

ベッセルスポーツクラブ

BESSERUNG

第 48 号

発行日 令和 03 年 03 月 01 日

発行者 河井 恵美



◇ 会友挨拶

衆議院議員 伊藤達也

新型コロナで私たちの日常は大きく変わってしまいました。大勢で集まってワイワイ食べたり飲んだり、また好きな場所へ旅行したりという、人が本質的に求める行為を我慢せざるを得ない状況が続いています。

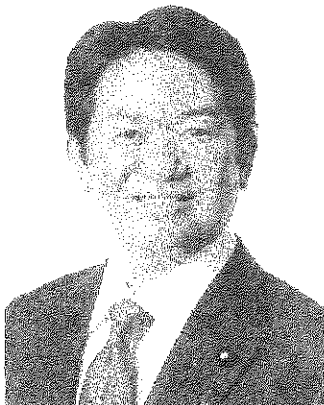
多くの方が楽しみに待ち望んでいた、2020 オリンピック・パラリンピック東京大会も、一年延期となってしまいました。

前回のリオ大会で、国際パラリンピック委員会のクレーブン会長（当時）とお話しする機会がありました。自身も車いすバスケットボールの選手だったクレーブン氏は、ルールを守ること、生涯の友をつくること、コミュニケーション能力を身につけること、チームワークを楽しむこと、健康であることなど、スポーツを通じて大切なスキルが獲得できると、スポーツの意義を熱く語っておられました。

新型コロナで、ステイホームが求められ、ともすると家に閉じこりがちになります。しかし、心身の健康を維持していくためにも、食事や休息と同じように、運動を行うことが大切です。

ベッセルスポーツクラブの皆さんは、コロナ禍でも工夫して、できる限り活動を続けていらっしゃいます。河井恵美会長をはじめ、関係者、会員の皆様の取り組みに、心より敬意を表します。

ベッセルの活動は先進事例として全国から注目されており、狛江市をはじめ、他の自治体においても「総合型地域スポーツクラブ」が次々と後を追って誕生しています。河井会長は、文部科学大臣より、令和2年度生涯スポーツ功労者表彰を受章されました。この表彰は、地域におけるスポーツの健全な普及及び発展に貢献し、地域におけるスポーツの振興に顕著な成果をあげたスポーツ関係者に贈られるものです。ここに改めて、河井会長をはじめ、会員の皆様にお祝い申し上げると共に、地域でスポーツの振興に長年取り組まれてきたご尽力に感謝申し上げます。



ベッセルの魅力は、どんな年齢でも、誰でも、長く楽しめるスポーツ活動が続けることで、地域の中で人と人との交流を深め、生涯の友人や仲間づくりができる点だと、一会友として感じています。新型コロナで交流や接触が制限される今だからこそ、ベッセルの活動は、一層、地域で必要とされています。

時代を先取りしながら着実に歩んでこられたベッセルスポーツ関係者ツクラブの今後ますますのご発展と、河井会長をはじめ会員の皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

◇ 会長、文部科学大臣より表彰

会長の、生涯スポーツにおける昭和51年以来の三鷹市ベッセルスポーツクラブの活動に対し、生涯スポーツ功労者として文部科学大臣から表彰されました。10月12日付でその表彰状が東京都を通じ交付されました。

生涯スポーツ功労者は、今年度全国で164名（女性41名）です。



◇◇ 活動報告 ◇◇

◇忘年会：

ハワイアンフラ・ラウアエ 河内 啓子

今年度はコロナで始まりコロナで終わるという厳しい一年となり、ベッセルの行事も殆ど中止となるなか、年度最後の行事である忘年会は万全の感染防止対策を施した上で開催されました。

しかしその忘年会も飲食無し、談笑無しということで、例年とは異なる静かな忘年会でしたが、それでも33名の方に参加戴き、会長と伊藤会友のお話につき、吹き矢デモ、健康体操体験、フラそしてビンゴとそれなりに楽しくまた無事終了できたのは何よりでした。また会長が文部科学大臣賞を受賞されたこと、ベッセルが日本善行会秋季善行表彰を受けた事は特筆すべき出来事で、コロナ禍で開催されたことと併せ思い出に残る忘年会だったと思います。

