

ベッセルスポーツクラブ

BESSERUNG

第 51 号

発行日 令和 04 年 02 月 25 日

発行者 河井 恵美



◇ 副会長挨拶

國澤 嘉代子

新型コロナウイルス COVID-19 の名前を初めて聞いてからもう 2 年以上が経ちました。現在はオミクロン株による第 6 波の中です。それでも昨年の夏はオリンピック、パラリンピックが開催され、ベッセルにおいても今年度は、吹矢教室、室内グラウンド・ゴルフ交流会、第 14 回ベッセルフェストと 3 つの市民対象事業を行うことができました。吹矢教室の後に新しい仲間を迎えることができ、また他の部でも入会があり、現在会員数は 157 名（一般 154 名、ジュニア 3 名）と前年よりも増えています

こんな時だから、と内向きになるのではなく、こんな時こそつながっていきこうと、感染予防対策をはじめ-創意工夫をして活動を継続している会員の取り組みの成果だと思います。

このコロナ禍で、私自身今まで経験のなかったオンラインでの会議や東京都地域スポーツクラブのオンライン運動会など、対面は無理でもオンラインでつながれば出来るのがかなりあると気づかされました。

ピンチがチャンスなのかもしれません。来年度も前向きに行きましょう。ベッセルは昨日より今日、今日より明日と前進していくクラブなのですから。

◇◇ 活動報告 ◇◇

◇ 室内グラウンド・ゴルフ交流会

米村 眞雄

第 2 回室内グラウンド・ゴルフ交流会は、令和 3 年 12 月 11 日(土)に SUBARU 総合スポーツセンター(メインアリーナ)で開催された。当日、ベッセルスポーツクラブ担当役員とグラウンド・ゴルフ部員は 9 時に集合して会場の準備をした。午前の部は 10 時に開会し、河井会長の挨拶、渡会競技委員長のルール説明の後、全員で「三鷹体操」で体をほぐしてよいよ試合開始。一般市民及びクラブ会員やその家族・友人など 40 名が競技に参加した。各チームにはコーチ役の部員が入って 3 名で 1 チーム、1~8 番コースを一斉にスタートした。しかしお手本となる部員は、普段は土の上でのプレーなので突起のあるゴム製の室内用ボールは思ったところに転がらず、一般参加者の方が良いスコアを出してあちらこちらで歓声上がり、和気あいあいの内に午前の部は終了。昼食休憩の後、午後の部が開始され午前の部から残った人や新規参加した人で約 30 人が同様の方法でプレーをして、思う存分楽しむことができた。プレー終了後、河井会長から表彰状の授与と講評があり 16 時半に閉会した。



◇ 吹矢教室

目黒 直美

令和3年10月26日と11月2日・9日・16日に全4回で、吹矢教室が開催されました。コロナの影響で教室を開くことができるか心配しながら当日を迎えました。

講師2名を迎え、参加者7名でスタートです。

少人数のため講師の細かい指導が入ります。立ち居振る舞い、呼吸、姿勢にひとつひとつチェックが入ります。1回5本の矢を吹き終わると緊張で体のあちらこちら悲鳴を上げます。日頃の姿勢の悪さを実感します。1か所を意識すると他の所作がおろそかになる。本当に困ったものです。

教室終了後、新しい仲間が3名増え、楽しく的を狙って矢を吹いています。皆さんもぜひ体験してみませんか。

◇ 「スカイリミット」のイベントに参加して

窪島 恵子

昨年末ラウアエは三鷹市の総合型地域スポーツクラブ「スカイリミット」からのお誘いを受け二曲踊らせていただきました。キッズ向けの種目が多いクラブなのでフラを見てくださった方の大半は子供たちとそこご父兄の方々でしたが、こんなにも多くの若年層に見ていただく機会は中々ないのでラウアエとしても貴重な体験ができたと思っています。

