

# ベッセルスポーツクラブ



## BESSERUNG

第 43 号

発行日 平成 31 年 03 月 04 日

発行者 河井 恵美

### ◇ 会長挨拶

平成 30 年度も終わりにになりました。

この 1 年間 皆さんが ベッセルスポーツクラブに席を置いて 得たメリットは何だったのでしょうか。 - いろいろな 種目を経験できた、、、技術力や 体力が向上した 人の輪が 広がった 等々あるでしょう。

その種目 その時間だけを 費やして 誰との会話もなく スタスタと帰宅する。こんなメンバーは居ないと思いますが、如何ですか？

ソフトバレーボールや テニス、パドル等と違って それ以外の種目は「個」で行うことが多いと思いますが。しかし ベッセルの基本理念の中に [お互いを支え合う]、の項目があります。どこかの リーダーのように 自分ファーストではこれに反します。スポーツの後が大切なのです。それは 毎回お茶を飲むことだけではありません。バス停まで また 自転車置き場まで おしゃべりしながら歩くことが大切だ と 思います。それが 繋がりベッセルスポーツクラブになるのです。今年度、スタスタ帰宅組の人が居たら 新年度は支えつながり組に 変身してください。

会長

河井 恵美

### ◇◇ 活動報告 ◇◇

#### ◇ 『ベッセルフェスト in 高山』

10 月 14 日 (日)、高山小学校。一般 52 名、会員 43 名の計 95 名の参加を得て、今年度 2 回目のフェストを開催しました。種目はフラと室内グランドゴルフ、パドルテニスのみにしぼったのですが、目玉は三鷹市内では初の試みという室内で行うグランドゴルフ体験コーナー。土と体育館の床とでは感覚が違い、慣れない専用の用具を使ったために、グランドゴルフ部のメンバーにとっても、いつもとは勝手が違ったようです。一打ごとに首をひねったり、あちこちで歓声や笑い声が飛び交ったりと、楽しいひと時でした。

6 月に開催した SUBARU でのベッセルフェストにくらべると規模は縮小しましたが、参加者にとってはそれぞれの種目をじっくり楽しめた貴重な機会だったのでは、と思っています。

実行委員長

持田 公江

## ◇生涯学習センターの集い

毎年、この時期のお祭りに参加させていただいておりますが、今年度は、12月1日(土)の参加でした。

山縣美保先生の産休にともない、7月から小沢記子先生にご指導をいただき、2曲をマスターし、全5曲の発表になりました。各曲のホーマーシオンや、ドレス、小物選び等々、役員はじめ部員の協力で、準備を……。準備のスタートのタイミングが遅れ、前日のリハーサル迄、これで当日の発表はどうなる?と思う状態でしたが、本番に強いフラダンス部でした。

本職さながらのナレーションが出来る部員の欠席で智恵をしぼり、持ち時間30分以内に曲とナレーションが治まるように録音し、そのまま流せるように……。

当日、1度きりの通しレッスンでは、ホーマーシオンを考えてくれた部員は、それ迄の苦労や、皆の頑張りにウルウル……。発表を終えた後の達成感は強く「皆で頑張った良かったね!!」の声があちらこちらで。

客席は、フラの発表が3組続き、1組目という事もあり、多勢で埋まっておりました。客席から「ベッセル最高」の声掛けも!!

地域のお祭りに参加させていただけた事に感謝し、そして発表迄の皆の協力が本来のベッセルスポーツクラブの姿かなと発表後の嬉しい感想でした。

来年度の発表にむけて楽しみながらレッスンに取り組みたいと思います。

フラダンス部 田口 カツ子

何回舞台上が上がっても、ドキドキ、ハラハラ、時には途中で頭の中が真っ白になったり。ハワイの音楽、ステップ、手と腰の動き、脳と体が思うように働いてくれない。心とうらはらに顔は笑っている。練習の時、体がオンと無茶苦茶オフがいたりきたり……。ストレスはスパイス(?)、ポーっと生きてるんじゃないよ(どこかでチョコちゃんの声が)。

私の背中を温かく押してくれる友人達、フラダンスは学び楽しむだけでなく、人と人との繋がりを生んでくれる不思議な力がある。全く今まで歩んできたことと違う楽しみをベッセルスポーツクラブのラウアエで味わっている私です。

ラウアエ部 岩崎 昌子



## ◇忘年会

前日は雨だった12月7日、天候に恵まれ、ほっとする忘年会当日を本部の忘年会担当として迎えることとなりました。35周年記念誌用の記念撮影に始まり、その後さんさん館3階の会場設営とあわただしくスタート。まずは、予定時刻に参加人数60名で開会することとなり、ひと安心する。