開催にあたり、担当者や役員の方々ほか参加いただいた方にもいろいろご協力いただきました。厚く御礼申し上げます。



◇ポッチャ・委託事業：

ポッチャ担当 後藤テツ子

訪問日	令和2年			
	10月13日	10月14日	10月28日	11月6日
施設	HOPPA たかの子	三鷹市ちしろの木 保育園	ココファン・ ナーサリー 三鷹	三鷹新川雲母 保育園

訪問日	令和3年	
	2月9日	2月18日
施設	中原小学校 (3年生)	中原小学校 (4年生)

上記以外、4か所の保育園が、コロナ感染拡大のため延期。

◇◇◇ 各部・1年を振り返って ◇◇◇

テニス部

寺沢 弘治

2020年度はコロナの感染拡大に伴い、予約済みの取消によるコート確保への影響、部員の生活環境変化及び部員の活動の変化が挙げられます。

生活環境が大きく変わり、続けられなくなり第2期迄に2名が退会しました。6月から新川のテニスコートが使用可能となりましたが、6・7月は雨で利用機会も少なく8月を迎えました。例年8月のお盆の週は休むのですが、今年度は8月も参加者が多く、全ての火・金曜実施する事にしました。コートには休憩用の日除け付きのベンチも有りますが、勿論8月は休む人もいます。自粛生活で遠出等がなくなり、近場の屋外活動が多く部員の健康維持に良い効果が有った様です。

もう一点は、7・8月のコートは抽選申込がストップされていたので、変則的に半月毎の早い物勝ちのコート開放が行われました。12時解禁のWeb画面でのコート取り競争です。元日を含め毎月1日9時から2ヶ月先の早い者勝ちのコート開放も有ります。今年度は開放時間に合わせたコート取りが20回も有ったと言う事です。さらに突然出る空コートの確保も必要です。テニスは天候の影響で中止になる事も多く、事前に多めにコートを確保する事が必須です。

部員の健康維持及び新たなメンバーを迎える為にも、コートの確保は重要な作業です。

ソフトバレーボール部

若井 寿枝

今年度は新型コロナウイルス感染症の拡大により、世の中が大きく変わりました。生活様式まで変わるようになることに戸惑った1年でした。

オリンピックの延期が決定され、緊急事態宣言発令による学校の休校やリモートワークの推進、外出自粛そして私たちの大好きなスポーツ活動を行う施設の閉鎖、毎年恒例の大会の中止等、生活様式が大きく変わり、多くの楽しい予定がなくなってしまいました。

宣言の解除後からは、感染拡大に気をつけて、少しずつ活動を再開することができ、特に大きなけがも無く、そして感染の影響もなく継続できたことに正直ホッとしています。

バレーボールはもちろん、みんなで集まりおしゃべりも楽しみのひとつなので改めて意識することはありませんでしたが、今は人と人とのつながりの大切さを強く感じています。バレーが体育館等の制約で練習ができないチームもある中ベッセルではスバル体育館で活動出来ることの有り難みを忘れずに今も懸命に活動されている医療従事者の皆さんへの感謝を持ちながら今一度、気を引き締めて、感染拡大予防に努めながら活動していきたいと思っています。



グラウンド・ゴルフ部

渡会 寿男

2020年は新型コロナウイルスの感染拡大の事態に陥り、非常に大きな変化があった一年となりました。各部のご苦勞察します。2015年3月、会長宅を起点に道具を保管、小判塚公園広場に定着、継続しています。

