

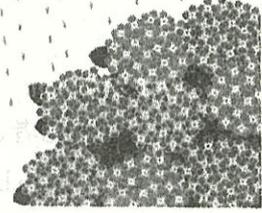
ベッセルスポーツクラブ

BESSERUNG

第44号

発行日 令和01年06月03日

発行者 河井 恵美



◇ 会長挨拶

～新年度を迎えて～

ベッセルスポーツクラブが35周年を祝い元号が平成から令和になり徳仁様 雅子様が天皇 皇后に即位され三鷹市長が河村 孝さんに替り何もかもがスタートラインに並んだような新年度でした。

こんなにいろいろなことが一度に代わるということも滅多に無いように思いますが皆さんはこれらを どう受け止められましたか？

創立記念日から初めての事業になる5月24日の新人歓迎会の日、突如として34度を超す真夏日が訪れ のんびり ぼんやり 過ごしている訳にもいかない昨今です。

ベッセルも2名 役員を 役員会に加え今年度をより充実したものにしたいと思つて居ます。生涯続けようと言う基本理念に添って10年 20年と長期にわたりベッセルで活動し楽しんでくださる会員さんも多くなりました。今年度は3つの目的を持った事業を展開して参ります。

- 1 誰でも なんにでも参加できる ベッセルフェストも 13回を迎えます。
- 2 メンバーを増やすための ヨガ フラの教室を 開催します。
- 3 高齢化社会に向けての 吹き矢教室です。

これらは 市民 都民を対象に 誰でも参加できる 事業です。

近頃のベッセルスポーツクラブの皆さんはいろいろな事業を 開催したり 主管することができる 素晴らしい 実力をつけてきました。

お互いを支え合い[基本理念第3項] 新しい会員さん 古い会員さん 一緒になってこの新しい年の 活動を 充実させて 行きましょう。

会長 河井 恵美

◇◇ 総会報告 ◇◇

平成31年3月29日(金)三鷹市公会堂さんさん館3階多目的室にて、10時より第35回総会が開かれました。当日は、会員数146名のうち、出席者41名・委任状92名、欠席者13名でした。

河井会長の挨拶に続き、総務担当役員の小野さんの議長で議事が進められ、平成30年度の活動報告・決算報告・会計監査報告、平成31年度の活動方針・予算が拍手で承認されました。

各部役員・行事担当者と選出された令和元年度本部役員は次のとおりです。
1年間、よろしくお願いします。

会長 河井恵美
副会長 國澤嘉代子・有宗玲子・久保庄二・原 理恵
会計 柴倉周子
役員 石井美枝・小野純子・目黒直美・平賀修三・後藤テツ子・河内啓子
監査 横山修・若井寿江
相談役 八木育子
会友 伊藤達也



◆各部の役員◆

各部の役員	テニス	ソフトバレー ボール	ロカヒ	ラウアエ	グラウンド・ゴルフ	バドミントン	ヨガ	健康体操
部長	寺沢	佐藤	田口	松本	渡会	石井	鈴木	藤井
副部長	横山	盛田	茂木・桑島	田久保	森田	持田	大岡	
会計	二ノ宮	塩田	黒沢	高橋	米村	鈴木	中村	東
広報	稲葉	岡村	馬場	佐藤	牧野	松谷	竹内	山城
指導責任者	八木 寺沢	後藤 有宗	山縣美保	ケアホホーリ 牛尾	目黒	鈴木	山縣美保	秋本つばさ 阿久津美穂

◆各部の行事担当者◆

行事 ／実施日	担当 役員	テニス	ソフトバレー ボール	ロカヒ	ラウアエ	グラウンド・ゴルフ	バドミントン	ヨガ	健康 体操
新人歓迎会 5月24日(金)	目黒	高橋	横尾	黒沢	大野	米村	西原	斉野	石井
忘年会 12月13日(金)	小野	寺沢	日野	茂木	簗島	渡会	宮川	東	白潟
創立記念日 4月10日(金)	石井	関口	中山	田口	松本	渡会	藤巻	椎葉	杉山
冬期活動 1月～3月	久保	吉原	末吉	馬場	岩崎	牧野	持田	佐藤	樋口



