

ベッセルスポーツクラブ

BESSERUNG

第 53 号

発行日 令和 04 年 09 月 28 日

発行者 河井 恵美



◇ 副会長挨拶

久保 庄二

暑かった夏も漸く終わり、秋らしくなってきました。
コロナ感染症については、7月に収まってきて安心していたところが、その後、過去最高の第7波がやってきて、収まりつつある現在に至っています。

ベッセルスポーツクラブの活動もコロナ感染症対策による制約を受けました。多人数での会食、利用施設の減少、会場使用人数の制限等です。こういった中で会員が知恵を出し、コロナ以前に近い形で、活動を続けていることに拍手です。

コロナ感染症対策のお陰で良いこともありました、それは創立記念日式典です。多人数での会食が実施できないため、会食と会員間の懇談がメインであった式典を、クラブの活動に対する理解を深める式典に変えました。クラブおよびクラブが行っているスポーツ活動に関して、令和3年の式典では河村市長の講話と牧野先生による講演、令和4年は会長の講話と牧野先生の講演を実施しました。

この2回の式典を通じて私自身も、クラブが生涯スポーツの実施に当たり、当初から地域総合型スポーツクラブとして発足し、三鷹方式により種目を増やしていったところに特色があることを理解できました。

勝利至上主義で厳しく苦しい練習を伴う競技スポーツと異なり、生涯スポーツは、手軽に、多様な人が楽しく身体を動かす活動です。好み、時間余裕、体力等が異なる多様な人達に対応するため、楽しく活動できる種目の増加、種目の継続に三鷹方式でクラブを発展、継続してきた40年近いクラブの歴史がありました。

「手軽に」の部分では、低廉な会費も重要です。各部が知恵を絞った運営経費節減、各人の得意とするところで支え合うボランティアベースのクラブ運営で発足以来、会費月千円を維持しています。また、スポーツコート内でのコミュニケーションの後の、コート外コミュニケーションの場も重要であり、そこをクラブとしてさらに改善の要があるとの牧野先生の指摘がありました。10月以降、第15回ベッセルフェスト、ボッチャ三鷹カップ大会、室内グラウンド・ゴルフ交流会、忘年会、ベッセルフラフェスト in 三鷹とベッセル主催の行事が続きます。会員の皆さまには、是非これらの行事にあるいは運営に参加し、コート外コミュニケーション及び自分の長所の発揮・発見の機会として活用をお願いいたします。

◇◇◇ 永年在籍会員からのコメント ◇◇◇

◇

ソフトバレーボール部 後藤 テツ子

娘が幼稚園年長組の時、朝日生命久我山スポーツセンターで一緒だった末松さんにバレーボールができるクラブがあることを聞いて入部しました

はじめの頃はバレーボールが出来ればという思いだけでした。私が入部したときのソフトバレーボール部は人数が少なく練習試合も3人对3人（本来は4人对4人）ですることよくありました。娘が小さかったので、練習や創立記念日など、娘を連れていきました。

いろいろな行事等に出る様になると、私がソフトバレーボールを楽しめるのは、役員や部長の皆様が会議などさまざまな活動をしてくださっているおかげだと知りました。

入部して20年になりました。

これからも楽しくソフトバレーボールをするために私にもできる時にできるお手伝いをしていきたいと思っています。

◇ 吹矢部 日黒 直美

2002年(H14)1月開催のパドルテニス教室、その後冬期活動として行われたパドルテニス。4月より5つ目の部として正式に活動が始まりました。私のベッセルの会員としての第一歩です。パドルテニスの活動は高山小学校地域を巻き込んだ、大人・子ども・ファミリーと幅広い年齢層の活動でした。

1999年(H11)に誕生したグラウンド・ゴルフ部が衰退。2011年に転部。各部協力のもとなんとか部として活動できるようになりましたが、北野スポーツ広場閉鎖にともない活動場所を求め道具を抱え広場、公園を転々とし楽しんでいます。

そして現在、吹矢部に転部、弓道場で月3回、少人数ですが吹矢を楽しんでいます。ベッセルに所属して20年パドルテニスから始まりフラの教室（ラウアエ）、ヨガ教室、健康体操教室、吹矢教室と参加し色々な種目を体験しました。今も8月に開かれたボッチャ教室に参加し、新しい仲間ができました。