初めて見る世界に触れて子供たちは何を思っただろうと想像するだけでワクワクし感じたことのない新鮮な気持ちになりました。じっと静かにみている子供たちの姿には感心し、背後にこのクラブの温かい姿勢までも感じ取ることができました。またキックボクシングのデモンストレーションでは、その迫力とスピード感に圧倒され思わず全身に力が入ってしまう場面もありました。クラブ間の交流には多くの刺激があり、自分たちの強みを誇りまた弱点を見つけ補強するのにとっても良い機会になるということもあわせて感じた一日でした。

◇ ポッチャ委託事業

後藤 テツ子

| 訪問日 | 令和3年 | |
|-----|-----------|-------------|
| | 12月22日 | 12月28日 |
| 施設 | 三鷹赤とんぼ保育園 | 牟礼の森トキ保育園分園 |

| 訪問日 | 令和4年 | | | |
|-----|----------------|----------------|--------------|----------------|
| | 1月12日 | 1月18日 | 1月20日 | 1月27日 |
| 施設 | ココファン・ナーサリー 三鷹 | キッズガーデン 三鷹市上連雀 | うれしい保育園 三鷹中原 | ビーフェアー 北野けやきの里 |

| 訪問日 | 令和4年 | | | |
|-----|------------|---------|----------------|---------------|
| | 2月2日 | 2月9日 | 2月15日 | 2月24日 |
| 施設 | みたいぐコスモ保育園 | ケンパ 井の頭 | 三鷹ちどりこども園 (中止) | 三鷹新川雲母保育園(中止) |

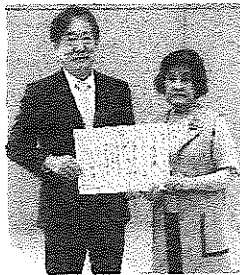
◇ 新人歓迎会・忘年会

千浦 経久子

新型コロナも12月に入ると国内の感染が少し落ち着き、会場の人数制限がなくなって、作年度以降なかった新人歓迎会を兼ねての忘年会には、新人さん17名を含む65名もの参加がありました。初めにサプライズとして、市政70周年を迎えた三鷹市から、生涯スポーツへの貢献に対する感謝状が、当クラブに授与され、代表として最年長会員の山内つぎ子さんに、市長から手渡されました。そしていよいよ忘年会が始まると、この表彰に相応しい、年長の会員の方々の素晴らしい演技に、目を見張ることとなりました。

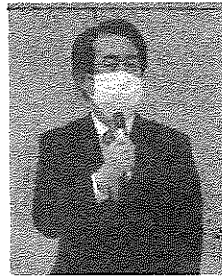
会長による新人紹介の後には、先ず吹き矢部。先程の山内さん他3人の方々の見事な吹き矢と、その姿勢の良さに目を見張りました！さらに、次のフラ（ダンス）では、年長会員の吉田ナツ子さんも踊られ、その優雅なフラに感動！生涯スポーツの成果ここにあり！！と感じ入るばかりでした。そして、ロカヒ、ラウアエの華麗なフラの後は、会員から差し出された沢山の景品付ビンゴで、ジャンケンもある一喜一憂の和やかなひと時。

最後は、パドルテニスの新人、福田さんの歌も加わっての「赤鼻のトナカイ」の曲に合わせて、全員でフラのハンドモーション♪体操を兼ねつつクリスマス気分を少し味わいました。会食無しで感染防止のマスク装着でしたが、2時間余の楽しい集いでした。締めは会長による「ベッセルの4つの目的」のお話。4番目の「生涯にわたりお互いに支え合い続ける」が心に染みる忘年会となりました。お世話下さった皆様、有難うございました。



市長より
感謝状

伊藤会友挨拶
(衆議院議員)