1月9日打ち始め。四季を感じながら、木立に囲まれ、カラスの鳴き声を聞き、自然の障害物（石ころ・草木・盛り土など）を味方に12月24日最終納めでした。事故なく、コースの特性に応じて自分のペースで楽しみました。年間、多い人で40回、少ない人でも24回の参加。ホールインワン達成の最多は21回でした。ホールインワン積み立で飲む暑気払いは中止となりましたが、忘年会は11月中旬あまり寒くならないうちに、スーパーのお弁当・料理とビールを用意して公園広場で楽しみました。

「今年の一年の出来事から何を学ぶか？」様々なイベントの中止が多い中、河井会長、役員の皆様の尽力で9月12日（土）に第1回「室内グラウンド・ゴルフ交流会」が開催されました。悪天候の中、多くの方（50人）に参加していただき貴重な経験を学びました。これからのグラウンド・ゴルフ部の活動に生かしていきます。

限られた環境の中で、コースの設定を前月と逆にしたり、各自のアイデアを大切に、活動を展開しています。それぞれの生き生きした表情でのゲーム参加はもう生活の一部です。部員全員が「ワキアイアイ」順調に楽しんだ1年でした。次年はマスク生活から早く解放され、どこにでも行けて、普通の生活が楽しめるよう願っています。自粛で運動不足になっています。体力増進をはかりましょう！！グラウンドゴルフで。。。。。

フラダンス・ロカヒ

茂木 佳子

この一年を振り返れば、世界中でコロナの文字が踊ることと思います。ロカヒもコロナに翻弄された一年でした。人数制限に始まり、例年はちょっと多過ぎという声もあるイベントも全てキャンセル、何も無い一年でした。でも一方で、時間の制限のない丁寧なレッスンができた年でもあったと思います。踊るための身体づくりも含めて準備運動に十分な時間をかけました。従来からの曲の講義もハワイ語の意味だけでなく、裏の意味 kaona の事、それをどう踊りで伝えるかも考えるように。秋に始めた新曲は振りのアイデアを自分たちで考え、歌いながら踊ることに挑戦。ウクレレの伴奏も新しい試みでした。

いつかこの一年の経験がそれぞれのフラの上達につながり、飛躍のための雌伏の年になればと思います。

最後に美保先生の言葉を。良いことも悪いことも必ず終わりがあります。いつもハワイの精神 imua (前進) を胸に進みましょう！

パドルテニス部

石井 美江

令和2年度、コロナ感染症拡大防止を講じた上で開催されました。定期総会、グラウンド・ゴルフ大会、忘年会、役員の皆様 各部担当された方々お疲れ様でした。

昨年3月半ば頃から、新型コロナウイルス感染症の流行が拡大することで、活動拠点である高山小体育館・SUBARU総合スポーツセンターが使用不可となり、11月からやっと高山小体育館での通常練習がスタートしたにもかかわらず、緊急事態宣言発令で解除される迄使用出来ない状況です。予定しておりました都大会中止、三鷹市パドルテニス協会主催の事業・イベント全て中止となりました。協会理事会もZoomで行います。

コロナ禍まだまだ続きそうですが、少しでもスポーツで身体を動かし、人と人とのコミュニケーションを大切にしたいと思います。

次年度も 宜しくお願い致します。

ハワイアンフラ・ラウアエ

田久保 美枝子

「2020年は、コロナ世界に君臨」の年でした。君臨の君という字を分解すれば、コ・ロ・ナ！！

3月から感染予防の自粛生活が始まり、レッスン会場閉館。外出時にはマスク着用。一時期店頭からマスクが消え、トイレットペーパー等紙類が消え、食料品(粉もの、レトルト食品)が消えた。少し前には、予想だにできなかった事が次々に起こった。

7月にレッスンが再開できた時は本当に嬉しかった。しかし、定員15名の条件により全員参加は不可。10月から定員25名となり、ようやく皆が集まれるようになった。

コロナにより世の中が一変し、各種行事がことごとく中止され、メンバーも減った。そんな中、新人が3名も増えた事は、大きな喜びでした。

今年は、フラの発表も無く暮れてゆくのかと思ってましたが、ベッセル忘年会で有志6名楽しく踊ることができました。発表の場を与えて下さった事や、今日踊れる幸せに感謝し、良い年の納めとなりました。