忘年会に献杯とは異例ですが、長く皆とともに活動された会友の岩崎さんとソフトバレーボール部の末松さんのご冥福をお祈りしました。

会長の挨拶に続き会食が始まり、つづいて各部10分の持ち時間で余興を披露して頂きました。楽しくもあり、飽きるものもあり時は過ぎました。

一年の締めくくりで顔を合わせ食べて、しゃべって余興してさほど変わらぬ毎年の行事

ですが今回は年相応に元気であることの幸せを感じさせられた忘年会でした。

会員の集う場に笑顔があふれ、元気漲るクラブである事と、皆様よいお年をお迎えることを願いながら無事に会を終了できました。各部担当者のご協力ありがとうございました。

ラウアエ部 小野 順子

### ◇冬季活動 (国立天文台見学)

三鷹市の西端にある「国立天文台見学」を、平成30年度の冬季活動として実施しました。(2019.2.6) 当日の1週間程前から、晴・曇り・雪・雨と目まぐるしく天気予報が変わること?前日の20度近い暖かい晴天から一転、寒く本降りの雨と。

今回は天文台のプラネタリウム(4D2U ドーム)観覧を目的に、団体申込をしました。団体の観覧は座席数の関係で各回20~40名となっており、40名を超え前後半の二部に分けました。時間を調整して貰い、前後半続けての観覧となりました。雨の中天文台の受付には、早くから前半の多くの人が傘をさして集まっており、若い行事担当が動き回ってくれました。後半組を迎えに少し早めに休憩所から受付に行くと、既に全員集合済で再び驚き!この悪条件の中、参加予定45名の内43名、実に出席率95%以上です!

プラネタリウムでは、無限の広がりに近い宇宙を浮遊し飛行している様な感覚を体験できたのではと思います。前半の観覧後、隣接する「星と森と絵本の家」で楽しんで人達もいました。4D2U ドームに近い施設見学だけでなく天気が良ければ、他の施設及び広い構内の「森」も楽しめたのではと。

今回の企画で一番強く感じた事は、悪天候を物ともしない元気な会員の多さとまとまりの良い部の存在です。二部に分けるにも人数が減った時のリスクが有ったのですが、ほとんどの方が参加され感謝です!行事担当者間の連絡も担当役員を中心に密に行われ、参加者の変動も正確に共有できた事が、混乱もなく多くの人に楽しんで貰えた企画を実施できた要因だと思います。

行事担当 寺沢 弘治

### ◇冬季活動 (水泳)

1月25日、2月22日にスバル総合スポーツセンターで参加者それぞれ約10名で実施しました。インフルエンザが流行している中、行われた水泳教室でした。

人が集まるのか、当日ちゃんと人が来るのか心配でした。が、それも杞憂でした。2コース使ったの教室は泳力のある人も、息つきができない人もコーチがアクアをしたり、レベルに合わせた指導でとても楽しかったです。

山城 八重子

### ◇老人施設慰問「フラボランティア」

昨年最後のフラボランティアは、《もうすぐクリスマス》をテーマに行いました。施設は、すでに大きなツリーとサンタクロースの置物で飾られていてとても賑やかでした。踊り手の私たちも赤いエプロンと帽子をかぶり、雰囲気はもう一足早いクリスマス! なつかしい歌、フラの手遊びにも皆様が喜んで参加して下さい、いつになくとても盛り上がりました。今年もお声がかかるよう笑顔で練習したいと思います。

活動記録

	訪問日	施設名	参加人数
平成 30 年	10 月 18 日 (木)	フェリエドゥ三鷹	13 名
平成 30 年	12 月 21 日 (金)	はなかいどう	6 名

ラウアエ部

養島 恵子

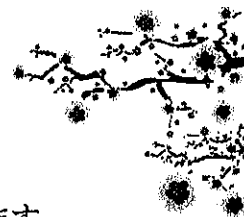
◇ポッチャの出前委託事業実施報告（30年10月～31年2月）

訪問日	施設	参加対象	参加人数	担当者人数
平成 30 年 10 月 10 日	山中保育園	1～2歳児	33名	5名

後藤 テツ子



◇◇◇ 1 年を振り返って ◇◇◇



**テニス部**

今回は、昨年起きた屋外で活動するテニス部の特殊性をお伝えします。  
従来は前日の雨でコートが柔らかい或いは多少水が溜っていても、自分達で砂を撒いたり重いローラー掛けをして、テニスをする事が出来ました。新川コートは、30年度4月からコート管理者の小型ロードローラー作業等による整備状況で、コートの使用可否が決まります。朝から晴れ、当然できると思いコートに行きそのまま引き上げる事も時々起きています。雨の後等は、コートの使用可否を利用時間直前に同報連絡していましたが、今はいつ可能になるか分からないので各人が確認判断する事にしました。

