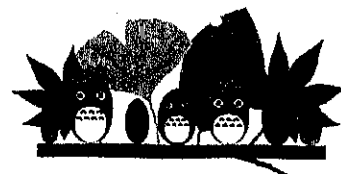


# ベッセルスポーツクラブ



## BESSERUNG

第 45 号

発行日 令和 01 年 09 月 30 日

発行者 河井 恵美

### ◇ 副会長挨拶

創立 35 周年記念式典・祝賀会で幕を開けた今年度も中盤に入りました。各部で充実した活動が行われていることと思います。

記念式典ではベッセル在籍 20 年以上の 6 名が紹介され、記念のお品を頂きました。振り返れば、私がベッセルのソフトバレーボール部に入会したのは 24 年前でした。まだ子育て期でもあり、週 1 回運動できるのが楽しみで、それだけで満足していました。それから新人歓迎会、レクリエーション、総会などの行事に参加していくうちにやっとベッセルの基本理念を理解し、お手伝いにも参加するようになりました。その間先輩方は「できるようになったらやればいいのかよ。」とおおらかに言って下さいました。

皆さん、ベッセルにお客様はいません。一人ひとりがベッセルを支えているのです。今はできなくても、できるところから少しずつ運営のお手伝いにも参加してみてくださいね。

11 月には吹矢教室が予定されています。目下、会長を中心に着々と準備が進んでいるところです。若々しさを保つために、また新しい種目に挑戦してみませんか。

副会長 國澤 嘉代子



### ◇◇ 20 年表彰をいただいて ◇◇

創立 35 周年おめでとうございます。河井会長と八木相談役二人で立ち上げた会が 35 周年を迎えることが出来ました。最初はテニス、続いてソフトバレーボール グラウンドゴルフ ベッセルフラダンス パドルテニス ラウアエ ヨガ 健康体操 と次第に増えて 8 グループになりました。その間に河井会長が東京都スポーツ功労賞の栄えある賞を頂きました。市民スポーツに三鷹方式という新語まで生まれました。私はベッセルの理念のメッセージが大好きです。それで休まず参加しています。家を出る時も会員として楽しく、人には温かく 思いやりの心 親切にと 元気を出してバスに乗り体育館に行きます。永年過ごすうちに他のグループ方々にも家族のようにして頂き感謝しています。

このたびは 20 年表彰を頂きました。ロカヒの会員の皆様 ありがとうございます。これからもよろしくお願ひします。

フラダンス・ロカヒ 吉田 ナツ子

三鷹市の広報でベッセルスポーツクラブのテニス部員の募集を知り、入会しました。五十名近い大所帯。新川コートでコーチのもと、厳しい練習が週二回ありました。

当時、ベッセルでは次々にいろいろな種目の部が加えられ、適切な部員数となるまで応援に参加しました。運動が習慣となり、リズムとなり、楽しい日々が続きました。疲れを感じることもなく、若かったのですね。最近ではグラウンド・ゴルフに参加させていただき、楽しい雰囲気の中で、体力の維持向上、心身のリフレッシュを心がけています。

光陰矢の如し。あっという間に二十数年が経過してしまいました。運動不足にならず、健康に過ごせたことに感謝しつつ、今暫くお仲間に加われるように頑張ろうかなと思っています。「頑張ってたよかったな」と思えて卒業できたら幸せです。

**テニス部 坂下 徳子**

月日の流れを痛感すると共に、この年齢になってまさか『表彰』という言葉にご縁があるとは…嬉しゅうございました。心より感謝申し上げます。

結婚を機に友達も知り合いもない東京に一人で引っ越してきた私。一日中ハードに動き回っていた仕事から一転、家事をする日々。あまりの環境の差に体調を崩し、夫に引きずり出されるように運動に来た体育館のポスターで、ベッセルソフトバレーボール部を知り、即加入。おかげで健康を取り戻しました。