ヨガ部

鈴木 敏彦

この一年間はコロナに始まりコロナで終わりそうな一年で、残念ながらヨガの会員数名がコロナ感染の心配で退部されましたが、新しく入会される方が2名あり嬉しい思いもしました。しかしまだまだ新型コロナウイルスが収まりそうもなく、1月には緊急事態宣言が再度だされSUBARU総合スポーツセンターも時間短縮、幸い夜間だけだったのでヨガのレッスンは続けられる事になり感染防止対策をしながらレッスンを受けております。消毒、マスク、ソーシャルディスタンス、もう1年間も続けています。会場の人数制限もありましたので参加人数の確認のためにソフト「調整君」を導入して参加者把握に役立てています。例年だと4月に創立記念日、5月には新人歓迎会と行事がありますが催されるか気がかりです。

一日も早いコロナの終息をそして通常のヨガのレッスンが出来る日をヨガ部の皆さまと願っております。

健康体操部

山城 八重子

今年度健康体操部は入会者4名、退会者5名、2月現在12名で活動しています。昨年は自粛生活もあって1年があつという間に過ぎました。スバルに行く前に体温を測ること、入館時の手の消毒、そしてマットの消毒と一連の作業にすっかり慣れ、マスク着用のストレッチが当たり前になりました。木曜日の午後いつものメンバーが集まりたわいのない会話で始まります。講師の阿久津実穂先生はストレッチをしながら自分の身体と向き合ってくださいと言われてます。まずは身体のチェック、詰まり感のあった所がほぐしていくにつれスムーズになっていくのが実感できます。

今年は丑年です。丑年は我慢や発展の前触れを表す年になると言われているそうです。もう少し我慢を当たり前にしたいと思います。

吹矢部

目黒 直美

令和元年11月全3回の教室終了後誕生しました。令和2年4月からベッセルの9番目の部として正式に活動を始めました。「スポーツウェルネス吹矢」言葉通り健康を目的としたスポーツです。年齢を問わず誰でもゲーム感覚で楽しめます。スポーツウェルネス吹矢式呼吸法で血行促進、嚥下トラブル解消、細胞活性化、精神集中等に役立つとされています。基本動作は、「礼に始まり礼に終わる」一連の動作です。この動作が美しい形を作りまた深い呼吸をもたらし、集中力を高めます。注意力散漫な私は、的いっぱい矢が広がり、ひとふき、ひとふきに一喜一憂しながら楽しんでます。

<お知らせ>

4月より活動日が水曜日から火曜日になります。活動場所、活動時間がそれぞれ弓道場、10時から12時までに安定しそうです。

◇◇◇ 各部の新人さん ◇◇◇

テニス部

大山 裕見子

40代からテニスを楽しんできましたが、怪我や引越、孫の世話などで少しずつメンバーが減っていき、近年はほとんどテニスができない状態でした。そんな時にBesserungを知り、入会して一年が過ぎました。最初は1週間に一度参加するのが精一杯でしたが、今では二度参加できるほどの体力もつき、部員の方々も親切でとても居心地が良く、毎週楽しみにしています。

去年、コロナの影響で当たり前のことが当たり前ではなくなりましたが、テニスをやっていたおかげで救われたような気がしますし、これからもやり続けたいと思っています。

グラウンド・ゴルフ部

白良 定雄

グラウンド・ゴルフとの出会い

ウォーキングをしていたら和気あいあいと楽しそうに活動しているのに引かれて声をかけてみました。目黒さんが笑顔で説明してくださいました。良かったら次回体験してみませんか？と気軽にお誘い頂いたので、他の所も2、3カ所見て回りましたが、ベッセルスポーツクラブに加入させてもらいました。