9月にはせっかく確保した2面が5回も雨で流れてしまいました。部員の人数も増え、各人のレベルに合った練習・ゲームを行えるよう新川コートの2面確保は勿論ですが、雨等で不可となった分を取戻さなければならないのです。毎月のコート抽選では、同一時間帯の2面申込が出来ません。この様な状況で火・金のテニスを楽しむ為に、3か月程前からWeb画面に突然表示されるキャンセル区分を極力チェックしコート確保を行っています。

部長

寺沢 弘治

**ソフトバレーボール部**

いつもの光景、火曜日の朝。

扉が開き、ソフトバレーをする為に1人また1人と集まり始め、少しずつ賑やかになっていく体育館。倉庫から用具を出し、ネットを張り、ボールに空気を入れ、練習の準備をしていきます。その間にも、おはようございますから始まるお喋り。笑い声。準備運動をしながらも、まだお喋りは止まりません。

ソフトバレーボール部は今年も新しい顔が加わり、現在23人で活動しています。幅広い年代そして経験のある無しにかかわらず、とても楽しく和気あいあいと活動が出来ている事は嬉しい事です。

昨年11月、長い間一緒にやってきた部員の1人が旅立ちました。あまりにも突然のお別れでした。朗らかで、最年長にもかかわらずとてもアクティブ。トリッキーなプレーでいつも私達を楽しませてくれました。ソフトバレーは生涯スポーツであるという事を、まさに身をもって教えてくれました。

新しい出会いそして別れを通して、仲間と一緒に楽しくソフトバレーが出来る喜び、その時間の大切さをあらためて感じた1年でした。

副部長

盛田 明美

## グラウンドゴルフ部

平成30年度 グラウンドゴルフ部は 定例の木曜日の小判塚での活動の他に、室内グラウンドゴルフの活動の一つ加えました。また 味の素スタジアム・アミノバイタルフィールドでは9月、1月、2月、3月と4回活動することができました。

アミノバイタルフィールドの広い人工芝の上では、外周50m×30m、内周25m×15mの正規のコースでの練習です。思いっきりボールを打ってはいるのですが50m×30mはなかなか遠い、ボールも迷走するので、通常の歩数の倍以上歩いてボールを追いかけて楽しみました。

外での活動は天候に左右され活動ができないことも起こるので、安定した活動がしたいと考え、室内グラウンドゴルフを、ここ数年検討し、みなさんに相談もしてきました。室内用のボールとクラブのカバーを用意し、「ベッセルin高山」ではじめて会員や地域のみなさんに紹介し、体験していただきました。

小さな突起に覆われたゴムボールの感触。平らで滑る体育館の床。真っすぐに転がっていくのかと思いきや、微妙な床の歪みやクラブのあたる角度でコースの予想を裏切ります。力加減も屋外のようにはいきません。ゴールポストに止めようとするようにスルーします。思った以上に四苦八苦しなごらのプレーです。コントロール力がより要求されます。

このようにグラウンドゴルフ部は活動のバリエーションが増えました。次年度に向け活動の幅をもっと広げていけるように部員一同頑張っています。

部長

目黒 直美

## フラダンス部

多少の不安どころか大きな不安を抱えての出発でした。

5月の新人歓迎会に始まりベッセルフェスト、味の素スタジアム感謝デー、生涯学習センターの集いなどなど。又、其の間、山縣美保先生から小沢記子先生へと御指導頂き12月の生涯学習センターの集いでは新調のドレスで精一杯の笑顔と日頃の練習の成果を発表するなど慌ただしくも素晴らしい実のある1年が過ぎようとしています。