あれから20年。年齢を重ねるにつれ怪我・病気が続き、今ではあまりバレーが出来なくなってしまいましたが、それでもベッセルにいたいと思うのは、毎週一緒に楽しい時間を過ごさせて頂いている皆さんの笑顔に会いたいから。体の動きは悪いけど口は動きます。試合では監督という居場所をいただき、ありがたく思っております。もうしばらく、いさせて下さい。今後ともよろしく願い申し上げます。

**ソフトバレーボール部 伊藤 桂子**

私が友人に誘われてベッセルスポーツクラブに加入した時、娘は幼稚園の年中組でした。少し自分のための時間を作ってもよいかしらとの思いからテニスに参加しました。その後冬季活動でソフトバレーボール部に出会い、現在まで続けています。火曜日に体育館で体を動かし、大きな声を出し、汗をかくことが自分の健康と精神の安定を支えているのは間違いありません。でも、もっと私を支えているのはベッセルで出会った素敵な仲間たちです。そこに行けば自分の居場所があると思わせてくれて、一緒にバレーボールを楽しめる大事な仲間のおかげで今があります。もう少し元気で続けていきたいと思えます。

年中さんだった娘も30代となり秋には母となります。こんな時間が過ぎていたなんて本当にビックリ!!

**ソフトバレーボール部 木村 裕子**



## ◇◇◇ 活動報告 ◇◇◇



### ◇第13回ベッセルフェスト2019』

令和1年6月16日(日) 来場者人数:190名

SUBARU 総合スポーツセンター「メインアリーナ」で開催される様になって三回目のフェスト。今回はいつもの記録(写真撮影)と、初めての司会進行を担当する事となりましたが、事前準備も当日お手伝いの皆さんも手際よく、順調にスタート。

開会式、三鷹体操とプログラムも順調に進む様に思えましたが、ここでハプニング発生。出演予定の骨盤体操の講師が急に会場に来られなくなり、ポカリと45分の空白。

さあこの時間どう調整する？

想定していなかったハプニングに皆動揺しながらも、実行委員長や周囲と相談し、プログラム前後のフラの先生とかつぼれの代表さんに、フラ演舞鑑賞の後の「フラ体験」、そして、かつぼれ演舞鑑賞後に初めての「かつぼれ体験」を追加して時間の調整をさせて頂けないか？と急なお願いに、快く対応頂け、会場は新鮮な盛り上りの空気に包まれました。これも「いい経験」となりました。

そして、どの様なハプニングも「ピンチはチャンス！」という言葉の様に、どんな状況にも新たな光を見出す事が出来るのは 会場の皆様と出演協力頂いている皆様の「色々な状況に対応できる経験とパワー」があるからこそ出来る事と思います

午後の部もポッチャ等の体験タイム、皆さんの笑顔が弾け飛び、そして、今年もフィナーレを飾る調和 SHC さんの「よさこい」の演舞。来場者もスタッフも飛んで跳ねて踊って！会場の全員が一体となり締め括る事ができました。沢山の皆様の御協力ありがとうございました。

健康体操部 石井 美枝

### ◇グラウンド・ゴルフ部活動報告

6月27日(木) 令和初 四回目のグラウンド・ゴルフ交流会を行いました。東京味の素スタジアム「アミノバイタルフィールド」人工芝の会場です。

天候は曇りのち雨の予報でしたが参加者は16名(テニス部3名 フラダンス・ロカヒ部6名 グラウンドゴルフ部7名)

10時にフラ・ロカヒの華やかな舞でスタート、美しさに拍手でした。素足に芝の感触いかがでしたでしょうか？盛り上げて頂きありがとうございました。

プログラム

グラウンドゴルフ大会

外側のホールの距離が50m 30mという既定のコースで2ゲーム

一位：寺沢さん 二位：田口さん 三位：ゴルフ部

簡単でも奥が深い、一打の重みを感じました。

ペタンク大会

当日 一番人気 終わりのない熱中で楽しみました。

テニス体験

はじめてすぐに雨がポツリ途中で中止。

全てのプレイで和気あいあい、歓声や笑い声が聞かれた一日でした。

グラウンド・ゴルフ部 渡会 寿男



#### ◇やさしいヨガ教室

6月から開催された「やさしいヨガ教室」に5回連続参加させていただきました。ヨガは少しはやったことがあったのですが、基礎から教えて頂くのは初めてです。山懸美保先生は、自分の呼吸のペースを大切に、痛みなど無理のないようにとやさしく流れるような指導をされます。

