

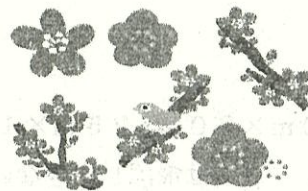
ベッセルスポーツクラブ

BESSERUNG

第 46 号

発行日 令和 02 年 03 月 02 日

発行者 河井 恵美



◇ 副会長挨拶

平成最後の昨年 4 月に創立 35 周年記念を迎え、祝賀会の中で在籍 20 年以上ということで紹介して頂き、河井会長から記念品まで頂きました。実際ソフトバレーボール部に入部してから 27 年になります。これまで長くやってこられたのも、いつも一緒に楽しく元気に活動できたメンバーのおかげだと思います。

ベッセルスポーツクラブの役員になり、たくさんの事業にも参加するようになり部が増えていきました。最近パラリンピック種目のボッチャ出前事業も、保育園・高齢者施設が主体でしたが、昨年 12 月には三鷹ボッチャカップの運営の協力までするようになり、1 月には小学校の授業として指導までさせていただきました。

12 月から河井会長の提案で吹矢体験教室が開催され、4 月から吹矢部が出来ます。既に級を取得された方もいます。新しいメンバーがたくさん入部してくれるといいですね。これからはベッセルの部員として、長く活動していきたいと思えます。

副会長 有宗 玲子

◇◇◇ 活動報告 ◇◇◇

* クラブ内行事

◇ 秩父日帰りバス旅行

お天気にも恵まれ、総勢 23 名は 10 月 1 日火曜日 7 時 30 分に三鷹市役所前を元気に出発しました。

今回のコースは、秩父三社の一つ秩父神社参拝、250 年以上の歴史ある老舗秩父武甲酒造の見学・試飲と長瀨ライン下りで、お昼は秩父の郷土料理「おっきりこみ」でした。

特に私達が楽しみにしていたのは、長瀨ライン下りでした。この日は水深が浅かった為、残念ながら急流でのスリリングな体験はできませんでしたが、船頭さんの楽しいガイドに耳を傾けながら川をゆったり下り、国の天然記念物である岩畳などの素晴らしい景観を満喫する事ができました。

今回のコースは全体として余裕のあるものだったので、行く先々で充分に楽しめることができ、満足のいくバス旅行でした。

ハワイアンフラ・ラウアエ 河内 啓子

◇ アミノバイタル

2019 年 11 月 29 日味の素スタジアム アミノバイタルフィールドでグラウンド・ゴルフを行いました。前日までの雨模様とは一変、青天の中広い人工芝の上でのびのびとプレーしました。グラウンド・ゴルフ部の会員とテニス部から久保さん坂下さんが参加してください

ました。

50m×30m・25m×15mのコース。長いコースでは思いっきりボールを転がし、短いコースでは飛ばしすぎないように慎重に加減しながら……。通常の活動では50mを打つことがないので長く感じられ、15mのコースは逆に短く感じられたりします。ゴールポストに届かなかつたり、大きく外れたり、平らな人工芝の広いコートならではのボールコントロールが必要です。ゴールポストに止めるのも一苦勞、土のコースとは違う感触です。

グラウンド・ゴルフを楽しんだ後は ペタンク。今回も久保さんが持ってきてくださいました。2チームに分かれてゲームをしました。ボッチャと違いボールが重く（ボッチャ275±12g・ペタンク650～700g）的（木製の目標球ピュット直径35～37mm）が小さいことです。日本ではあまり馴染みがありませんが、2024フランスで開催されるパリ五輪では追加種目になるのではないかといられていたようですが、残念ながら落選した模様です。

2020年1月31日、2月20日もアミノバイタルでグラウンド・ゴルフを行いました。

グラウンド・ゴルフ部 目黒 直美



◇忘年会

昨年12月13日金曜日午後1時半よりさんさん館にて、忘年会を会員63名の出席で盛大に行いました。午後1時半開会し、会長の挨拶に続き、乾杯、会食に入りました。2時過ぎからラウアエ部フラダンス部のあでやかなフラ、各部のゲーム、テニス部と共に全員で行った合唱と盛り上がった会は、八木相談役の締めで楽しく午後16時無事終了となりました。