◇ 「第11回地域スポーツクラブ大運動会(11/7)」に参加して 柴倉 周子

コロナ禍にあつて2年目の秋、今年は東京都地域スポーツクラブ大運動会が、オンライン形式ながら開催されました。

ベッセルからも4名参加、思いの外参加クラブも多く(26クラブ 132名)どのように始まるのかワクワク、ドキドキ。用意したタブレットを前に開始を待ちました。メイン会場には都の担当者がいらっしや、開会式の後、けん玉競技、借り物競争と、オンラインながら白熱の運動会となりました。本来なら会場に集まっての勝負のある運動会ですが、各チームが画面に大きく映し出されると歓声に交じって表情もよくわかり、面白かったです。最後には全員でパブリカを真似して踊ったりと、短い時間でしたがしっかり楽しむことが出来、大盛り上がりの中に終了致しました。

コロナとの共存を模索しながらの日々、このような形式での人々の交流もあり!!と感じたひと時でした。

◇ アミノバイタルフィールド(会員交流会)

白良 定雄

開催日時 : 令和3年11月26日 午前10時開始

場所 : 味の素アミノバイタルグラウンド

午前は2種目

①グラウンド・ゴルフ

8ホールX2ゲームを行う。入った！入らない！ 甲高い声が響く。和気合い合いと。

②フラダンス

2曲を踊る。フラダンス・ロカヒ13人の舞。笑顔！笑顔！楽しそうに舞っている。

昼食 大空の下で食べる弁当は、格別美味しい。

午後は自由参加で3種目し終了

① 野球キャッチボール、ペタンクを同時実施

② 阿波踊り 小野さんの指導でみんなで踊る。

◇ 「第14回ベッセルフェスト(1/23)」を終えて

國澤 聖代子

昨年度のフェストはコロナ感染拡大で体育館が使えず、やむなく中止にしたので、約2年半ぶりのフェストでした。参加者は140名(会員72名、一般68名)、午前はフラの美しい舞の披露と伝統芸能のかっぼれ。そして今回は新しい地域スポーツクラブ『スカイリミット』から、キッズのダンスとキックボクシングが加わって、賑やかになりました。キックの体験には若者男女の長い列が出来ていました。ヨガの体験も用意したマット(43枚)が足りないほどの盛況ぶりでした。昼休みに吹矢の体験、午後はグラウンド・ゴルフ、ボッチャ、ソフトバレーボール、パドルテニスの体験と続き、フィナーレは阿波踊りを皆で輪になって踊って、今年のフェストは幕を閉じました。

来年度はどんなフェストになるでしょうか。皆で知恵を出し合って、楽しいお祭りにしましょう。

◇◇◇ 1年を振り返って ◇◇◇

□テニス部

寺沢 弘治

今年度もコロナの感染拡大により、4月下旬から中学校のコートが使用不可となりましたが、期間も短く前年より影響は小さなものでした。

今年度から土日祝日の不定期テニスを積極的に行う事により、平日フルタイムで働く60才前後の人の入会が4名も有ったと言う事です。特に一回り以上若い男子が3名も入会しましたが、平日の昼間だけの活動では考えられない事です。残念ですが1名は両親の介護で退会となりました。皆さんテニス経験者ですが、部の雰囲気・レベルを何回か体験し入会する事になりました。

不定期テニスを行う最大の効果は、部の年齢構成が広がる事です。年齢差が有っても一緒にボールを打ちあう事で、年齢の高い部員にも良い刺激となっています。高年齢でも動き回る部員が多い事も、若い人に刺激を与えていると思います。

コートを2面確保した時は、練習のグループとゲームのグループに分け、短時間でも健康維持の為に体を動かしたい人にも対応する様にしています。

□ソフトバレーボール部

日野 里美

私はベッセルに入り今年で10年になります。一昨年2月から新型コロナウイルスによって世の中が一変し、何気なく行っていた私たちの日常ができなくなりました。体育館が使用できない時期もありました。毎週火曜日、普通にスバル体育館に来て、みんなとソフトバレーをする。汗をかいて無心にボールを追いかける。そして終わったら、みんなとお喋りする。