皆さんベッセルの活動を楽しんでいますか？一つの種目にとらわれない会員同士の横のつながりも楽しいですよ。

◇◇◇ 活動報告 ◇◇◇

◇ 東京2020大会1周年記念セレモニーに参加して

山城 八重子（健康体操部）

2022年7月23日(土) 東京2020大会1周年記念セレモニーが国立競技場で行われました。当日は、昨年聖火リレーした日の様に暑い日になりました。ベッセルからは私を含めて5人参加しました。あれからもう1年過ぎたのか、いやずっと前のような気もするな～、相変わらずのコロナ禍だけど等と考えながら待合室から長い長い通路を歩きフィールドに入った瞬間視界が開けました。目に入って来たのは会場の美しさとスタジアムの中から見える青い空、心を奪われる景色です。フィールドを小旗と手を振りながら歩きました。ワクワクしました。ここを行進したオリンピックやパラリンピアンはさぞかし心が奮い立ったであろうと想いを馳せました。会場にいっぱい観客がいたらどんなに良かっただろう。

そういえば私も車いすバスケットや野球のチケット買っていたのに…

だからこのセレモニーに参加できて良かった。特別な思い出になりました。

事前に何度も連絡を下さり当日もお世話して下さった三鷹市スポーツ推進課の木挽俊介氏に感謝です。

鈴木 幹太（パドルテニス部）

7/23(土)国立競技場でのパレードに参加してまいりました。今回のイベントは、出場した選手

やボランティアの方と共に、昨年の聖火ランナーに【団体参加】した方たちが招待されました（個人で参加された方は呼ばれておりません）。昨年、ベッセルとしてチームで聖火ランナーに参加させていただいたおかげです。

昨年参加した7名のうち5名が15時半に現地集合し、事務局から簡単なオリエンテーションを聞いた後、順番に国立競技場のキレイなトラックを1周させてもらいました。観客席に向かい旗を振りながら歩きましたが、観客席で國澤さんたちが大きく手を振っていただいたことは後から気が付きました。すいません。

レスリングの吉田沙保里や、テニスの松岡修造も近くで見ることが出来ました。おかげで、昨年に続きまたもや一生の記念が出来ました。ベッセル代表として参加させていただき深く感謝申し上げます。

◇ ボッチャ教室に参加して

松谷 由美子（パドルテニス部）

パラリンピック以来、急速に人気が高まったスポーツといたら、ボッチャでしょう。8月25日に我がクラブでボッチャ教室が開かれると聞き、参加しました。過去に何回かやった事があるボッチャですが、私の鍛えあげた上腕二頭筋が邪魔をして、なぜか球が目指すジャックボールをはるかに超え、遠くに転がって行ってしまい、レベル的にはかなり下手くそ。ボッチャ協会のすごい先生がご指導にいらっしゃる！と聞いて、私が出ても大丈夫？と少し緊張しましたが、ゲーム形式で楽しくプレイできました。初めての方が何人かいらっしゃいましたが、すぐにコツを掴んでチームの得点にかかわるナイスな投球をみせていました。

知らなかったルールなどを詳しく教えていただき、本気でやったらハマるスポーツだなと思いました。ボッチャ部も立ち上がったと聞きました。興味のある方は参加をして、ボッチャの楽しさをしてみてはいかがでしょうか？

◇ ベッセルスポーツクラブ交流の集いinアミノバイタルフィールド

石井 美枝（フラダンス・ロカヒ）

6月24日（金）広大なアミノバイタルフィールドで、グランドゴルフや多種のスポー体験を楽しむ交流会が開催されました。フラ披露タイムでは摩訶不思議ハワイを感じる風。温暖化の影響なのか？裸足で踊るフラにはとても厳しい灼熱の人工芝！しかし、そこは清々しい会場とフラの心地良さからのアドレナリン効果で無事披露。昼休憩は、日陰探して見つけた観戦席下のスペースに、テーブルとイスを並べ秘密基地風のオープンテラスが完成！気の合うメンバーとランチ&音楽流してのメレフラモードは久しぶりのひととき。すべてに自粛！ソーシャルディスタンス！の続くコロナ禍生活で「閉じかけていた心」に、新鮮な風を通してくれた貴重な時間となった交流会。送迎バスの豪華さに「もっと乗って居たかったあ！」との歓喜のお声。こんな贅沢な交流会が開催できるのも「ベッセルならではの！長い歩みの中での日頃の行いの賜物」すべてに感謝して、引き続き感染予防対策を徹底した活動で、このコロナの荒波を乗り切りましょう！