テニス部

久保 庄二

◇冬季活動(水泳)

1月31日午前11時より水泳教室第1回目が参加者10名で開催されました。SUBARU総合スポーツセンター内プールの2コース分のレーンを貸し切りしたことで、周りを気にすることなくのびのびと練習できました。

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運動から始まって、補助具を使つての基本練習、クロールと背泳ぎなどの基礎を優しく教えていただきました。水泳が苦手な人、得意な人それぞれのレベルに対応した適切なアドバイスを各人が受け、楽しく貴重な時間を過ごすことができました。12時半に練習を終了し、大半の人がジャグジー風呂で身体をほぐし帰途に着きました。2月28日午後1時からの次回が楽しみになる1日でした。

テニス部

久保 庄二

◇冬季活動(水墨画)

2月13日(木)に水墨画の講習会がありました。講師はフラダンス・ロカヒの田口カズ子さん。田口さんは「露草」と云う雅号をお持ちで、新国立美術館で開催される国際書画展に自作を毎年出品されています。水墨画はそこで憧れました。

当日は快晴で心地よい春を感じる日で、田口さんの人柄を感じさせてくれる講習会になりました。テニス、グラウンド・ゴルフ、ラウアエ、ヨガ、健康体操そしてロカヒの6部の方々総勢22名でスタートしました。

筆に水を含ませ筆の色と水を使いながら、シクラメンを描いていきました。皆さん静かに熱心に描き、スグに時間が過ぎていきました。最後は個々の絵の出来上がりに大満足でした。

フラダンス・ロカヒ 黒沢 園子



* 市民対象行事

◇吹き矢教室

11月の水曜日、三回の吹き矢教室に参加しました。バドルテニスの指導者講習会で駒沢体育館に行った時、子供たちからシニアの方々まで、みんなとても楽しそうに吹き矢をやっているのを見かけて、一度やってみたいなと思っていました。

私の中では、吹き矢=忍者のイメージでしたが、先生から説明を聞き、決まりに従ってやってみると、なかなか紳士的なスポーツで、イメージがガラッと変わりました。教えてもらった通り吹いてみると、的のどこかには必ず当たるようになり、どんどん楽しさが、増してきました。

教室の終わりには背中の背筋が少し張り、適度な疲労感もあり、体を鍛えられた感じもして、なかなかでした。

ベッセルの中に吹き矢部も誕生して、気楽に参加できるようになったので、ぜひ一度、吹き矢体験してみたいかでしょうか？

バドルテニス部

松谷 由美子

◇フラダンス・ロカヒ オープンレッスン

10月に実施しました。フラを知る第一歩として山縣先生からハワイの歴史やALOHA (アロハ)の意味を学びました。 A.AKAHAI:上品、L.LOKAHI:調和、O.OLUOLU:思いやり、H.HAAHAA:謙虚さ、A.AHONUI:忍耐 の意味があるそうです。

LOKAHI (ロカヒ)はその中でメンバーに一番ふさわしい言葉『一つになって調和ができる。いつも明るい方に思いを向けて進みましょう。』がモットー。参加者全員がホワイトボードの前に筆記用具を持って集まり、女学生の様に((笑))真剣にお話を聞きました。その後ロカヒメンバーは生涯学習センターフェスティバルに向けて、フォーメーションや振りの練習。見学の方々は熱い目でご覧になっておられました。出待ちのメンバーが交代でハンドモーションの意味や曲の説明、更にベッセルスポーツクラブの組織の事、他の部の情報をお知らせしました。皆さん、どんどんフラとベッセルの”とりこ”になっていくように思われました。