◇◇◇ 活動報告 ◇◇◇

◇東京都地域スポーツ交流会

駒沢の地域スポーツ交流会に参加致しました。大雨の天気予報に反して穏やかな良いお天気に恵まれました。入口にベッセルの紹介パネルやシンボルの旗が無かったのは少し残念に思いました。

7年前、2012年に参加した時は（55年前1964年の東京オリンピックに使われた体育館です）その日はみぞれ混じりの真冬のような日で、ラウアエの14人はとても寒いなか体育館いっぱいに広がり3曲踊ったことを思い出しました。

今回見違えるようにリニューアルされた体育館に、私達8人は早朝から集まり控室で練習してから、レインボーパウスカートにブラウスの衣装に、小花のピカケのリボンをお互いに結びながらワイカフリ、クープアイリマの2曲を踊りました。踊り終わりに役員の方から「よかったですよ…ステキでした」の言葉を掛けて頂きとても嬉しかったです。

令和の年、これからも牛尾静香先生、横山睦美先生のご指導の元、フラの優しい曲を笑顔で届けられるように仲間と共に練習に励みたいと思います。

ラウアエ

小佐野 菊榮

◇第5回 調和SHCフェスタ

國澤副会長に事前の打ち合わせに行っていただき、3月3日の調和SHCフェスタに2度目のフラ出演となりました。

ロカヒ・ラウアエのフラ好きが、雨にも負けず調布に行って参りました。

“よさこい”と“フラ”の交流で、「調和さんね。」「ベッセルさんね。」と親しく声を掛け合えるようになりました事は、対外活動の成果の一つだと思います。

フラ部員一同、レッスンの成果を披露できる場を持てる幸せを感じながら踊って参りました。踊り終えた時は不安や心配事はどこかに……。皆、やり終えた顔には達成感が一杯です。

井の中の蛙にならず、どんどん外に飛び出せる蛙になりましょう。

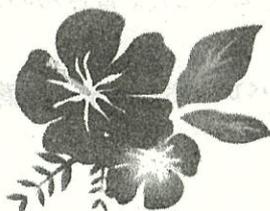
機会あるごとに都内外の活動に携わり、触れ合いの輪を広げて行きたいと感じています。

フラダンス・ラウアエ 小野 純子

東京マラソンが行われた三月の寒い日曜日、私たちフラダンス・ロカヒの有志は調布SHC倶楽部のイベントに参加してきました。冷たい雨の中フラドレスの裾をからげて走るという体験もありましたが、小沢先生と本部の國澤さんの笑顔の応援にも助けられ、そして司会の方の話術にも乗せられ、楽しく日頃の練習の成果を披露することができました。

心残りはただ一つ。屋台の豚汁がすでに終了していたことでした！

フラダンス・ロカヒエ 茂木 佳子



◇創立記念日

4月10日、三鷹市ベッセルスポーツクラブ創立35周年記念式典がさんさん館にて開催されました。

会友で衆議院議員の伊藤達也さんを始め、17名のご来賓の皆様をお迎えし、総勢72名の参加で35周年をお祝いしました。

会長挨拶の後、ご来賓の方々から御祝辞を頂きました。そして、昨年10月に東京都スポーツ功労者表彰を受賞された河井会長に、会員からお祝いと感謝の気持ちを込めて、花束を贈りました。最後にベッセル在籍20年以上の、私も含めて6名が紹介され、記念品を頂き祝福されました。次回新たに在籍20年に達する人が何人になるのでしょうか。楽しみです。

先輩たちが積み上げてきた歴史を振り返り、更に前進していくベッセルでありたいと、改めて考えさせられた節目の創立記念日でした。

副会長

國澤 嘉代子

◇新人歓迎会

真夏を思わせるような5月24日(金)に新人歓迎会が行われました。9時に農業公園チーム・マルゴチーム・サミットチームとに分かれて集合。公園チームは火起しを担当。マルゴチームは野菜と果物の購入、サミットチームは飲み物と肉類、麺の購入をそれぞれ担当しました。作業は9時半に始め11時には大体出来上がり、皆さんが集合して会が始まりました。司会は有森さん。会長挨拶、11名の新人紹介、記念写真の撮影、乾杯をして会食、歓談となりました。会も終わりを迎えるころ、係とお手伝いの紹介。八木さんの挨拶。國澤さんの締めのお話がありました。14時には片付け、掃除も終わりました。とても楽しい時を過ごし元気をもらいました。皆様本当にありがとうございました。