まだ今期の活動はつづきますが教えて頂く心を大切に元気で楽しみながら平成の最後と新しい年号とベッセル35周年を喜びを持って迎えることが出来ます様 願っております。

部長

山内 つぎ子



## ・パドルテニス部

先日の大会での出来事です。最終ゲームで「あと1ポイント取れば勝ち」だったのに、「そこから悪夢のような逆転負け」、それも自らのミスが原因で。そしてペアは妻！ホラー映画並みのドキドキでした！振り返ってみれば、今年も何度となく手痛いミスで負けました。市長杯では体調管理をミスして試合中こむら返りを起こし、あわや棄権になるところでした。パドルテニスはペアで戦う事が殆どなので、ミスをするとうペアに迷惑をかけてしまいます。今年度最初の練習で「【ペアへの思いやり】を大事にしましょうね」って皆さんにお伝えしたのに、なんて情け無い。でも、トライをしないとミスは出ないんですねー。「トライする勇氣」や「ナイストライ」を次に生かすことが、自分の成長に繋がり実り豊かな人生になると信じてます。

今年度パドル部の皆さんは、かなり上達されて自信を持って良いと思うのですが、まだペアに任せてしまい、自らトライする勇氣が少ないなあと感じた1年でした。「勇氣」は見る人に感動を与えますし、ドラマを産む源です。それが出来ると、「相手との駆け引き」という、新たなパドルテニスの楽しさが待ってます。来年のパドル部キーワードは「ナイストライ」で行きたいと考えています。

指導部長

鈴木 幹太

## ラウアエ部

本年度はラウアエのモットーに加え、フラの更なる充実、部員数の増加、部内の一層の融和に取り組んできました。

その結果、部員一人一人が先生の丁寧なご指導のもと、練習に励み、様々な部内外行事に参加することで、フラの充実と向上を図る事が出来ました。

また、新人歓迎会、忘年会、創立記念日行事等に参加し、ラウアエの仲間と楽しくすごすことで、より仲良くなることができました。

部員増加に関しては、市報に部員募集案内を出し、何人かの方が見学にみえましたが、入部とまではいかず、今のところ残念な結果となっていますが、これからも部員の増加に取り組んでゆきたいと思っています。

私は、2年間部長を勤めさせていただきましたが、その間貴重な体験をすることができました。また、役員の方々のご協力、周りの方々の支えもあって無事に終わることができ大変感謝しています。ありがとうございました。

部長

河内 啓子

## ヨガ部

【自主練】始めました。

何も分からないまま部長になって1年が過ぎました。

ベッセルスポーツクラブに入会して間も無いので

何をすれば良いのか分からず自分が入会した時の疑問

何故月に三回？もっと多くヨガに接したいと思いましたが

経費での関係で制約がありました。

自分達でヨガをやれば回数が増えると自主練習を考えました。



しかしヨガは先生のポーズを見て各自がポーズを真似るので先生のレッスンは必須です。

そこでプロジェクターでDVDを見ながらレッスンの代わりをすれば良いと考え直ぐプロジェクターと数枚のヨガのDVDを調達ベッセルの基本理念のトップにある「自主的」を実践し自主練習を八月から始めました。

部屋の照明を少し落とすので仲間の目を気にしないで済みます。

DVDの中から最初は「藤本美貴ウオームアップ」次は「深堀真由美の基本のヨガ」最後は「ハワイの海岸で無理のないポーズの連続のヨガ」と毎回工夫して優しいヨガを楽しんでいます。

先生のレッスンとは少し違いますが皆様の参加をお待ちしております。



部長

鈴木 敏義

## 健康体操部

1年ありがとうございました。

本年も5~6月に5回三鷹市共催の健康体操教室を開いて頂きました。部員も19名となり毎回のレッスンに20名程のメンバーの皆様に参加して頂き開催しています。つばさ先生から本年は阿久津実穂先生に指導して頂きました。スタッフの皆様のお支えもあり充実した練習回数もかさねることが出来ました。とても素敵な実穂先生から毎日の筋肉の疲れをほぐしましょうと、テニスボールの変形でコロコロ、コロコロしています。老若男女 楽しく身心共に健康+ビューティー目指して無事に今日まで出来ました。 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。沢山の方々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

## 追悼

### ◇岩崎 仁吉さんを偲んで

平成30年11月23日に 岩崎さんが 突然 亡くなりました。

22日の夜 本人から電話を頂き いろんな おしゃべりをした後「忘年会で会いましょう。」と約束した その翌日の事でした。

ベッセルが誕生して5年後 初めて開催した テニス教室に参加し 終了と同時にベッセルに入会し それ以降ずっとベッセルを 支えてくれました。

テニス部に籍を置き パドルテニス部の設立には並々ならぬ 御尽力を頂きました。

奥様の介護が始まるまでは 副会長として あちこちでベッセルの基本理念を説き 三鷹市教育委員会表彰を受賞された ベッセルの 柱でした。

会友となっていていろいろな行事に 参加して下さった あの ひょうひょうとした姿が 忘れられません。 22日の電話が さよなら の電話だったのかもしれませんが。 89歳