毎回3~6名の見学者、中には連続で参加される方もあり、仲間が増える予感も・・・このような機会を持たせていただき、感謝しています。

フラダンス・ロカヒ

馬場 利恵

◇フラ教室

去年の初夏の頃、部員の減少に困っていたロカヒにどこからか「フラ教室」の話が落ちてきました。それからは本部や三鷹市の協力を頂きながら東奔西走、どうにか令和2年1月の7日に初心者を対象とした「フラ教室」の開催にこぎつけました。外部の方18名を合せて30数名の参加をいただきました。山縣美保先生の指導で、基本のステップやハワイ語の歌

詞の勉強から、そして先生のフラに魅了されつつ、課題曲を5回のレッスンで踊る、と言う目標にチャレンジ、頭の指令通りに動かない手足に啞然としながらも、それぞれ練習の日々でした。最終日にはフラは初めてだった方も含め全員で踊りました。レッスン中はいつも笑顔が溢れ、参加者同志また先生を囲んでにぎやかに楽しい時間が流れていました。入部を希望する方も多く、その意味でも大成功でした。

フラダンス・ロカヒ 茂木 桂子



*その他对外活動

◇フラ訪問ボランティア

今回初めてのところへの慰問でしたが、初対面とは思えないくらい、皆さまが明るい笑顔で迎えてくれました。和やかな雰囲気の中、こちらも緊張することなく、いつもより上手く踊れたような気がします。2回目に行ったときは、もうオハナ（ハワイ語で家族という意味です）になっていました。踊りだけではなく「憧れのハワイ航路」なども歌い、素敵な時間を過ごすことができました。

これからもこのような機会を増やし、笑顔の花をたくさん咲かせたいと思います。

活動記録

	訪問日	施設名	参加人数
令和元年	9月12日(木)	ツクイ三鷹新川	10名
令和元年	11月14日(木)	ツクイ三鷹新川	10名

ハワイアンフラ・ラウアエ 高橋 由紀

◇生涯学習センターフェスティバル

ロカヒの発表は10月7日土曜日でした。

今回の生涯学習センターフェスティバルは、講師美保先生の復帰の大きなイベントだったので、メンバーの意気込みもいつも以上だったと思います。「ALOHA」に含まれるひとつひとつの意味、特にチーム名の「L」=LOKAHI(調和)を心に留め練習しました。曲と曲の間も波の音などでつなぎ、全体を一曲の構成にし、大切に仕上げました。メンバーの息が合い、振りが見事にあった時の鳥肌が立つほどの感動を今でも鮮明に覚えています。演技後、お会いした方から「すごく素敵でしたっ!」「息子が何を感じたのか一緒に体を動かしていたのよ。」とお声を頂いたとき、本当にうれしく、達成感を改めて感じました。

フラダンス・ロカヒ 桑島 智佳子

私達ラウアエの発表は、10月8日(日)午後1時から30分。

今回は頑張って5曲踊ることになり、1曲目と5曲目は全員で、2~4曲目はAチームとBチームに別れて踊りました。

幕が開き満席のお客様から拍手で迎えられて1曲目が始まりました。

2曲目をAチームが踊っている間にBチームが着替え、3曲目をBチームが踊っている間にAチームが着替えると云う次第に、仲間同士でドレス、髪飾りやレイを直しあい、急ぎ舞台の袖へ! 舞台の裏でも大忙し!! ハワイアンは癒やしの音楽。愛や花の曲が多いのですが、今回選んだ中に乗馬・日食・帽子がテーマの曲もあり、曲毎の変化も楽しめました。

そして嬉しいことに、この舞台を見て「フラを踊たい。」と新しい仲間が増えました。

ハワイアンフラ・ラウアエ 田久保 美枝子

◇牟礼コミュニティセンター祭り

11月9～10日に祭りが開催されました。ベッセルスポーツクラブからは、11月9日土曜日にロカヒがフラを披露し運営には3名協力、11月10日日曜日はラウアエがフラを披露し運営に3名協力でした。

◇ボッチャの委託事業

訪問日	令和元年			
	9月19日	10月4日	10月8日	10月16日
施設	にじいろ育園	牟礼保育園	こじか保育園	大沢台保育園
担当者数	4名	4名	4名	4名