子育ての事、受験の事、健康のことなど。そんな日常が閉ざされ、なんだか体の調子もおかしくなるようなストレスも溜まるような気持ちでした。

今、何とか再開することができて、また昨年は新人の男性2人も入り、活気に溢れ活動しています。まだまだマスクをしながらのソフトバレーですが、この貴重な時間を楽しむことを嬉しく思っています。

昨年のベッセル忘年会で、会員の最高年齢の方が92歳だと知りました。フラダンス、吹矢をされていて、とてもそんなお年には見えなく、「20歳は若く見えるね。」とソフトバレーの友人と話していました。やはり体を動かす、好きな事をする、それが若さの秘訣だと思いました。私もいつまでできるか分かりませんが、出来るだけ長くベッセルで続けていきたいと思えます。



□グラウンド・ゴルフ部

渡会 寿男

1/14(木)、小判塚公園広場で全員(12+1)初顔合わせ、0からの打ち始めです。1週間で木曜日が一番日照に恵まれ、多くは38回、少ない人で26回の参加で楽しみました。遠方皆勤賞は坂下さん、メキメキ活躍は白良さん、一年事故なく殊勲賞は全員です。コロナ感染拡大で自粛の中、マスク着用、消毒液、マスクの替え、飴玉塩分補充等を備えて万全を期し、12/23 終わり。順調な1年でした。ホールインワン100円募金は忘年会(12/16)の補充で助かります。

11/26(金)、味の素アミノバイタルフィールドでベッセル交流の集い(Gゴルフ、ロカヒフラダンス、ペタンク、テニス、阿波踊り)。青空の下弁当は美味しく、みかん、お菓子の差し入れは繋がりを感じました。アミノバイタルフィールドは皆なで楽しめる場です。多数参加で活用しましょう!!

12/12(土)、第2回室内ゴルフ大会開催。盛大で次回もGゴルフの目玉です。冬の陰と春の陽、秋は金木犀の強い芳香と赤黄色の小花、季節の移り変わりを感じ、自然は優しく1年応援してくれました。Gゴルフは体(ボールを打ち、歩く動作)と頭(正確なコースと距離判断)の誰でも親しめるスポーツです。

運動不足来たれ～大空に向かって「幸せ」ホールインワン!

2022年は9部が協力し、大輪の花を咲かせましょう!!



□フラダンス・ロカヒ

馬場 利恵

「WITH コロナ」感染対策をしておきの活動、マスク越しの会話も日常的になった今年度、イベントの開催は通年とちがったものになりました。それでも、アミノバイタル・忘年会・ベッセルフェストと3回の発表の場をいただけた事はレッスンの目標となり、励みになりました。フラ披露の当日はロカヒの皆の眼差しでマスクの下の笑顔が伝わっていただければ嬉しいと思います。

1月のベッセルフェストでは、火曜フラ(ロカヒの旧称)OGご招待の葉書は控えましたが、旧交をあたためる場となるよう今後もお誘いを続けていきたいと思えます。

2月に予定していた“フラフェスティバルみたか”は開催を目前にして延期となりました。4グループが参加して実行委員会を設け、観客なしの発表会形式で準備し、プログラムもできたところでしたがオミクロン株の蔓延を受け賢明な判断をしたと思えます。

ロカヒは50代から90代までの人生の収穫期にある方々が集まったグループです。意欲のある先輩の皆さんをお手本にして生涯スポーツを目指しています。その為に、日本の国や

ベッセルスポーツクラブと同じく高齢化に備えて私たちの部も役員の負担を減らす対策を考えました。ベッセルの基本理念に沿った形での仕事の分担方法を試そうとしています。例えば、