フラダンス・ロカヒ

黒沢 園子

◇ボッチャを楽しもう

3月24日SUBARU総合スポーツセンターメインアリーナにて「ボッチャを楽しもう」が開催されました。もともとは冬季活動の一環でしたが、市民対象事業になりました。

東京ボッチャ協会より3名の講師の方と都の大会で優勝された府中の森けやき学園の方々に来ていただきました。

コート作りやルール、審判の動作などの説明をしていただいて、次に府中の森けやき学園の模範試合を見学しました。

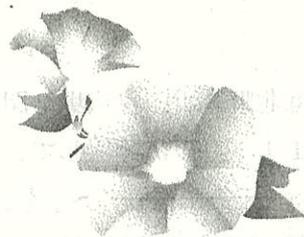
後半はいよいよゲーム開始です。1チーム3人のチーム戦で、9チームで戦いました。皆さん盛んに挑戦しましたが、優勝は府中の森けやき学園チームでした。

途中でコートを作るほどの大勢の参加(97名)があり、また府中の森けやき学園のすばらしいゲームを間近で見ることができて、とても楽しい一日でした。皆様のご協力ありがとうございました。

ソフトバレーボール部 後藤 テツ子



◇◇各部の挨拶 ◇◇



テニス部

来年 2020 年の真夏のオリンピック開催対応として、熱中症対策が話題となっています。5 月下旬既に東京も真夏日となりました。新人歓迎会当日も 29 度と直射日光の強い暑い日でしたが、木陰では気持ちの良い風が吹き、バーベキュー (BBQ) の支度も進行も順調でした。

テニスは当然暑い中でも練習・ゲームを行います。新川コートは日よけの付いたベンチがあり、休憩と水分/塩分補給を十分取りながら、これからの夏季シーズンもテニスを楽しみたいと思います。また適度に体を動かし発汗する事で、スポーツの後の快感も得られると思います。

テニスをする機会が火・金等多い事が、年齢が高くても春夏秋冬テニスを継続できる要因と考えています。今後も幅広い年齢層及び各人の体力を考えながら練習・ゲームを行い、体力の維持と多少の増進が図れればと考えています。

コートの 2 面確保時の練習とゲームの進め方をもう一度考えてみようと思います。練習に重点を置く人、ゲームを主体にしたい人及び仕事等でたまにしか参加できない人とのバランスを考え活動する積りです。さらに団体登録カードにより中学校のコート確保を行い、思いっきりゲームをする機会も増やす予定です。

部長

寺沢 弘治

ソフトバレーボール部

この春、ソフトバレーボール部は 21 名でスタートしました。

いつも通り明るく楽しく活動しています。

昨年度は、三鷹市連盟の試合 3 回と市外の交流試合に参加しました。久しぶりに市外の交流試合に参加しましたが初めて対戦するチームもあり、いつもと違う緊張感の中で、新鮮な気持ちで試合ができました。

今年度も連盟の試合に参加予定です。日頃の練習の成果を発揮できるように頑張りたいと思っています。

また、一人でも多くの人にソフトバレーボールの楽しさを知ってもらえるように、部員の増加に努めていきたいと思っています。

部長

佐藤 昌美

グランドゴルフ部

令和は元気に楽しく

「始まりは全て小さい」 2011 年 目黒さん中心に、本部の応援を頂き数名で復活させ、ベッセルの新グランドゴルフ部が誕生しました。私は市の広報募集 1 号で参加しました。旧メンバーも復帰し、北野スポーツ広場で再スタートしました。

翌年から個人の「成長一覧表」を作成し、メンバーの活動や体調管理、成績の好・不調を把握できるようにしました。また、ホールインワン 1 回 100 円貯金も始めました。これはグランドゴルフのメンバーで行う暑気払いや忘年会の補助に使います。

平成は北野スポーツ広場の閉鎖で会場探し、現在の「小判塚公園広場」で毎週木曜日9:00～11:00に開催しています。

令和は「元気に楽しく～」を合言葉に出会いを大切に挑戦していきたいと思っています。青空と雲の下での「野外グラウンドゴルフ」 壁ドン（壁にぶつかってのリバウンドを利用する）の牟礼コミュニティセンターでの「室内グラウンドゴルフ」 正規の50m 30mのコースが取れる味の素スタジアム・アミノバイタルフィールドでの活動。