道具類も渡会さんにお世話になって一式揃えました。お陰様で毎回参加するのが楽しみになってきました。加入してまもなくコロナ禍でお休みしましたが、また再開して楽しく参加させて頂いております。

フラダンス・ロカヒ

江頭 欣光

昨年1月、友人の吉田ナツ子様の紹介でフラダンス・ロカヒに入会する事ができました。初めて拝見して、山縣美保先生の素敵フラにしばれました。当時の部長、田口カツ子様は親切で温かい気持ちでフラロカヒ部の事とレッスンの事等を教えて下さり、ありがとうございます。

コロナ禍で3月～6月中旬まで活動休止し、やっと再開ができて、これからもっともっとしっかり練習をしてきれいに踊れるように頑張ります。

パドルテニス部

岡野 有紀

昨年11月より小4・小2の子供と共にパドルテニスを始めました。私自身、長い間スポーツから離れていたため初回はひどい筋肉痛となってしまいましたが、周りの方々の温かいサポートのお陰で毎回楽しく練習することができ、久しぶりに運動する喜びをかみしめています。二人の子供も大人に混ざり、始めのうちは緊張していましたが、優しく丁寧なご指導のお陰でリラックスして練習でき、目に見えて上達。もっと上手くなって試合を沢山したい！と練習日を心待ちにするようになりました。

新型コロナ禍で中断される事もあると思いますが、できるかぎりこれからも親子で楽しく続けていきたいと思っております。

ハワイアンフラ・ラウアエ

鈴木 規子

一昨年の三鷹生涯学習センターフェスティバルで、全員が笑顔で楽しそうに踊っているフラ・ラウアエの発表に魅せられて、すぐに入会させていただきました。

皆さん明るくて温かい方ばかり。それからベッセルスポーツクラブでは、いろいろなスポーツや行事にも参加できるとのこと、嬉しく思いました。

入会后まもなくコロナ禍になり活動は制限されましたが、フラの曲と踊りに癒されて、まわりの方々の優しさに支えられて、元気に過ごせることに感謝です。

いつかボランティア活動や舞台等で、たくさんの方に笑顔をお届けできるようになりたいと思いつつ、日々練習に励んでいます。

ヨガ部

佐藤 康子

仲良しのお友達から「ヨガ教室に通い始めたの」と聞いたのをとてもうれやましく思った

のは、もうずーっと前。(自分自身のお仕事や単身赴任の主人の所への行き来で、なかなか時間が作れず)。「お願い！私が行くまでやめないで！」と願っていましたが、この度ついに私もお仲間に入れて頂くことになりました。「嬉しい！」と喜んだのも束の間・・・皆さんの涼しい顔して柔軟な身のこなし!! 「ヒーヒー、フーフー」、小さく息を荒げながら毎回たのしみに通わせて頂いています。まだまだ行ったり来たりの生活ですが、リフレッシュできる場所ができたことが嬉しいです。がんばって行きます。宜しくお願い致します。

健康体操部

鮫島 さゆり

昨年10月より健康体操部に再入部しました。

約4年半振りの再開、当時とは会場も先生も変わって、特にテニスボールを使つての筋膜リリースは刺激的で、自分の体重を直に感じ、毎回加減をしながら格闘しています。

後半の軽やかなリズムに乗っての有酸素運動は、先生のしなやかな動きに見とれながらも左右の手足が逆転したりと変な汗もかいてしまいます。

また、懐かしいお仲間にも再会でき、変わらぬお人柄と体型(笑)にホッと安らぎ、終わった後は心も身体もリフレッシュ。

先生にはご指導の他、道具のメンテナンスまでして頂いたり、役員の方々のご尽力もあつての活動が出来ている事に感謝しております。今後共、宜しくお願い致します。

吹矢部

目黒 直美

新人さんを紹介します。新しくできた部なので、全員(会長と石井さんを除く)新人さんなのですが、コロナ禍の中、1人2人と退会していき現在の状況です。その中、継続している伊藤さんを紹介します。