渡会 寿男（グラウンド・ゴルフ部）

2022年も2/3過ぎコロナ禍で逆風が吹く中、6月末～7月の酷暑、8月の戻り梅雨と気象は異常です。自然には逆らえません。イチョウの大樹の周りには自転車、冬の枯れ枝は緑葉で覆われ涼を助ける。毎週繰り返される木曜日のグラウンド・ゴルフゲームは翌週への挑戦で、楽しみな成績が見え、順調に良い風が吹いています。

さて、6/24（金）10時よりベッセルスポーツクラブ交流の集い～アミノバイタルフィールドで開催、参加33名でした。まず開始したグラウンド・ゴルフでは広いグラウンドに初めて2コース

を作成し使用、時間の有効な活用に役立ちました。グラウンド・ゴルフ部は8名が参加しましたが、ここでの成績上位者は部活動の継続がベースとなっています。

つづいて、フラダンスが披露されました。先ずラウアエ、昼食を挟んでロカヒ、皆さんは炎天下を素足で踊り、熱い芝の上でも一糸乱れず、素晴らしい華の舞でした。風が強く、揺れる裾も絵になっていました。

昼食は、個々グループに分かれ日陰を求めて取りました。皆さん、笑顔、笑顔で親睦を図り次回へ期待が高まりました。

フラダンスの後、午後はシートで作成したポッチャコース、ロープをネット代わりに使用したテニスコート、一面残したグラウンド・ゴルフコース、屋外ポッチャともいわれるペタンクにそれぞれ分かれて楽しみ午後2時半に終了しました。

今回、市役所からアミノバイタルフィールドの間の往復に市役所提供の小型バスを使用しましたが、快適だったと好評でした。

今回、グラウンド・ゴルフを体験した皆さん、グラウンド・ゴルフは「簡単で、面白いスポーツ」です。部では初めての方にはしっかりサポートします。仲間づくり、健康づくりに来たれ「運動音痴～いません」一緒に楽しみましょう！！

◇ ボッチャ部発足

8月25日のポッチャ教室の後、ポッチャ部が発足しました。

まだまだ少人数ですが、楽しく練習を重ね12月のポッチャみたかカップに出場しようと張り切っています。

木曜日午後6時～8時 SUBARU 総合スポーツセンターで活動しています。皆様ぜひ体験にいらしてください。

連絡先：0422-77-0196 國澤



◇◇◇ 新人さんのコメント ◇◇◇

□ テニス部

及川 昌広

昨年4月に入会した及川です。仕事をリタイアし、何か身体を動かす機会はないものかと考えていたところ、幸いベッセルスポーツクラブのテニスに出会い、今では週2～3回のペースで汗を流しています。もし、テニスに出会っていなかったら、フレイルまっしぐらの生活を送っていたかも知れません。そうならない場を提供いただいたベッセルスポーツクラブとコートの確保等でお骨折り頂いている寺沢部長、そしてステキな部員に感謝いたします。

□ ソフトバレーボール部

渡部 敬暁

「ソフトバレーボール」響きは優しく聞こえ、ボールも柔らかく手があまり痛くなりません。バレーボールを経験していなくても手軽にできるスポーツだと思います。しかしながらやればやるほど深みにはまります。それはボールが柔らかいので球自体が変化してレシーブしにくいのです。サーブがいい感じに決まるとなかなか止めることができなくなります。ボールをコントロールする事の難しさと球の変化に対応しレシーブすることが、また一層ソフトバレーボールを楽しくさせます。

というわけで、新人といってももう一年が経ちました

ご一緒させて頂いている皆様と、楽しくやっております。私が一番楽しいと思う瞬間は、ボールを落とさず長くラリーが続いたり、アタックをブロックする時の相手との駆け引きがとても楽