グラウンドゴルフ部の活動は場所も内容も拡大し充実してきました。今年は室内ゴルフの普及が課題です。

グラウンドゴルフは、「いつでも」「どこでも」「誰と」でも楽しめるスポーツです。初心者でもすぐ取り組みます。皆さんの参加大歓迎 待っています。

部長

渡会 寿男

フラダンス・ロカヒ

三鷹市ベッセルスポーツクラブの35周年、おめでとうございます。35年の歩みは、素晴らしい発展の連続。河井会長はじめ、諸先輩の方々の努力のたまものと思います。このクラブで活動させていただける事に誇りを感じます。

今年度、フラダンス部からフラダンス・ロカヒに部名を改名させていただきました。山縣美保先生より、フラの歴史や曲の歌詞等、ハワイ語のレクチャーを受けましたが、「ロカヒ」とは「調和」を意味します。とても良い響きで感銘を受けました。

フラダンス・ロカヒの部員が、5年前と比較し、かなりの人数減になりました。年齢が上がって来た事にも関係があるかもしれませんが、体調を崩されたり、家庭の事情等で退部された方々です。今年度は、部員を募集する事、又、6月のベッセルフェスト、12月の生涯センター祭りでのフラの発表に全員参加をめざして、活動して行きたいと思います。体の都合でまわる振りができない、手が思うように上がらない等に対応、先生と相談の上、いろいろ工夫を凝らして楽しんで発表にのぞみたいと考えております。

もう一つ、ベッセルの行事に、なるべく多くの参加者がでる様、願ってます。

長くお世話になった佐藤先生や、山縣美保先生、山縣先生の産休の間の小沢先生と、それぞれの先生方のご指導は違いますが、大変良い経験をさせていただいたことに感謝です。部やベッセルの為に微力ながらお役に立てる様、努力してまいりたいと思います。

部長

田口 カツ子

パドルテニス部

平成31年4月10日創立35周年 おめでとうございます。

会員の皆様のご健勝と、三鷹市ベッセルスポーツクラブの益々のご発展をお祈り申し上げます。

今年度、部長を務めさせていただきます。どうぞよろしくお願い致します。

高山小体育館 週2回、SUBARU総合スポーツセンターは不定期ではありますが、月1回 or 2回 + 牟礼コミ体育館、ベッセルの恵まれた環境で指導部長 鈴木幹太さんを中心にスキルアップに繋がる練習を心がけています。ジュニア・学生が11名と幅広い年齢層で、世代間の交流も楽しんでいます。

ジュニアからシニアまで 誰もがいつでも いつまでも楽しめるパドルテニスの更なる普及発展のために、みんなで力を合わせて頑張っていきます。

部長

石井 美江

ラウアエ部

本年度より部長を務めることになりました。どうぞよろしくお願い致します。私たちラウアエは、スバル総合スポーツセンター小体育室で月三回木曜日、17名の部員が笑顔で練習に励んでいます。

フラで使う顔の表情筋は、アンチエイジングの効果も期待大だそうです。

今年度も昨年度までの活動をベースに各人のフラの更なる向上、部内融和、部員数増加を目標として、ラウアエのモットー「元気に、和気あいあいと、長く続ける」を胸に練習に取り組んでいきたいと思ひます。