会長

河井 恵美

## ◇末松 一正さんを偲んで

11月13日、ソフトバレーボール部の末松一正さんが、79歳でご逝去されました。

「末さん、末さん」と皆から慕われ、ベッセルのバス旅行や忘年会などのイベントにもよく参加されていたので、ご存じの方も多いのではないかと思えます。ソフトバレーの他野球もするスポーツマンであり、目のご不自由な奥様のお世話を献身的にされながら、ボランティア活動もなさる、心優しくアクティブな方でした。何年か前 奥様をつれフロリダを旅されたお話しは、今でも心に深く残っています。

末さん、今までありがとうございました。安らかに眠りください。

副会長

國澤 嘉代子



## ◇◇ ベッセルスポーツコラム ◇◇

### 三鷹方式

昨年末に「1964年東京オリンピックは何を生んだのか」という本が刊行された。成功神話として記憶されている1964年の東京オリンピックと正面から対峙してその実態を読み解くというコンセプトで書かれている。もちろん、これは2020年のオリンピックを見据え、その「レガシー」（遺産）をどのように評価し次に伝える（もしくは伝えられない）ことを検証していくことになるが、この本の第6章「背中合わせのオリンピックと地域スポーツ」の項目で「当時の地域のスポーツの姿を描き出すことを通して日常の暮らしの中でスポーツを享受するという現実に対して、オリンピックがどの程度の力をもって影響を及ぼしたかの（あるいは、及ぼさなかったかの）について」のその考察対象として三鷹市のスポーツ振興策「三鷹方式」が取り上げられている。

「三鷹方式」は一般的には「スポーツ教室からクラブへ」というスポーツ振興方法の定式で語られる。しかし体育指導員の努力と地域スポーツの理念は当時から各地域に広がっていた。その中でなぜ「三鷹方式」だったのか。三鷹の皆さんにこれを語るのには、釈迦に説法のような気もするが、私を含めて1960年代の三鷹を知らない人たちは復習しなければいけない。

この章を書いた尾崎正峰氏によれば、三鷹方式の特質は「市民自治を根幹とした住民による管理運営」であり、「三鷹方式」は『コミュニティ形成と地域スポーツの振興という二つの「三鷹方式」が住民の自治と自主性を重視し、地域の特質を勘案しながら市民の健康的で豊かな生活の実現を促し支えるという点で共鳴したことで生み出された成果はその後に継承される価値を持っていた。』と分析している。

三鷹においてスポーツは「自分たちで作り、自分たちで運営し、自分たちで楽しむものである。」という理念が貫かれてきたということである。行政が計画を示して、市民がそれを享受するのではなく、市民が計画したものを行政がバックアップする。という構図なのである。



豊かになり、お金を払えば何でも手に入る時代になった。スポーツもお金を払って楽しむことができる。めんどくさいことはお金を払ってパスをし、楽しむことだけを求める。しかし創造的で豊かなスポーツを考えると、単なる消費者としてスポーツを享受し、食い散らかすことはスポーツという文化を明らかにやせ細らせる。その意味でも私たちは再度「三鷹方式」の意味を問い直さなければならないのではないかと思う。

神奈川大学講師 牧野 紀子 (グランド・ゴルフ部)

1964年東京オリンピックは何を生んだのか 石坂 友司 松林 秀樹編著 青弓社

2018年12月21日

第六章 背中合わせのオリンピックと地域スポーツ 尾崎正峰

1 人々のスポーツ活動の胎動と終息

2 オリンピック東京大会と地域スポーツの振興の隘路

3 スポーツ振興施策の地域的展開——「三鷹方式」の創出とその背景

おまけ

ちなみにこの章の結論は成功とされる東京オリンピックは地域スポーツにほとんど貢献しなかった。しかるに2020年東京オリンピックも「歴史は繰り返される」のではないかと危惧している。



## ◇◇◇ ベッセル行事のお知らせ ◇◇◇

### ◎ 地域スポーツ交流会 ◎

3月16日(日)に駒沢オリンピック公園体育館で開催、ラウアエが出演します。

### ◎ ポッチャを楽しもう ◎

3月24日(日)スバル総合スポーツセンターで開催を予定しています。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。

◎ 総会 ◎

3月29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(水)は創立35周年記念日です。

三鷹市公会堂さんさん館3F 多目的会議室にて記念式典を行います。

詳細については追ってご連絡いたします。

◎ 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。

◎ ベッセルフェスト ◎

6月16日(日) スバル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。

