

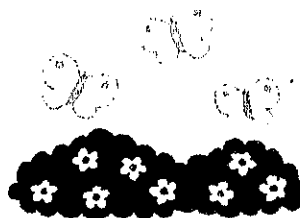
# ベッセルスポーツクラブ

# III **B**ESSERUNG

第 40 号

発行日 平成 30 年 3 月 5 日

発行者 河井 恵美



## ◇ 会長挨拶

会長 河井恵美

異常な寒波の中 豪雪の被害に悩む地域の方々に 心からお見舞い申し上げます。  
連日の青空のもとで 豊後 [梅] のつぼみがピンクに染まる三鷹に住んでいることへの感謝  
と同時に申し訳ないような気がします。

さてこの一年を振り返って ベッセルスポーツクラブはどう変わったのでしょうか。新しい  
会員を加え活発に活動できることはなにより幸せです。 市長杯パドルテニス大会が  
ベッセル主催から 三鷹市パドルテニス協会に移行されました。ベッセルフェストも高  
山小学校から 新築のスバル体育館のメインアリーナで華々しく開催されました。永年  
親しんできた第一・第二体育館ともお別れしました。

特筆すべきは「三鷹市立保育園へのポッチャの普及」という事業を委託されたことです。  
法人格も持たない 一スポーツクラブに市の事業を委託されたと言うことはそれだけ信用  
して頂けたということでも有難いことです。29 年度は 6 か所の施設を回りました。担当者は  
1 歳から 5 歳までの幼児を相手に頑張りました。幸い各保育園からは大好評で来年もぜひ  
来てほしいとのことで ほっとしました。

全体事業も 各部からの担当者が活発なアイデアを出し合い手際の良い運営で事が進ん  
でゆきました。自主的に主体性を持ってという基本理念が具体的に実行された年に成りま  
した。「高齢者」にスポーツをではなく 「高齢者」がスポーツをしているベッセルです。

新しい年は基本理念の第 4 項の [お互いに支え合って生涯続ける] を実践して 35 周年  
を迎えましょう。

## ◇◇◇ 活動報告 ◇◇◇



### ◇ソフトバレーボール・フェスト

1 2 月 2 日 (土) ソフトバレーボールのシニアとファミリーの部の試合を行いました。  
参加以外のメンバーは審判や体験コーナーの指導を、お子さんのいる人は子どもたちと一  
緒にファミリーの部に参加してもらい、他の部からも運営委員として協力して頂きました。  
当日、元全日本バレーボール選手の朝日健太郎氏がオープニングに参加して頂き、写真撮影  
や、子どもたちと一緒に練習もしてくださり大変喜んでもらえました。

今回、パラリンピック種目のシッティングバレーボールを体験してもらった時間を作り、た  
くさんの人に参加してもらえました。

試合の方もシニアとは思えないほど迫りに満ちたゲームばかりで、楽しい一日を過ご  
して頂けたと思いました。

ソフトバレーボール部 有宗玲子

## ◇生涯学習センター祭り

新しい施設での生涯学習センターフェスティバルは、お天気も良く、大勢の人でにぎわっていました。

ラウアエは4曲発表させていただきました。短い時間でしたが、外の寒さを忘れ南国の風を感じ温かい気持ちになっていただくことができていると思います。

また、入会してまだ3ヶ月の私ですが、先生の丁寧なご指導、先輩方のご配慮により、皆様と一緒にステージに立つことができました。ありがとうございました。見に来てくださった方の拍手がとても心にしみ、ステージと客席の一体感もあり、貴重な体験でした。

来年は、もっと笑顔で、楽しく踊りたいという目標もできましたので、それに向かって努力していきたいと思います。

ラウアエ部 高橋由紀

## ◇忘年会

昨年12月13日にさんさん館で忘年会を開催しました。今回は時間を早めにスタートし、ランチ感覚でお弁当とデザートを味わう会にと考えました。時間の都合で会場が少し狭くなりましたが、隣の方とも程よい近さで、私はよかったのではと思っています。

また、毎年フラとラウアエの方々にはステキな踊りを披露していただいていたのですが、みんなが席について、楽しくおしゃべりをしながらゆっくり米八のお弁当を食べれるようにということで、今年は各部から一年を振り返っての報告・来年の抱負のみにしました。