訪問日	令和元年			
	10月23日	10月29日	11月1日	11月8日
施設	キッズガーデン	もりのこ保育園	トキ保育園分園	東台保育園
担当者数	4名	4名	4名	4名

訪問日	令和2年
	1月22日
施設	中原小学校
担当者数	5名



ソフトバレーボール部 後藤 テツ子

◇2019 ボッチャ みたかカップ運営受託事業

三鷹市主催のボッチャ みたかカップの運営を受託しました。大会は、令和元年12月7日土曜日10時から12時 SUBARU 総合スポーツセンター メインアリーナ で開催実施されました。参加は20チーム、運営スタッフの大半はベッセルスポーツクラブの会員(30名弱)、事故もなく無事終了となりました。

ソフトバレーボール部 後藤 テツ子

◇◇◇ 一年を振り返って ◇◇◇

テニス部

今年度感じた事は、部員の目的意識がより二極化していくのではないかと言う事です。健康維持の為になるべくコートに行こうという人達と、長時間でもゲームを楽しみたいと思う人達が混在している事です。40～80才台と年齢差も広く個人差も有り、当然の話です。今後この傾向は顕著になって行くと思います。

この状況に対処する為には、コートの2面確保と団体登録の有効利用による臨時の中学校コートを活用です。コートが1面の時も参加者全員が均等にゲームを行うようにし、十分と思った人は早めに上がる様にしています。



目的意識は違ってもテニスが好きに違いは有りません。今年度も秋の長雨・台風及び12月～2月にかけて臨時のコート工事が時々入りましたが、プレイをする機会が減る事がない様にキャンセルコートを確認しています。

寺沢 弘治

ソフトバレーボール部

確か、昨年度一年を振り返って原稿を書いたのは、ついこの間だったような気がしている。それはあっという間に一年が過ぎたという事で、こんな風に月日が経つのが速いと感じているのは、きっと私だけではないだろう。ソフトバレー部のこの一年は、部員に大きなケガもなく活動が出来てなによりだったと思う。とは言え皆さんお年頃。肩・首・腰・膝等の痛みや不具合、からだ全体の不調。それらとうまく付き合いながら、決して無理をせず活動することが大事だ。人生100年時代、まだまだ自分の体と向き合わなければならないのだ。健康の為に体を動かすのも一人ではなかなか難しくても仲間がいれば続けやすい。

個人的なことだが、10月中旬から2か月間弱練習を休み、12月の初めに練習に参加した時に感じたことが強く印象に残った。それ程長い間離れていた訳でもないのに、久しぶりに戻って来たという安心感。ここはまちがいなく自分の居場所のひとつになっていると感じた。居ごごちのいい場所。いつも温かく迎えてくれる場所。私が居ても良い場所。みなさんにとってはどうだろうか。

盛田 明美



グランド・ゴルフ部

～ 新年を迎え、1/10日味の素「アミノバイタル」8名で打ち始めです。広大な自然を感じながら、人工芝での幸先良いスタートになりました。

通常は毎週木曜日9時～11時。小判塚公園広場(2015年2/9利用開始) ～

6本の大きな木のイチョウが立ち並び夏は涼の木陰、冬は銀杏の恵みをホームグランドにしています。全員でコースの清掃、石を拾い、草を取り、落ち葉のかき集めは公園広場の清掃の手助けと準備体操になります。昨年に比べ雨が少なく、1日8ホール×3ゲームを基本に年間44回(アミノバイタル6回含む)開催、事故なく12/19日が最終でした。1個のボールを追いかけ体を動かし、気分のリフレッシュ、仲間との交流&会話を大切に活動しています。近所の幼稚園児と仲良しさん!元気をもらっています。人気の100円貯金は暑気払いと忘年会の補助に使い、ホールインワンを楽しみに続けます。反省として室内ゴルフ、5月から参加人数が少なく休んでいることです。Gゴルフを楽しむだけでなく健康な身体を作り、生涯スポーツとして、毎日の生活への活力を期待し、充実した1年でした。楽しいです!仲間になりましょう!