毎回のレッスンにはテーマがあつて、体にどんな効果があるかなど説明を聞けるのも楽しみでした。

2回目の時、壁に頭・背中・踵も付けて正しい姿勢を感じるエクササイズをしました。

いつも前かがみで、足の裏をしっかりとつけて立っていないことに気付かされました。

今回私は、自身に向き合い、ヨガで体調を整えていく大切さに目覚めました。

今後ともヨガ教室に参加させていただき、ヨガの良さを家族や友人に伝えたいと思っています。

ヨガ部 蘭(あららぎ) 由里子

#### ◇ポッチャの出前委託事業実施報告(令和元年8月～元年9月)

訪問日	施設	参加対象	参加人数	担当者人数
令和元年8月29日(木)	おひさま保育園	5歳児	12名	4名
令和元年9月6日(金)	上連雀保育園	4歳児	17名	4名
		5歳児	23名	

## ◇◇各部の新人さん ◇◇

### テニス部

一月にテニス帰りらしい方を近所で見かけ、ベッセルテニス部の存在を聞かせて頂き、すぐに入会・入部しました。健康維持を最大の目標に、怪我なくメンバーの皆さんとプレーを楽しもうと心掛けています。毎回のテニスを通じて、失いつつあった体力持久力や疲労からの回復力が徐々に改善されてきたように感じています。面倒なコートの予約と連絡ほか世話を頂いていることに全面的に感謝しつつ、喜んで参加させて頂いております。健康寿命を延ばすゾー！！

関口 剛司

### ソフトバレーボール部

私は3年前市外から引っ越して参りました。近所に知り合いもおらず不安だった中、「広報みたか」でベッセルスポーツクラブの記事を見つけました。昔、バレーボールをしていたこともあり、ソフトバレーボール部に入会させていただきました。部員の皆さんは優しく、そして明るいので練習がとても楽しいです。週に1度こうして皆さんと楽しく体を動かし運動不足も解消することができるので入会して良かったと思っています。どうぞこれからもよろしくお願いします。

荻野 尚美



### グランドゴルフ部

骨密度を意識するお年頃？となり適度な運動で体力維持と多少の増進が図れればと考えていた時に、ベッセルのグラウンド・ゴルフに出会い、この春より入部させていただきました。

公園では隣のホールにホールインワンをしまったり、垣根越えをして茂みで前方が見えなかったりとボールに遊ばれています。

味の素スタジアム・アミノバイタルフィールドでのプレーも数回経験しました。開放的なフィールドでは、上空に飛行機の往来を見上げながら広いコースをよく歩き、時にはボールを追って小走りもします。

先日は住宅街ではあまり見かけないトンボをたくさん目にすることができました。周りのみなさんに助けられながら、四季を感じられる楽しい時間になっています。

原田 則子

### フラダンス・ロカヒ

そーっと覗いたベッセルフェスト、穏やかな雰囲気が心地よくボッチャとパドルテニスを少し楽しみました。フラ練習日は火曜日と木曜日の第1、2、3とか、木曜日ならと体験を約束し帰宅して「しまった！」。第2木曜日の別活動での連絡会をすっかり忘れていました。2回ではついていけないと消沈！これを火曜日の練習に変更しアタックすると意外に