食後は列対抗でじゃんけんダービーというゲームをしました。簡単なルールなのにとっても盛り上がり、最後まで楽しい時間となりました。

今年は寒い日も多かったので、レストランの温かい料理を食べながら楽しむ忘年会もいかな？と感想を書きながら思っているパドル部松谷でした。

パドルテニス部 松谷由美子



## ◇冬季活動(水泳)

1月26日および2月23日の2回にわたって、恒例の水泳教室が開かれました。今年はSUBARU総合スポーツセンター内の新しくきれいなプールでの開催とあって、参加者もそれぞれ13名、12名とかつてないほどの大盛況。しかも1コースを貸し切りできたことで、周りを気にすることなく集中して練習することができました。

山口副会長、ラウアエ岩崎さんの指導のもと、ウォーミングアップの水中ウォーキングから始まって、補助具を使つての基本練習、クロールや平泳ぎ、背泳ぎなどの基礎を優しく教えていただきました。水泳が得意な人も、私のように苦手な人も、冬太りの解消にも役立つ(?) 楽しく貴重な時間でした。これを機会に個人利用でもっとプールを活用し、1年後の水泳教室にはもう少しシェイプした体型で参加できることを目指したいと思います。

パドルテニス部 持田公江

### ◇冬季活動(ボッチャ)

「ボッチャの試合を楽しもう」と言う事で、1/31(水)牟礼コミセンの体育館で19名が参加し「ベッセル冬季活動ボッチャ親睦大会」を行いました。4チームにグループ分けを行い総当たりで、各チームが3試合を行いました。各ゲーム(試合)は、3セット/エンドの得点合計で勝敗を決めました。

従来は体験と言う事で、目標となるジャックボール(移動可能)に近づける事に主眼が置かれていたと思います。今回は試合形式の為、カーリングの様に相手の状況を考え相手ボールを弾いたり、味方が有利になる様ブロックしたりジャックボールをずらしたりと技術的な事も多少意識したようです。体はさほど動かさませんが、考えながらチームプレイをする事が面白いとこだなと思われた方が多かったと思います。

今回は、1チーム4名のグループ戦だったので1試合3セットでは多少各人の投球回数が少なかったようです。今回優勝したグループは、1点差ゲームに強く相手に得点させないプレイが出来た様でした。

有志により提供された色々なグッズの賞品もあり、楽しくボッチャの試合を行う事が出来たと思います。

2017年度冬季活動担当 寺沢弘治

### ◇冬季活動(手芸)

2月6日(火)に元気創造プラザ学習室にて、マフラー作りを行いました。

参加者35名ととても大勢の方に参加いただきました。カラフルな糸の中から、選んでいただき、初めは、手芸が苦手と思っていられし方もいましたが、講師の方も沢山いられしやり、指にかけて編んでいくという作業でしたので、皆さん楽しそうに行うことが出来ました。最後には、とてもカラフルで素敵なマフラーが完成し、着けて帰っていただいた方もいられしやいました。参加者、講師のみなさま、ありがとうございました。

ソフトバレーボール部 貝沼真弓



### ◇東京都地域スポーツクラブ連絡協議会に参加して

8月25日に東京都地域スポーツクラブ連絡協議会に私と国澤さんの2人で参加しました。スポーツクラブの経営・運営を考えるセミナーで、たくさんのスポーツクラブからコーディネーターの方々が参加されていました。7~8人のグループに分かれてそれぞれのクラブの経営・運営方法などを発表し情報交換をしました。多くのスポーツクラブの主な運営費は、会員の方から活動日にもらう参加費と、コーディネーターさんが企画した外部の人対象の教室を頻繁に開催して得る授業料があてられていました。ベッセルのように会員からの月会費を運営にあてているクラブは本当に少なく、会費の値上げもなくその方法で30年以上も活動を続けている事にとっても驚かれました。運営方法は各クラブ様々ですが、他のクラブの方々の話を聞きながら、ベッセルのような会費制の良い所は、自分たちもクラブを作り上げている気持ちが感じられるところと、頑張っって練習に励もうという気持ちが強くもてるところだと思いました。