渡会 寿男

フラダンス・ロカヒ

この一年はロカヒにとって出会いと別れの一年と言えるかも知れません。6月のベッセルフェストまでは前年から引き続き小沢先生にご指導をいただきました。7月からは山縣美保先生が復帰され、12月の生涯学習の集いに向けて気持ちも新たにレッスンに励みました。当

日は先生の見事な演出で全員参加、実力以上の舞台になったと思います。

一方で、ここ数年のあいだ、部をリードしてきた先輩達が次々と退部され、新たな部員の獲得が課題になってきました。この対処として10月には「オープンレッスン」と名付けた見学会を、1月には初心者に向けた「フラ教室」を開催しました。その結果、2月には6名の新部員を得て、他部からのレッスン参加者を含めると20名を超えることができました。色々とお力添え頂いた方々に感謝しつつ、これからもアロハの心で舞い続けたいと思います。

今年度から「フラダンス」から「フラダンス・ロカヒ」に改名になった記念の年でもあります。

田口 カズ子



パドルテニス部

今年度も、日本パドルテニス協会・東京都パドルテニス協会そして三鷹協会の大会と事業で、盛り沢山の一年でした。

1964年東京オリンピックの時 幼稚園児だった私は、中日ドラゴンズ投手となる北角さんが聖火ランナーで走る、名古屋市緑区国道一号線沿いに、日の丸の旗を持ち観に行った事を覚えています。56年の月日が流れ、今、健康でスポーツを楽しんでいる。とても嬉しいことです。

いよいよ東京2020オリンピック！会場確保が難しい中、パドル普及活動を忘れずに、スキルアップに繋がる練習を心掛け、楽しみ、健康、友達づくりをより大きな目的として頑張ります。ありがとうございました。

石井 美江

ハワイアンフラ・ラウアエ

あっという間の一年でした。

何もわからないまま部長となりましたが、部員の皆様の協力、温かい励まし、支えがあって無事一年終えることができました。

今年度は、発表の機会も多く充実した一年でした。なかでも12月の三鷹生涯学習センターフェスティバルでは、日頃の練習の甲斐もあって、みんなの息もぴったりの笑顔はじける良いステージでした。

さらに、最近入部を決めて下さった方は、数多くのグループがあるなかで、部員の皆が楽しそうに踊っていることが決め手となったとのこと、嬉しい限りで今後のより一層の励みになります。

これからも笑顔で元気に和気あいあいと練習に取り組んで行きたいと思います。

松本 美香

ヨガ部

部長になって2年間で過ぎ様としています

何とか続けられたのもヨガ部の仲間の支えがあればこそです

おかげでヨガ部の事が少し理解できる様になりました

ベッセルスポーツクラブの事も理解できるように
努力したいと思います。

本年度は山縣美保先生を講師に迎え6月、7月で5回の

「やさしいヨガ教室」を三鷹市後援で開催して頂き
新しい方が15名程参加され修了時には8名の方がヨガ部に
入部され部員も26名と大人数になり嬉しい悲鳴をあげています。
ヨガは概して先生の指導のもとそれぞれの人が静かに
ポーズ等していますが隣の方との会話も弾むようになり
「やさしいヨガ」から「楽しいヨガ」になっています。
皆様も是非「楽しいヨガ」にお越しください



鈴木 敏義

健康体操部

今年度、健康体操部は阿久津実穂先生ご指導のもと、テニスボールで体をほぐす方法やストレッチ、体幹トレーニング等々多くの事を教えて頂きました。また家庭でも出来るトレーニング等も沢山教わり、とても為になっています。そして他の部の方々もレッスンに参加して下さり、楽しく活動する事ができました。これも健康体操部の運営にご協力下さる方々のお陰で大変感謝しています。ありがとうございました。