しいです。

私自身は、なかなかアタックのタイミングが合わなくて、たまにしかちゃんと決まらないので、もっとうまくなりたいと思います。

これからも気が合う仲間と楽しく長く続けていけたらと思います。

□ フラダンス・ロカヒ

両角 のり子

まだまだ 新人の自分ですが、昨年の春に「ロカヒ」に入会して1年半が経ちました。

60代の自分が続けてこられたのは、「ロカヒ」が決してバリバリの体育会系ではなく、歌の意味を学びながら無理のないペースで楽しく踊れること、広々とした空間の中で心身共にリフレッシュ出来ること、そして真実先生の優しさとウイットに溢れたご指導のもと、終始なごやかに、あつという間に1時間半が過ぎるからだと思います。

これからも50代～90代の二十数名で、さまざまなイベントに積極的に参加し、皆でフラを楽しめたらと思っています。

□ パドルテニス部

福田 進

喜寿を迎え何か運動をと思い SUBARU の体操教室にも行きました。

そんな矢先パドルテニスに出会いました。50年前にかじった卓球と60年前に経験したテニスの合いの子だと云うことで、牟礼コミセンに出掛け、その日のうちに入会しました。

特に目標もなく皆様の足を引っばっている所ですが、若い仲間が毎回優しく付き合ってくれます。これからも足腰がしっかりしている限り続ける所存です。自分の力で棺桶に入りたい一心で……。

□ ハワイアンフラ・ラウアエ

松田 京子

昨年三鷹市に引っ越して間もなく、「広報みたか」で「ハワイアンフラ・ラウアエ」の会員募集を知り、見学させていただいて、すぐに入会しました。

長い間運動する習慣がなかったので、頭と身体が動き出すのにとっても時間が掛かっていますが、先輩の皆様方に助けていただいて、何とか十ヶ月程過ぎました。

フラはゆっくりとした動きに見えて、予想以上の運動量に驚いたり、最近では表現豊かに踊る難しさを感じています。

何と言っても、先生の丁寧なご指導が本当に有難く励みになっています。少しずつでも上達出来るようにレッスンに臨みたいと思います。

又、練習会場が素晴らしく、広々としていつも清潔で気持ちが良いです。

□ ヨガ部

相生 直彦

今年3月に親切な人からヨガ体験があると教えてもらい始めて体を動かしました。常にいろいろなスポーツをやっていたので何かとついていけました。やり終わった後のすがすがしさ、この歳になってもいいものですね。

私も朝晩のラジオ体操、柔軟体操、歩く事、無理せず楽しく生活しています。

まず体を動かすことが大切だと思います。

出来る限り楽しいヨガを続けて行き、色々な事を経験したいと思います。

□ 健康体操部

小坂 直子

昨年の秋に入会し、もうすぐ一年になります。始めはどのような体操をするのかと、ドキドキ

していましたが、日常凝り固まった身体をほぐす様な体操で、とても気に入っています。

私が一番気に入っているのは、テニスボールを使ったほぐしです。肩甲骨のまわりをほぐしたり、リンパ液を流したりと、すごく気持ちよく、体がすっきりとした感じがします。家では、少し疲れたと思う時に、足の裏をほぐしたりと、手軽に出来る所も気に入っています。

□ 吹矢部

古山 紀子

昨年からは吹矢部でお世話になっております新人です。参加してまず驚いたのは、美魔女ばかりということ。皆さんの年齢をうかがってビックリ！

呼吸と姿勢が重要であることが健康美につながるのか、たまたま美魔女が集まらただけなのか・・・。

「吹矢では痩せませんよ」と講師の先生に揶揄されながらも今後の展開を楽しみにしております。

◇◇◇ ベッセル行事のお知らせ ◇◇◇



☺ 第15回ベッセルフェスト ☺

10月10日(月祝)10時より SUBARU 総合スポーツセンターにて第15回ベッセルフェストを開催します。詳細については追って連絡します。皆様、お友達を誘いあわせのうえ、ぜひ参加下さい。

☺ ボッチャ三鷹カップ大会 ☺

12月3日(土) SUBARU 総合スポーツセンターにて9～18時の時間帯で市主催の大会が開催されます。詳細については追って連絡します。皆様の参加をお願いします。

☺ 忘年会 ☺

12月9日(金)開催します。詳細については追って連絡します。皆さんお誘い合わせの上、ぜひお越しください。

☺ 室内グラウンド・ゴルフ交流会 ☺

12月10日(土) SUBARU 総合スポーツセンターにて市内のグループの交流会を開催します。皆様お誘いあわせのうえ、ぜひ参加をお願いします。

☺ ベッセルフラフェスト in 三鷹 ☺

令和5年1月24日(火)午後1～4時三鷹市芸術文化センター星のホールにて開催します。フラダンス・ロカヒとハワイアンフラ・ラウアエと市内のフラダンスグループ合わせて12組が出演予定です。皆さんお誘い合わせの上、ぜひお越しください。