部長

松本 美香

ヨガ部

本年度の目標

第一の目標 ヨガ部の仲間を増やす事。

6月から5回連続で「やさしいヨガ教室」を開催されます。

新しい参加者の何人かがヨガ部員になると思われます

大勢の人達とヨガレッスンも楽しい事でしょう。

第二の目標 ベッセルのイベントに多くヨガ部員が参加する事。

仕事、家庭と多忙な中参加をするのは容易ではないですが

参加する楽しさを多くの部員に伝え理解を得る。

第三の目標 自主練習の参加者を増やす事。

未体験の部員も多いので周知をする事で理解を得る。

以上3点の目標達成のために努力いたします。

一番の目標はより楽しく優しいヨガを目指す事です。

アカデミックでフレキシブルな

部長

鈴木 敏美

健康体操部

今年度より部長を担当します。不慣れですが、どうぞ宜しくお願い致します。

昨年度の骨盤体操教室の効果でメンバーも増え、楽しく活動しております。

講師は引き続き阿久津実穂先生のご指導のもと、テニスボールで体をほぐし、ストレッチや体幹トレーニング等、健康維持やアンチエイジングの為に頑張っております。

今年度は年4回4回の活動を予定しています。他の部の皆さまにも気軽に健康体操に参加して頂ける様になると嬉しいです。

部長

藤井 ルミ子

◇◇ ベッセルスポーツコラム ◇◇

暗闇のフィットネス

新聞やテレビにスポーツクラブやフィットネスクラブの宣伝やチラシがあふれている。スポーツや健康もお金が儲けられる産業に成長したようである。

ちなみにスポーツは活動そのものを楽しむものだが、フィットネスは日本語に当てはめると体操。すなわちある目的をもって行う身体活動である。例えば健康のための運動とか、やせるためのウォーキングとか。ラジオ体操は日本国民が健康で簡易生命保険のお世話にならないようにと、当時の郵政省が推奨したものである。

最近そのフィットネスを暗闇でやるのが流行っているらしい。新聞記事や週刊誌でも取り上げられている。もちろん商業システムのクラブでの話らしいが。その一番の理由は人にみられたくないからという。汗をかいてぐしゃぐしゃになった顔を見られたくないとか、痩せようとあがいている姿を見られたくないとか。確かに暗闇で必死の形相で身体改造に取り組む姿は異様かもしれない。

スポーツやクラブのキーワードは「楽しい」あるいは「楽しく」である。活動そのものを楽しむ、その場の気分を楽しむ、あるいは仲間との関係をたのしむ……。それが暗闇に、……そして一人でという「個」に投影されてくるとその場には、都会の孤独や自分ファーストの病理が垣間見えてくる。一見豪華で、カッコいい都会のスポーツクラブの活動には、そんな落とし穴があるのではないだろうか。

ベッセルスポーツクラブは陽の光の中で仲間と顔を突き合わせて楽しみたいものだ。顔を突き合わせることで人間関係も、楽しみも、そして少しずつ積み上げられ、コミュニケーションとコミュニティーの形成が促されるのではないだろうか。

たががスポーツであるが、お互いを確認しあうことで、豊かな人間性や豊かな生活の一助になるのではと思う。

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 ◇◇◇

☺ 第13回ベッセルフェスト ☺

6月16日(日)SUBARU 総合スポーツセンターにて10時から16時30分の予定で第13回ベッセルフェストを開催します。ロカヒ部、ラウアエ部、高山小の子供たちのフラの披露、秋本つばさ先生の骨盤体操、江戸芸かっぽれ、調布市民グループのよさこい踊りの披露、ニュースポーツポッチャ、ソフトバレーボール部、パドルテニス部、グラウンド・ゴルフ部の体験コーナー等メインアリーナにふさわしい盛り沢山の内容です。会員の皆様はもちろんのこと、地域の方々にも声をかけて、このイベントを通じてベッセルの活動をおおいにPRしていきましょう。

☺ 忘年会 ☺

12月13日(金)三鷹市公会堂さんさん館で開催予定です。
皆さんの参加をお待ちしています。

☺ ポッチャ大会 ☺

12月~~9~~⁷日の~~有~~^土曜日に市民対象のポッチャ大会の開催が予定されています。

☺ やさしいヨガ教室 ☺

6月7日、14日、21日、28日、7月5日の金曜日15時~16時30分、5回の予定で市民対象のヨガ教室が開講されます。参加費は2500円(初回納入)です。皆さんの参加をお待ちしています。

☺ アミノバイタルフィールド
グラウンド・ゴルフ交流大会
スポーツ体験会 ☺

6月27日(木)、10時~15時の間に開催されます。広々としたフィールドでの各部交流のグラウンド・ゴルフ大会、フラ、テニス、ソフトバレーボールの体験等楽しく1日を過ごせます。皆様お誘いあわせのうえ、ぜひ参加をお願いします。

☺ 吹き矢教室 ☺

11月6日、13日、20日の水曜日午前中に3回の予定で市民対象のスポーツ吹き矢教室の開催が予定されています。



