活動しています。昨年度、長年指導して下さった荻野コーチがお辞めになられたので、今年度より「指導部」を立ち上げ、指導部長を中心に練習をしています。

指導部は月毎の目標を立てて、生涯スポーツとしてパドルを楽しみたい人から、技術を向上させ試合に勝ちたい人も、皆で一緒に楽しく出来るように心がけて指導しています。

又、私のように家族（4 名！）で入会している部員もおり、子供と一緒に楽しんでいます。ジュニア会員制が誕生してから 10 年が経ち、会員制スタート時の子どもたちも一般会員へと移ったため、以前と比べて特にジュニア会員が減ってきているのが現状です。新規入会自体も減りつつある中ですが、ベッセル及びパドルテニス部の益々の発展に向け、会員をもっと増やして盛り上げていきたいと思っております。

パドルテニスは子どもから年配の方々まで体力に応じた楽しみ方が出来るスポーツです。ベッセル会員の皆様もお気軽に体験・参加してみてください。きっとハマりますよ。

部長 鈴木 ひとみ

グラウンド・ゴルフ部

グラウンド・ゴルフ部の今年度の活動が始まりました。

新入部員一名を迎え、現在 6 名。決まった活動場所を持たないため会員募集がかけられない中、毎度のことながらワイワイと楽しく活動しています。

5 月 11 日（月）には、井口特設グラウンドで、『ベッセルスポーツクラブ親睦交流会』を開催しました。その流れで『新人歓迎会』で盛り上がり頂ければと思います。

ぜひ、皆さん、グラウンド・ゴルフを体験し、楽しんでみてください。

ストレス発散になりますよ！

部長 目黒 直美

テニス部

昨年6月3名が入会・入部しテニス部も活性化したのではと思っています。プレイする人間が30%以上も増え多少マンネリ化していた雰囲気に変化したのではないかと思います。また外部コーチの問題もあり、テニス部の今後について打合せ意見を出し合った事もよい変化をもたらしたと思います。部員が増え、積極的にコートを確認するようにしています。火曜日には4時間コートを確認する事もあります。体力のある人には時には十分プレイする場が必要だと考えています。各人が体力・体の調子を考えながらテニスをしています。

現時点コンスタントに10名前後が明るい雰囲気の中でテニスをしています。3年後はどうなっているのでしょうか？ テニス部が継続して活動していく為には、やはり新陳代謝が必要だと思います。錦織の影響か、市の体育課から紹介され電話を掛けてくるテニスをした人への受け入れが、ただ見学だけでは満足なものとなるでしょう。ベッセルの紹介を勿論するのですが、入部したい種目の雰囲気及びレベルに最大の関心がある筈です。どの程度できるか、楽しめそうかを体験したいと思いコートに来る筈です。受け入れ側にとっても必須の手続きの一つです。意識としては、各種目への入部が先でたまたまベッセルだと言う事だと思います。各種目を楽しみながら、徐々にベッセル全体の活動を実感していくのだと思います。

また若返りを図る一つの方法として、会員の積極的な参加・協力（勧誘）もお願いしたいと思っています。連絡を頂ければテニス部の練習日程をオープンにしたいと思っています。

部長 寺沢 弘治

ソフトバレーボール部

私が入部した13年前は9名で活動していた部員も、本年度久しぶりの1名加入で21名になりました。平日で日中の活動の為、若い方・特に男性の入部者が少ないのが悩みの種です。

ソフトバレーボール部は春と秋の年2回三鷹市連盟の試合に参加しています。近隣の大会等にも機会があったらどんどん出かけていきたいと思っています。試合があるということで日々の練習にも気合いが入りますし、試合に出場したことが練習の総括にもなると思います。ソフトバレーボールはチームプレイですがスキルアップを目指して、一人一人が皆、積極的に基本の動きを練習しています。チーム内でのんびりと練習試合が出来れば良いなと思って入部した私ですが、最近は皆さんの熱心な練習に感化されつつあります。