☺ 新人歓迎会 ☺

農業公園での開催を検討中。コロナ感染症対策の状況を見ています。屋外での料理・会食ができない場合は昨年と同様に忘年会に組み入れた開催を検討します。

◇ 訂正

☺ 会報52号記事の訂正 ☺

- ・ロカヒ指導責任者名： 岡部真実さん
- ・創立記念日式典で紹介の永年在籍会員の最年長者： 山内つぎ子さん

◇◇◇ ベッセルスポーツコラム ◇◇◇

スポーツは誰のもの

東京オリ・パラも終わってもう一年。オリンピック熱も冷め、レガシーの問題についてもいまいち盛り上がりがないと思っていたら、なんとオリンピック汚職の問題が次々に出てきた。東京誘致の時から疑惑は見え隠れしていたのだから、‘びっくり!’というより‘やっぱり!’という反応ではある。電通に AOKI、KADOKAWA にコモンズ、高橋理事の逮捕に元組織委員長の森さんや元 JOC 会長の竹田さんまで特捜部に呼ばれて、まだまだあるという。どこまで広がるのかと思う。オリンピックと金と利権。この際、全て明らかになればいいとも思う。(まあ無理だろうけど)。

オリンピック後1年という節目で、いくつかの本が出てた。私の大学の先輩で長らく共同通信の記者をし、退職後フリーでスポーツの問題を扱っていた船原さんという方から本を書いたと聞いて頂いた。「スポーツの現在と過去・未来 何がスポーツの楽しさを奪っているのか?」(創文企画)である。スポーツの歴史を概観し、現在のスポーツの問題点を指摘し、将来像を示したものであるが、読んでいてなんだか違和感を感じた。それは対象とするスポーツがチャンピオンシップスポーツや、プロスポーツであり、学校の授業や部活動にまでは言及しているが、地域スポーツやコミュニティスポーツには全く触れていないからである。スポーツ記者として長年スポーツを観察し続けた人の中でも、ここは抜け落ちるのだなと思った。やはり、スポーツといえば競技スポーツなんだとちょっと白けた。

高度化したスポーツは「するもの」と「見るもの」「運営するもの」に分けられる。また、本来、同好の士が集まってワイワイと楽しんでたクラブ活動が「教えるもの」と「教えられるもの」に分かれた、部活になった。これはスポーツをする人の、分断と階層化の始まりである。経済の枠組みに当てはめるなら、する人(プレーヤー)は労働者、見る人は消費者、運営する人は経営者ということになるのだろう。これは商業スポーツにも当てはまる、クラブ運営する経営者、インストラクターという労働者、メンバーという消費者。

小松左京に「盗まれた味」という小説がある。味覚の衰えた老人が若者の味覚を金で買って楽しもうとする SF 小説だが、脳に電極を埋め込まれた若者はおいしいものを食べても味を楽しめず、老人に楽しまれてしまう。そこで若者は、辛い物やまずい物を食べ続ける、老人はそれをコントロールできないということで、双方とも破壊されるというストーリーである。行為者と享受者が分断される悲劇である。スポーツも分断化が進むとこのような矛盾がでてくる危険があると思う。

スポーツ文化を健全で豊かにするためにはこの行為者と享受者の統合性が一つの鍵なのではないかと思う。お金を払って享受だけを求めること、あるいは高いパフォーマンスを追求する、そのことが今回の五輪汚職とも無関係ではないと思う。オリンピック憲章に書かれているオリンピズムの目標は単にアスリートにだけ求められるものではなく市民も含めオリンピックにかかわるすべての人にその調和の取れた生き方を求めている。今やスポーツの調和と統合性を体現しているのは「市民が、市民のために、市民によって」行われている市民スポーツなのではないかと思う。「何がスポーツの楽しさを奪っているのか」その答えを我々市民のスポーツクラブに求め、探っていきたいと思う。

グラウンド・ゴルフ部 神奈川大学非常勤講師 牧野 紀子