バドミントン部 松谷由美子

### ◇ポッチャの出前委託事業実施報告

訪問日	施設	参加対象者	担当者
平成 29 年 6 月 7 日	弘済園、 おひさま保育園	高齢者 13 名、 4, 5 歳児 14 名	5 名
平成 29 年 6 月 14 日	下連雀保育園	3～5 歳児 68 名	5 名
平成 29 年 7 月 14 日	上連雀保育園	4, 5 歳児 40 名	6 名
平成 29 年 8 月 15 日	山中保育園	0～2 歳児 22 名	5 名
平成 29 年 9 月 14 日	中央保育園	4, 5 歳児 48 名	5 名
平成 29 年 10 月 19 日	南浦東保育園	3～5 歳児 74 名	4 名

副会長 國澤嘉代子

### ◇老人施設慰問「フラボランティア」

今回はフラダンス部、ラウアエ部合同での初めての試みでしたが、無事盛大に終えることができました。フラダンス部の「愛燦燦」と全員参加でのハンドモーションフラ「月の夜は」はとても好評で、沢山の方々の笑顔を見ることができました。今後も機会があれば合同で楽しい企画ができればと思います。

#### 活動記録

訪問日	施設名	参加人数
平成 29 年 12 月 26 日(火)	介護老人保健施設 『ロイヤルの丘』 通所リハビリテーション	10 名

ラウアエ部 箕島恵子



◇◇◇ 1 年を振り返って ◇◇◇



### フラダンス部

フラダンスは神聖な踊りです。山縣先生から“アロハ”のことばについて説明がありました。Aは上品 やさしさ、Lは調和、Oは思いやり、Hは謙虚、手の表情もスプリット魂が存在する素晴らしい波動が広がります。

有名なカイマナヒラも手踊りの説明がありました。先ず先生が黒板にハワイ語を書いて下さった後、歌詞を日本語に訳したため意味が良く解りテンポの早い曲ですが踊れるようになりました。とても言葉を大切にしてください。

2017年も行事が多くて、五月はSUBARUの新しい体育館で高山小の児童と合同で踊りました。六月はアミノバイタルでフラを披露しました。九月のアミノバイタルは雨天中止になり、十月は豪雨の中、牟礼コミセン祭りに参加しました。十二月は生涯学習の集いに手作りのレイをお揃いで披露しました。十二月は老人施設に慰問にまいりました。山縣先生、部長さん初め部員の方々の協力で踊ることが出来ました。感謝いたします。

副部長 吉田ナツ子

指導者 山縣美保先生より

皆さんの輝きに毎回お会い出来る事がとても楽しいベッセルフラ♡変化進化して下さる、皆さん ついてきて下さり私の伝えたい気持ちが増しています。どんな時もALPHAの心を忘れないベッセルフラの皆さん♡とても大切な時間です。  
2017年ありがとうございました。

## ラウアエ部

何もわからないまま部長という大役を引き受ける事になり、不安を抱えながらのスタートでしたが、周りの方々のご協力もあってなんとか無事に一年を終えることができました。

本年度は新しい体育館で、気持ちも新たに部員一人一人がより一層踊る楽しみを感じ、前向きにチャレンジする気持ちで一年を過ごすことができました。特に12月の三鷹生涯学習センターフェスティバルでは、皆の息もぴったり合って、笑顔で踊りきることができ、観客の皆様から盛大な拍手を頂いた事もあって、この一年の活動の中で最も思い出に残る出来事の一つでした。

ラウアエのメンバーも少し(?)高齢化してきましたが、週一回音楽に合わせて体を動かし色んな行事に参加し、また皆で楽しいお喋りをしたりする事で元気に若々しく活動しています。

現在は部員の数も17人に増えました。また来年度も新入部員が増えることを願いつつ充実した一年を送っていきたいと思っています。

部長 河内啓子

## ソフトバレーボール部

いよいよ今年度から、冷暖房完備の新しい体育館SUBARU総合スポーツセンターでの活動がスタートしました。施設側の新体制のもと当初は少々手間取る事もありましたが、快適な体育館は皆さんをより熱心にさせるようで、練習開始が早くなりました。それと5名の方の入部もありました。嬉しい限りです。