来年度も健康体操部のメンバーはもちろん、ベッセル会員の皆様が気軽に参加出来る場として活動出来ると嬉しいです。皆様のご参加お待ちしております。

至らない点も多々あるかと存じますが、今後とも健康体操部を宜しくお願い致します。

藤井 ルミ子

◇◇ ベッセル行事のお知らせ ◇◇◇

◎ 地域スポーツ交流会 ◎

3月14日(土)駒沢オリンピック公園
総合運動場で中止 れます。ラウア
エ、ロカヒがフフを披露します。

◎ 冬期活動(手芸) ◎

3月16日(月)午後1時より、生涯学習センター
学習室で中止 ます。参加希望者は3月9日ま
でに各部冬期活動担当に連絡願います。
詳細については追ってご連絡いたします。

◎ 総会 ◎

3月27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
してください。

◎ 創立記念日 ◎

4月10日(金)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うえ、ご参加ください

◎ 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うえ、ご参加ください

◎ ベッセルフェスト ◎

6月21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うえ、ご参加ください

◇◇◇ ベッセルスポーツコラム(2020年オリンピックに向けて) ◇◇◇

2020年 昨年のラグビーワールドカップに続き、今年はオリンピックイヤーということで、テレビをはじめとするマスコミや都・区の広報も様々なものに関連づけて大量の情報を流している。これでもかという情報にちよっとうんざりしていたが、ここにきて新型コロナウイルスの流行で何やら落ち着かなくなってきた。

中国の武漢で発症した疾病が瞬く間に世界を席卷し、日本においても国内の広範囲で発症が確認され、拡散してきた。一方国内産業においても、中国で生産される部品が届かないために操業できない会社やお客さんが来日しないために休業せざるを得ない観光地などまさにグローバルゼーションの実態を可視的に分かりやすく提示している。

オリンピック・パラリンピックはグローバルゼーションの象徴のような存在である。JOCもIOC 新型コロナウイルス感染の影響によるオリンピックの中止はあり得ないと強気な発言をしているが、すでに日本での強化練習のプログラムをキャンセルする国も出てきている。真夏の大会で熱中症などの健康リスクが懸念されていたのに、その前に新型コロナウイルスにさらされて、なんとも気の重たいスタートである。

前回の東京オリンピックに比べれば施設の整備は順調のようであるが、突然マラソン会場が札幌に変更になり、札幌ではまだコースも詰め切れていないなど問題が山積している。東京都民も目の前を走るはずのマラソンが突如札幌に飛んで行ってしまい、選手も大会関係者も「今までの努力は何だったのか」と怒り心頭である。

オリンピックの観戦チケットも何度応募してもあたらない、あきらめた人も多かった。なのにいまだに賞品として観戦チケットを振り回して商品売りまくるスポンサーもいる。オリンピック期間中は渋滞を起こさないよう首都高速の料金を上げ、「時差出勤やリモートワークをしてください。」だって。オリンピックのホストは東京都だったよね。我々東京都民がホストだよね。我々の税金が投入されているんだよね。チケットの一枚くらい都民に配ってもいいのにとぼやく人もいる。

なんだかどっちを向いてもちぐはぐな感じである。私たち東京都民は胸を張って世界のみなさんを受け入れ、東京オリンピックというスポーツイベントを楽しんでいけるのだろうか。主体的に東京オリンピックと付き合えるのだろうか。

メガ・イベントとなったオリンピックは世界を横断して、多くの人を巻き込み、グローバル企業が絡み、巨大なお金が動く。またそこに潜むリスクも想像を超える。もはや一都市がコントロールできる規模をはるかに超えてしまった。

しかし、昨年のラグビーワールドカップの日本対スコットランドの試合の後のインタビューでトンプソン ルーク選手が19号の台風被災者に向けて「ラグビーは小さいこと」と発言した。そうスポーツは小さいことなんだ。その小さな中で努力し、しのぎあうからこそ意味があるのだ。私たちはそれを忘れてはいけない。

もはや、このグローバル化し、肥大し、メガ・イベントになってしまったオリンピックと、この小さなスポーツの世界をどのようにつなぎ、調整していくのかは、オリンピック組織委員会にできる仕事ではない、むしろ我々スポーツを愛する一都民の仕事なのかもしれない。世界が平和であり、安全であることを願って、オリンピックを迎えたいと思う。

神奈川大学講師 牧野 紀子(グラウンド・ゴルフ部)