簡単に道が開きました。「これで合計5回も通える」とベッセル方式を自分流に解釈し喜びましたが、先生が異なる別グループと分かり全回通える火曜日の部に辿り着きました。

LOKAHI では山縣先生が1年ぶりに復帰された初日に重なったこと、先生と皆様のお話から私が求めていたものをこの場で共有できることに感謝し新たな学びを期待しました。

過ぎし日のハワイ、娘と散策の途中で見た光景 — 静かなビーチを背に踊る白布の女性、周りの空気を巻き込んで渦となり昇華していくような神聖な舞 — とコンドミニウムから見たアラモアナのサンセットが鮮明なイメージとして残っていました。

今、人生のサンセット期に入り心が「空」になった時、潜在的に求めていたあの光景に繋がる世界が顕現したと思いました。私にとってより深い学びの機会になるでしょう。

松田 幸子

### パドルテニス部

今春、近所のコミュニティセンターで「パドルテニス体験会」があり、親子三代(私と息子と孫)で参加し、その後3人揃ってベッセルに入会しました。

コート の確保や練習・指導まで親切にして頂き、小学校4年生の孫娘も、ネット張りや床掃除などをお手伝いし、貴重な体験をしています。私も同年代の方と知り合い、大会に出場するなど、技術の向上にも余念がありません。

この様な地域に密着したスポーツクラブがあり良かったと思っております。

山田 渉

### ハワイアンフラ・ラウアエ

私がフラを始めたキッカケは、子育てが一段落した頃、『ママ、女を捨ててない?』と子供に言われた一言でした。そんな時ハワイのゆったりした音楽に魅了され優雅に踊るフラに私もやってみたいと思いました。

友人にベッセルのフラを紹介され、見学のつもりで行きましたがステキな先生と皆さんが声をかけて下さり、そのまま始めました。

レッスンはとても楽しく、今は子供も誘い一緒に汗を流しています。

長田 美代子

### ヨガ部

「新人」・・・なんと新鮮な響きでしょうか!

スバルの近くに住む古い友人から「ヨガをやっている」と聞きお仲間に加えて頂いて半年以上過ぎました。金曜日の3時は、習慣になりつつあります。ダウンドッグがしんどくて首と肩がコリコリ・・・と、先生に訴えたところ「首を上を上げてませんか?」と言われ「ハッ」と思い当たる💦💦と「首は下げておへそを見て下さい」「重心は足に移しましょう」・・・う〜ん むずかしい、首を下げてお臍を見るのはできました。「楽だ!」重心移動は未だ未だですが、家でも思い出した時(苦笑)やっています。

帰路に感じるのは、下半身の爽快感です。軽い!のとも違う、下半身が爽やか!というのは変ですが、一番近い感覚です。これからもどうぞよろしくお願ひします。

大津 千恵



## 健康体操部

入部して良かった事は、足のO脚が治ってきたことです。年と共にO脚がひどくなって、どうすればいいのか悩んでいる時に、健康体操部を体験しました。休憩しながら90分、テニスボールを活用して「体のコリ」を、もみほぐす体操や柔軟体操をしました。

その結果、O脚の足の開きが小さくなった気がしました。

さらに、体も軽くなり、体が伸びるようになって姿勢が良くなりました。

私にとって簡単に効果抜群の部をみつけることができて嬉しかったです。

今後も休まず続けていきたいと思います。

皆川 さち枝

## ◇◇ ベッセルスポーツコラム ◇◇

迷惑をおかけするので.....

ベッセルの35周年記念誌の会員数を見ると年を重ねるごとに会員数を増やしている。お見事！そして、「自主的に」、「主体性をもって」、「自前で」、「継続する」を基本理念として続けられてきた35年の歳月も見事である。

年齢別の分布をみれば当然高齢化している。時々、高齢化に対する危惧も漏れ聞こえてくる。確かに20代、30代の会員の獲得は大きな課題であるが、高齢化は決して大問題ではない。母集団である地域の年齢構成が反映されることが地域に根差すクラブとしては当然のことである。