ですが、やはり一番は楽しくをモットーにこれからも活動していきたいと思っています。

幸いにもベッセルには他部と交流できる楽しい行事がたくさんあります。できる範囲で参加して交友を広めたいと思っています。

部長 後藤 テツ子

ラウアエ部

フラは動作を覚えるのが大変ですが、カホロ・ヘラ・カオなどステップを踏みながら、手の動きで会話をし感情を表現するので、頭と心の体操をしているようです。

先生に細かいところの注意を受けながら、見て・聴いて・動いて・聞く・そして表現する。と、全てをフル回転させるのですが、最後の表現するのがいちばん難しい。

ですから、今年こそは笑顔です。ラウアエとしては、みんなで気持ちをひとつにして楽しく踊ること。を目標に、楽しい練習会を続けたいと思っています。

部長 蛭澤 秀子

ヨガ部

今年度、2年目の部長を勤めさせていただきます。以前部長会で、会長のお話に「一年携わっただけでは何もわからない！三年経験してやっと色々なことがみえてくる」とおっしゃっておいりました。

自分の出来る範囲で無理をせず、会員の皆さんと協力しあってより良いクラブづくりに参加していきたいと思っています。

さてここで簡単なヨガのポーズをお知らせします。足が疲れた時にやってみてください。
『ゴキブリのポーズ』横になり両手両足を上に伸ばし手足を細かく振ります。(約1分)
『ダダッコのポーズ』横になりひざを立てて持ち上げ、おしりを踵でポンポンとたたきます。こちらも1分程。どちらも疲れすぎるまでやらないことです。血行が良くなりすっきりします。始める前に鼻から大きく息を吸ってゆっくり鼻から吐く呼吸をしてください。是非お試しください。

部長 大岡 邦子

健康体操

私達健康体操部は、2年目を迎えました。

皆様のご協力のおかげで、楽しく活動しています。体操でストレッチをしていますと終わった後の爽快感はとても良いものです。まるでベッセルスポーツクラブを知らなかった私ですが、参加して色々な方とお知り合いになれて充実した一年でした。今年も引き続き宜しくお願い致します。

秋本つばさ先生はおっしゃいます。違うことを考えながら、身体を動かすこと(注意分割機能)、エピソードを思い出しながら(エピソード記憶)、計画性を持って身体を動かしたりすることが次のステップにつながると。目的意識を高めましょうと。

木曜日の午後の時間、月2~3回第二体育館で、ゆったりとした音楽を聴きながら身体を動かしてみませんか？部員一同お待ちしております。

部長 後藤 扶美子



◇◇◇ 活動報告 ◇◇◇



◇冬季活動 ～水泳教室～

3月6日(金)、3月13日(金)第2体育館プールにて講師山口不二子さんのもと開催されました。参加者は6日が7名、13日が6名でした。

ベッセルに入会して間もなく一年になろうとしています。冬季活動の水泳とは?興味津々に行ってみると山口さんから「教えてあげて」と入水料250円を手渡される。何が始まるのか少々不安な心でプールへ。一般解放の自由コース、少人数で周りに迷惑をかけない様教えたり、教えられたり、いい適度な距離感が心地よく無理強いが無い。お互いのつまずいている点を出しあったり、あつという間の小一時間。もっと大勢参加して欲しい。水泳は泳げなくてもOK。顔をつけなくてもOK。ウォーキングだけでもOK。どんなに健康体になれるか。そして又美容ダイエットに効果抜群。夢!1コース借りてウォーキング&スイムがお仲間と楽しめると思います。 ラウアエ部 岩崎 昌子

◇創立記念日

4月10日(金)かごの屋にて、31回目の創立記念祝賀会が開催されました。

今年は34名の参加があり、河井会長の挨拶の後、清原市長からのご祝辞が読み上げられ、八木副会長の乾杯の音頭にて楽しく歓談をしながらの食事となりました。

完全個室のお部屋でしたので他のお客様を気にする事なく、普段はあまりお話しする機会のない他の部の方々とも交流を持つ事ができ、とても有意義な時間を過ごせたと思います。

小さな一歩から、このベッセルスポーツクラブを結成させ、今日まで継続させて来られた河井会長をはじめとする役員の皆様のご尽力に感謝し、今後も10年20年...と毎年4月10日の創立記念をお祝いしたいと思います。 ソフトバレーボール部 岡村雅美