12月2日にはベッセル主催でソフトバレーボールフェストを開催しました。小学生も参加できるファミリーの部など、幅広い年齢層の方々に楽しんでいただけたと思います。当日は、国会議員で元バレーボール全日本代表の朝日健太郎さんが来てくださいました。フェストに参加した人たちには、とても嬉しいサプライズだったと思います。

これからも火曜日の練習を中心に、その他の様々な行事に参加して楽しくベッセルライフを続けたいと思っています。



部長 後藤テツ子

## テニス部

今年度の大きな変化として、新規予約システムへの対応が挙げられます。テニスは、団体登録数が圧倒的に多い事と屋外で天候に左右される為、キャンセルコート確保が非常に重要となります。秋まではコート確保も利用も順調でした。

市の管理するコートは活動拠点の新川コート4面と通常は利用しない大沢6面です。11

月から3か月間大沢のコート6面が使用不可となり新川に集中する様になりました。その後新川も1月から3か月間工事が入り使用不可となりました。また雪の後も低温が続き3週間近くコート不良で確保していた大沢及び中学校のコートも使えない状況でした。予算を考えながら大沢及び中学校のコートを確保し1月からも回数は減りましたが活動しています。

4月以降のキャンセル確保も順調で、また新川での火曜日コート2面使用も始めます。

部長 寺沢弘治



## ヨガ部

ヨガ部は、月に3回、金曜日にSUBARU総合体育館で練習をしています。

翼基地から男性の仙田先生、フラダンスも担当している美保先生、それぞれ個性あふれる指導の元、真剣に練習に励んでいます。

この一年で思った事は、ヨガ部の方、みなさんそれぞれに忙しくしておられるという事です。ご家族の介護、ボランティア活動、ご自身の病気治療、フルタイムで早朝からのお仕事、電車でお孫さんの幼稚園の送り迎え、音楽活動、他のサークルでの活動、その他etc…。

他の部の方も同じだと思いますが、それでも時間をやりくりして練習に参加し、役員の担当、行事への参加と、とてもパワフルでバイタリティ溢れる方々がこのクラブには集結しているのですね！

そして、皆様もこの様に忙しすぎて、もし疲れているようでしたら『ため息』について見ませんか？『ため息をつくとき幸せが逃げていく。』と言われますが、そんな事はありません！ヨガでは『ため息をつく事で身体をリセットさせて、緊張をほぐしてくれる効果が得られる。』と言われていています。一人の時間の時に大きく息を吸って口から思い切り、「はあっ」と息を吐いてみましょう。気持ちがスッキリします。

皆様是非ヨガ部練習に参加してみませんか？

一同心よりお待ちしております。

部長 大岡邦子



## グラウンドゴルフ部

今年度の活動も、無事終了します。

味の素スタジアム・アミノフィールドの利用が、雨で中止になったのは残念でした。

小判塚公園での活動も定着し練習前に公園内を整備（掃除）し、より快適に活動できるようになっています。今期は、公園内の掃除を業者が頻繁にして下さったおかげで、昨年程、草や落ち葉、銀杏に悩まされる事なく活動ができました。

それでもお天気の様子で左右されます。日陰の雪がいつまでも消えなかったり、地面が泥濘んでいたり・・・

健康に楽しく活動するため皆で協力し合っています。

部長 目黒直美

## 健康体操部

あつという間の1年でした。

5~6月に5回三鷹市共催の健康体操教室を開いて頂き、毎回のレッスン20名程の皆様に参加して頂きありがとうございました。お陰様で部員も14名となりました。『あのテレビのイッテQで有名な“つばさ先生に”に習ってるの』との誇りも高く、「ベッセルススポーツクラブ健康体操に名実ともになれたんじゃないかな!」と感謝で一杯です。更に会場もピカピカの元気プラザにて開催できる喜びとスタッフの皆様の応援もあり充実した練習回数もかさねることが出来ました。元気でいる事の大切さもさることながらつばさ先生の刺激あるお話を毎回お聞きしながら頭の体操も込み込みです。『ガンバレ、ガンバレ』とパワーを注入して頂き、老若男女楽しく身心共に健康を作る事が出来ました。 マスマス磨きをかけて・・・年は若こうなり・・・で取り組んでまいります。本年も沢山のお参加お待ちしております。沢山の皆さまに支えて頂き本当にありがとうございました。