世の中、元気な高齢者であふれている。現社会で高齢者を排除したり差別するなどとても考えられない。何歳からを高齢者というのかもなほ疑問である。ただ元気いっぱいの高齢者ばかりともいえない。高齢な方たちと付き合っていて、時々気になる言葉がある。それは「ご迷惑をおかけするので.....。」というフレーズである。当然、年齢に応じて体力も気力も低下してくる。そんな時にみんなについていけないのではという不安から「ご迷惑をおかけするので.....」というフレーズが出てくるのかもしれない。

しかし、差別や排除を研究している人たちは「迷惑をかける」という考え方は、いかにも「謙譲の美德」のように聞こえるが、それは自分自身に対する、「差別」の用語でしかなく、「差別」是認することであるという。今時の言葉でいえば、周りを気にして周りに対して「村度」しているのである。

これは、ベッセルの理念からすれば「主体性をもって」に絡むのかもしれない。興味がなかったり、ほかにやりたいことができたなら、やめてもいい。でも「ご迷惑をおかけするから.....」という言葉はベッセルでは聞きたくない。自分がやりたいと思うなら継続しよう。不都合なことが出てきたらその都度みんな考えていこう。30数年前、地域の主婦層をターゲットとしてきたクラブの運営や体質についても年齢構成の変化に伴ってマイナーチェンジをしながらここまで来たことは想像に難くない。これからもベッセルは理念を守りながら、その時代を見据えて発展・進化していかなければならない。

神奈川大学講師 牧野 紀子(グラウンド・ゴルフ部)

## ◇◇◇ ベッセル行事のお知らせ ◇◇◇

### ◎ みたかスポーツフェスティバル ◎

10月13日(日) 総合スポーツセンターにおいて、「2019 みたかスポーツフェスティバル」が開催されます。いろいろなスポーツ、遊び等の体験コーナーがたくさん用意され、ポッチャ等がありベッセルスポーツクラブも協力しています。どなたでも気軽に参加できるイベントですので、ご家族やお友達を誘って是非参加ください。

### ◎ 生涯教育センターの集い ◎

12月4日(土)、5日(日) 三鷹中央防災公園・元気総合プラザで開催されます。ロカヒ部、ラウアエ部がフラを披露の予定です。皆様のご声援をよろしくお願いします。

### ◎ 忘年会 ◎

12月13日(金) 午後1時から開催です。場所は三鷹市公会堂さんさん館 3階多目的会議室です。詳細は決まり次第、担当から案内いたします。皆様の参加をお待ちしています

### ◎ 冬季活動 ◎

今年度も冬期活動を予定しております。実施する項目の検討はこれからですので、希望する活動案がありましたら、各部の冬期活動担当にご提案をお願いします。

実施する活動の詳細は決まり次第、担当から案内いたしますので、皆さんお誘いの上ご参加ください。

### ◎フラダンス・ロカヒ オープンレッスン ◎

10月1日、8日、15日の火曜日 13時～15時に総合スポーツセンターで市民対象のレッスンが開催されます。良い機会ですので、皆さんの参加をお待ちしています。

### ◎ 吹き矢教室◎

11月13日、20日、27日日の水曜日 10時～12時総合スポーツセンターで、3回の予定で市民対象の吹き矢教室が開講されます。参加費は3000円(初回納入)です。先着30名です。皆さんの参加をお待ちしています。

### ◎ 三鷹市ポッチャ大会 ◎

12月7日(土)午前に総合スポーツセンター市主催の大会が開催されます。詳細は決まり次第、市の広報等で案内されます。運営は、当クラブが行います。皆さんの参加をお待ちしています。

### ◎ ポッチャ出前事業 ◎

10月4日(金)に牟礼保育園、8日(火)こじか保育園、23日(水)キッズガーデン、29日(火)森の子保育園、11月1日(金)トキ保育園、8日(金)東台保育園で実施します。

◇ 会報44号誤記訂正： ソフトバレーボール部冬期活動担当 末吉 ⇒ 永吉