なるべく全員が何かしらの仕事を受け持つ。

イベントや毎回のレッスン時に動くことで自主的に運営されているクラブへの理解が深まる。

役員に不都合（親や伴侶の介護、自身の体調の不安等）があった場合には交代の対応がし易くなり、支えあう体制ができる。

勿論、1年目から上手く機能しないかもしれませんが、失敗を恐れず、折々に試行錯誤し進めていければと思います。

調和・絆・結束という意味もある私達のロカヒ イムア

※Imua イムア 直訳は「前へ」という意味なのですが、隠された意味には助け合い、チームワーク、愛、励ましなど。とても勇気を貰える言葉です。

□パドルテニス部

石井 美江

今年度は 再び河井会長に三鷹市パドルテニス協会・東京都パドルテニス協会会長にご就任に頂き、昨年度中止となりました第14回「三鷹市長杯パドルテニス大会」も無事開催することが出来ました。大会運営にあたり ベッセルの皆様にも、大変お世話になりました。心より感謝申し上げます。

まだまだコロナ禍が続く中、パドルテニス部に3名の方が入会され、ジュニアからシニア世代まで、サッカーに対するフットサルのようなテニスの縮小版パドルテニスを楽しんでおります。

コロナに打ち勝ち 安心してパドルテニスを楽しめる未来を願い、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

蛸澤 秀子

長引くコロナ禍、様々な思いがありました。

しかし、行事の中止もなくベッセルでの交流ができて良かったと思います。

パラリンピックの聖火リレーも、公道を走れなかったのは残念に思ったけど、参加出来た事は、思い出に残る出来事でした。

ラウアエでは、新しい仲間が増えて喜びました。

レッスン会場は、心配しながらも予定通り活動出来たこと。

新しいドレスで、みんなの笑顔がステキだったこと。

マスク着用の一年ではあったけど、皆楽しい時間を過ごせたと思います。

□ヨガ部

鈴木 敏義

本年度もコロナ禍が続き、いつになったら終息するのか不透明です。ある専門家は、2、3年続くのではと発言していました。コロナも、デルタ株からオミクロン株に変化し感染者数が急増、昨年のように会場が使用不可にならないか心配しております。そんな中でヨガ部は本

年度6人増えました。嬉しいことです。ただ、会場の確保には苦勞します。以前は軽体操室を使用していましたが、今はワクチン接種会場になって使えなくなってしまいました。それも1年以上続いています。現在は武道場とか多目的体育室(通称、相撲部屋)とかを抽選で当たれば使えますが、落選することもあります。会場の変更を部員に頻繁に連絡することになって迷惑を掛けました。

私事ですが、1月に1週間ほど体調不良によりヨガや自身の運動も休みました。仲間の皆様にもご心配、ご迷惑をおかけし反省しております。やはり健康第一だと痛感しました。皆様も健康には十分にご注意ください。

□健康体操部

山城 八重子

健康体操部は、今年度3名の新入会の方が加わり15名で活動しています。

マスク、検温、消毒とコロナ対応の生活にもすっかり馴染み、今や当たり前。

皆で協力してマットの消毒から始まります。

木曜日の午後のひと時テニスボールを使ってほぐしとストレッチで身体が軽くなり、講師の実徳先生の美しい見本とお話にも癒されていきます。

私事ですが、9月末に怪我をして長期間の休みを余儀なくされました。

入院中、健康体操部の仲間から励ましやお見舞いのメールやラインがとても嬉しくて早く戻りたいとリハビリの励みになりました。そして復帰した現在、この健康体操がとても良いリハビリになっています。

当り前の日常にあった小さな幸せの大切さに改めて気づかされた1年でした。

□吹矢部

目黒 直美

毎火曜日(月3回)、弓道場で活動しています。前半コロナ禍のため思う様に活動できませんでした。後半の10月、11月に教室(全4回)を開催し、新たに3名の仲間を迎え賑やかになりました。