部長 杉山孝代

## パドルテニス部

今年度のパドル部は、若手の成長・活躍が目立つ一年だったように思います。年齢的にはまだジュニアの子ども達が、いくつかのオープン戦や協会主催の大会で一般男女の試合にチャレンジし、なかなかの頑張りを見せていました。対大人との試合は、本人たちの自信にもつながり、いろいろ勉強になることも多かったのではないのでしょうか?また、若手を迎えるベテラン大人陣は、若手の成長を身近に感じ、よい緊張感を味わったと思います。

今年度は、浅見指導部長の下、実践モード中心の練習の中で見つけたヒントを部員それぞれが試合で生かしていく一年でした。四月からは新体制の指導部がスタートします。新しい練習メニューの中から上達につながる新たな発見があることを今から楽しみにしています。大人もジュニアもみんながレベルアップ出来るような一年になればいいと思います。また、みんなで楽しみながら練習を頑張っていきたいです。

部長 松谷由美子



## ◇◇ ベッセルススポーツコラム ◇◇

『スポーツの不祥事—真面目になりすぎたスポーツ』

昨年から今年にかけて、スポーツの「不祥事」は後を絶たない。日馬富士の暴行事件、カヌーのドーピング陥れ事件、部活動の体罰。そのたびにマスコミは騒ぎ立て、原因究明だ、再発防止の対策だ、選手・指導者の研修会だ、とあたふたする。でも時間が経つとすぐ忘れる。スポーツってやっぱり野蛮なのか、なぜ公明正大になれないのか。・・・次ページに続く

でも別の見方もある。「スポーツは真面目になりすぎた」「遊びの領域から去っていった」という指摘である。スポーツ選手として毎日練習に励んでいた頃の私は「どうして真面目じゃいけないの？」真面目に練習することこそ「スポーツの本質」とまで思っていた。そしてその先にあるのは勝利であり、優越性だった。

ロジェ・カイヨアというフランスの社会学者はプレー（遊び）の要素には「競争」「賭け」「めまい」「模倣」があるといった。スポーツもプレーの一形態である。とすればスポーツの中の「賭け」＝偶然の面白さや「めまい」＝ふらふらする面白さ、「模倣」＝日常とは別の人間になるというわくわく感 そんな喜びはどこにいつてしまったのだろうか。

ただ、ただ、強くなることそして勝つこと、優勝や金メダルにのみ価値を見出す、その先にスポーツの不祥事は存在するのではないか。「楽しさ」や「面白さ」「余裕」を忘れたスポーツは「歌を忘れたカナリヤ」と一緒なのではないか？皆さんはどう思いますか。

平昌、東京とオリンピックは続く。金メダルはいくつ取れるかと社会を煽り立てる。そんな中で私たちはスポーツをもう少し大切にしていきたいと思う。

神奈川大学講師 牧野紀子（ケラント・ゴルフ部）



## ◇◇ ベッセル行事のお知らせ ◇◇◇

### ☺ 総会 ☺

3月30日（金）10:00～

場所：三鷹市公会堂さんさん館3F多目的会議室

\*欠席される方は、必ず委任状を提出して下さい。

### ☺ 創立記念日 ☺

4月10日（火）は創立記念日です。

詳細については追ってご連絡いたします。皆様お誘い合わせの上、ご参加下さい。

### ☺ 新人歓迎会 ☺

5月に予定しています。

詳細については追ってご連絡いたします。

皆様お誘い合わせの上、ご参加下さい。

### ☺ ベッセルフェスト ☺

6月17日（日）SUBARU 総合スポーツセンターで開催

します。詳細については追ってご連絡いたします。

皆様お誘い合わせの上、ご参加下さい。

### ☺ 骨整体教室 ☺

5月10日より5回、祝日を除く毎週木曜日に市民対象の教室を開催します。場所は総合スポーツセンター。参加費2,500円（全5回）。