◇第2回グラウンド・ゴルフ交流会

5月11日(月曜日)井口グラウンドで開催しました。

連休の疲れにもかかわらず21名(男性6名、女性15名)の多数参加に当クラブの絆を感じました。河井会長はじめ参加の皆さん有難う御座いました。河井会長の挨拶、目黒さんの説明、準備体操を終え、11時に5組の各メンバーが一斉にゲーム開始(8ホール)打球にお互い称赞とあぁ～「通り過ぎ」「惜しい」「もう少し」と元気な声が飛び交いました。天気に恵まれ5月晴れの太陽は1人1人のゲームを暑い日射しで歓迎しました。

表彰式(2ゲーム集計)では稲生さん1位(全体2位)、松野さん2位、3位の夫婦愛でした。ホールイン・ワンは岡賀(昇)、松野(国)、目黒さん3名が達成しました。石井洋子さんは初めて体験し、1回目39打、2回目24打驚異の躍進です。グラウンド・ゴルフはホールポストに直接(ホールイン・ワン)か近くに寄せ打数を競うスポーツです。「距離感とスイングの強弱」は頭の体操になります。「始まりは全て小さいです」交流会を年行事とし輝く大樹に皆様と育てましょう。人とのふれ合いを大切に感じた1日です。

「明るく、楽しく、かっこ良く」これからも小さなグラウンド・ゴルフの輪、活動を伝えていきます。反省点は次回に生かし、楽しかったの一言の交流会でした。健康と一緒に楽しみましょう～参加大歓迎です! グラウンド・ゴルフ部 渡会 寿男

◇新人歓迎会

5月15日、7月上旬の気温と言われた好天の下、恒例の新人歓迎会が農業公園で開催され、新人19名を含む総勢70名近くの会員が一堂に会しバーベキューを楽しみました。

会費500円という低予算の中、一袋10円のもやしを求めて自転車を走らせた人、工夫を凝らした料理のアイデアを提供してくれた人々の努力の賜物です。鉄板で焼く肉や野菜はどれも美味しく、ソーセージいか焼き 串野菜 バナナのデザートは好評でした。

今回リーダーを努めてくださったラウアエの福田さんの“来たときよりも綺麗にして帰しましょう”の言葉通り、終了時は跡形もなく、大量のごみ袋を車や自転車のカゴに乗せて帰ってくださった方がたくさんいました。そういうのって、ステキですね～

ご協力してくださった方、出席してくださった方、ありがとうございました！

フラダンス部 辻野 敦子



三鷹市パドルテニス協会設立記念大会



平成27年3月22日(日)三鷹市第一体育館にて、協会設立記念大会が開催されました。昨年11月15日三鷹市パドルテニス協会が設立され第一弾の交流会、ジュニアを含む58名の選手が参加し、東京都パドルテニス協会理事長にもご出席頂きまして河井会長が見守る中、6チーム対抗の熱戦が繰り広げられました。

コート設営・会場準備など、市長杯はベッセル会員の皆さんのお力をお借りしているのでどうなることかと心配でしたが、大会前日準備から手際よく和気あいあい、当日の試合進行も予定時間より早くスムーズでした。けが人も無く無事終了！8月開催予定の第二弾に向けて、部員に今大会の感想・要望を出してもらい、次回に役立てたいと思っています。

パドルテニス部 石井美江

◇◇◇ ベッセル行事のお知らせ ◇◇◇

◎ ベッセルフェスト ◎

6月7日(日)、高山小学校にて、9回目をかぞえるベッセルフェストを開催します。各部の体験コーナーは、日頃は馴染みのないスポーツにもチャレンジできる絶好の機会です。会員の皆さんはもちろんのこと、地域の方々にも声をかけて、心地の良い汗をかいてみませんか？

フラダンス部やラウアエも、練習の成果を披露しようと張り切っています。このイベントを通じてベッセルの活動をおおいにPRしていきましょう。

また、毎年大好評のとん汁も用意して、皆さんをお待ちしています。こちらもどうぞお楽しみに(*^_^*)

◎ パドルテニス市長杯 ◎

9回目の今年は10月24日(土)開催です。

出場する会員への応援と前日準備や当日の大会運営等に、例年同様にぜひご協力をお願いします。

◎ 忘年会 ◎

12月11日(金)開催です。

場所は三鷹市公会堂さんさん館を予定しています。楽しい会です。皆さんの参加をお待ちしています。