伊藤紘子さんです。伊藤さんと私(目黒)はウォーキング仲間です。ウォーキングもコロナ禍で自粛。色々なイベントが中止になりました。「吹矢、始めたヨ」の声に興味を示してもらい、すぐに会員登録をしてくれました。趣味もたくさんあるようですが、洋裁も織物(毛糸等の素材を織ったもの)もプロ級です。練習中は集中して...? 講師の都築先生との掛け合いがおもしろく、皆で聞き耳をたてています。明るく朗らかな新人さんです。

◇◇◇ ベッセル行事のお知らせ ◇◇◇

◎ 総会 ◎

3月26日(金) 10:00~

場所: 三鷹市生涯学習センター4階ホール

*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(土)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 ◎

令和4年1月23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。

◇◇◇ ペッセルスポーツコラム ◇◇◇

オリンピックって何だっけ

ここ数週間コロナ関連の話題と同じぐらいオリンピック組織委員会の会長だった森さんの女性軽視、女性差別発言の報道が騒がしかった。森さんにすればむしろ、組織委員会の女性のみなさんを「わきまえた女性」としてリスペクトしたつもりだったのが、大炎上してしまい、「なんで——?」の感情が謝罪会見の発言と態度にあらわれたと思う。その後、森さんを擁護した組織委員会のみなさんも政治家のみなさんもその対応があまりにもお粗末だった。IOCのバッハ会長も「謝ったからいいじゃないか」から世論の流れを見て「遺憾」を表明するあたり関係者は???。梯子を外された感があったのではないかと思う。

この一連の騒動の中で見えてきたものがある。東京都民はオリンピック招致に積極的ではなかった。無理やり東京に持ってきた感もある。純粋にオリンピックムーブメントの楽しさを東京で味わいたいと思っていた人たちも多かったとは思いますが、様々な思惑や利権が絡み合って素直に喜べない違和感が私にはあった。

2020 オリンピック東京大会のボランティアの反応も大きかったと思う。彼らは大会に向けて、オリンピックは単に誰が一番強いのかを競う大会ではなく、オリンピックの理念を実現するためのものだとして学んできた。そしてオリンピックを心から支えようと思っていた。その人たちがオリンピック組織委員会会長やオリンピック組織委員会の人たちよりもオリンピック精神にずっと敏感だったということである。それも分からず、ボランティアの代替えはいくらでもいるといった発言をした政治家もいた。オリンピックボランティアを見下している。

2020 東京オリンピックを招致するにあたって、盛んにオリンピックのレガシーという言葉が飛び交った。しかし、その東京のレガシーがなんであるのか具体的に示されることなく巨額なお金が投じられ、後戻りはできない状態になっている。しかし、このコロナウイルスの流行のおかげで、変質して商業主義にまみれ動けなくなっているオリンピックも経済優先で人の痛みにも寛容な社会も、なんだか変だと我々はどうも感づいてしまった。その中に今回の森発言に対する人々の反響の大きさもあるのだと思う。だから政府も IOC も必死にオリンピックを開催して、そのうすうす感を払拭しようと懸命なのかもしれない。

オリンピックは本来政治とは切り離して行われる活動であったのにもう政治とは切り離して考えることができなくなった所に、無理が生じている。スポーツは現実社会から切り離されたプレーの空間で行われるものである。こうなると、スポーツの本質は巨大ビックイベントとしてのスポーツではなく、市民スポーツ中に生き残っていくのかもしれない。オリンピック憲章にうたわれる「オリンピズムの目的は、スポーツを人類の調和のとれた発達に役立てることにあり、その目的は人間の尊厳保持に重きを置く、平和な社会を推進することにある。」は私たちの日常のスポーツ活動のなかに息づいているのかもしれない。オリンピックの目的をベッセルスポーツクラブの目的に置き換えてもそのまま通用すると思うのですが、いかがでしょうか。

神奈川大学非常勤講師 牧野 紀子 (グラウンド・ゴルフ部)