姿勢と呼吸を整え向かい集中する、矢を吹く、毎回同じように的を狙っているのに(本人はやっているつもり)……なかなかうまくいかない。

一吹き一吹き、一喜一憂しながら的に向かっています。

◇◇◇ ベッセル行事のお知らせ ◇◇◇

◎ 総会 ◎

日時：3月25日(金)13:00~15:00

場所：三鷹市生涯学習センター3階
第1・2会議室

*欠席される方は、必ず委任状を提出してください。

◎ 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。

◎ 創立記念日式典 ◎

4月10日(日)は創立記念日です。

日時：4月10日(日)9:30~11:30

場所：三鷹市市民協働センター2階
第一会議室

牧野先生の昨年に引き続き講演と会長の規約解説を予定しています。皆様お誘い合わせのうえ、是非、ご参加ください。

超高齢社会とベッセルスポーツクラブ

露の臺が顔を出し、梅や水仙がいい香りを漂わせているのに、2021年の早春もコロナ禍の不安と社会の停滞感、その状況とは裏腹にオリンピック報道は連日別世界のような華やかな情報をふりまいている。夏と冬の差こそあれ昨年と同じような状況を経験していることに違和感を感じるのは私だけだろうか。オリンピックの胡散臭さをコロナ禍はあぶりだした。命の輝きを謳歌するオリンピックが命の危機を覆い隠して開催される矛盾。誰のためのオリンピック、何のためのオリンピック。様々な分野から疑問や批判が出ているにも関わらずスポーツの世界は黙して語らず、札幌のオリンピック誘致の話が進む日本こそ、オリンピックの現状をスポーツの問題として本気で考えなければならない。

とはいうものの、一昨年あたりからコロナとオリンピックの話ばかりだったので少し視点を変えてみよう。高齢化の問題である。65歳以上の人口の割合が7%以上を高齢化社会と呼び、14%に達した段階で高齢社会と定義する。65歳以上が21%を超えた社会は超高齢社会というので28%となる現在の日本は超高齢社会である。

ベッセルも37周年を超えてクラブとしては壮年期であるが、その年齢構成を見れば65才以上が6割を超える超・超高齢クラブである。会長からもこの高齢問題について提起されてはいたが、私はむしろ高齢者が安心してスポーツを楽しめるクラブとしてその存在意義を大切にしたい方だと思ってきた。

スポーツは社会の中では若者文化として考えられてきた。ベッセルスポーツクラブも設立当初はベッタウン三鷹の主婦層を対象として創立された。そこから37年も経てば35歳だった人は72歳に40歳だった人は77歳になる。ここでベッセルの「生涯にわたってスポーツを楽しむ」という理念が生きていることが証明されるが、5年後10年後のベッセルを考えるとこの年齢構成をどのように展望するのかは考えねばならない。

若い人を勧誘して年齢構成を是正する、あるいは高齢者を対象としたクラブとして再構成するなど考えることも必要である。と同時に超高齢クラブであるベッセルの運営をどのように考えていくのか、という問題もある。このことは役員や部長さん達に任せる問題でなく超高齢社会を生きる部員一人一人の問題である。高齢者のスポーツといっても介護の分野でいわれている体操教室などとは異なる。あくまでもスポーツクラブであり、自主・自立で自分たちの活動を維持していかなければならない。一人一人がご隠居さんになるのではなく、誰かに頼らずに自立する道を模索しなければならない。ヨーロッパのクラブでは高齢者スポーツの指導は高齢者が行うべきという。高齢者の事は高齢者が一番わかるからだろう。

スポーツ社会学では「スポーツは社会の鏡である」・・・但し歪みのある。といわれている。ベッセルスポーツクラブの活動は、身体活動を伴う実践をもって、超高齢社会の将来を映し出す鏡でもある。これからのベッセルの活動は超高齢社会の中で高齢者がいきいきと生きていくモデルとなっていくべきだろう。

グラウンド・ゴルフ部 神奈川大学非常勤講師 牧野 紀子