

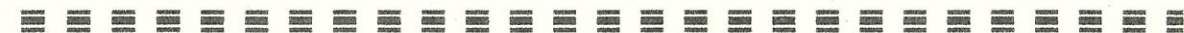
ベッセルスポーツクラブ

BESSERUNG

第 47 号

発行日 令和 02 年 09 月 28 日

発行者 河井 恵美



◇ 会長挨拶

「今だかつて無い——」この言葉が、これほど氾濫した年も、いまだかつてないでしょう。居座った線状降水帯による豪雨。立て続く台風 9 号、10 号による被害。そして何よりも年度始めから続く新型コロナウイルス禍はいまだに終息の見通しすら立ちません。

ベッセルスポーツクラブの年度始めの事業の創立記念日から新人歓迎会、ベッセルフェストなどすべての事業が中止になりました。6 月 18 日から条件付きで開始されたスバル体育館で、かろうじて「室内グラウンド・ゴルフ交流会」が市民対象事業として 9 月 12 日に開催されました。紙面による臨時総会の結果、皆さんの賛成を頂きました。その他、予算案の組み替えや前副会長の山口不二子さんを相談役に迎えることなどが決定されました。また各部の活動にしても、人数制限をクリアする方法を考えたり、リモートによるレッスンを工夫したりとベッセルスポーツクラブの基本のウェルネスを発揮する取り組みがなされています。

私も自粛期間中に、長年中途半端で未完成だったサンアントニオの刺繍を完成して額に納めたり、中止になった 3 つのコンサートのためのレッスンを続けていつ再開されても良いようにレパトリーを広げました。

突然新しい環境に置かれたときに、どう対処するか、心と身体の健康が大いに役立ちます。自粛が萎縮にならないように努めましょう。今あなたに出来る最善策は何ですか。令和 3 年度には全ての事業が復活することを願っています。

会長 河井 恵美

◇◇ 総会報告 ◇◇



令和 2 年 3 月 27 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 36 回総会が開かれました。当日は、会員数 151 名のうち、出席者 24 名・委任状 125 名、欠席者 2 名でした。

河井会長の挨拶に続き、総務担当役員が目黒さんの議長で議事が進められ、令和元年度の活動報告・決算報告・会計監査報告、令和 2 年度の活動方針・予算が拍手で承認されました。

なお、7 月の臨時総会で、コロナウイルスの感染防止対策による活動自粛に伴う予算変更と相談役の追加が承認されています。

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、よろしくお願ひします。

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

相談役 八木育子・山口不二子
 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・佐藤昌美
 会友 伊藤達也

◆各部の役員◆

各部の役員	テニス	ソフトボール	ロカヒ	ラウアエ	グラウンド・ゴルフ	パドルテニス	ヨガ	健康体操	吹矢
部長	寺沢	若井	茂木	田久保	渡会	石井	鈴木	藤井	石井
副部長	横山	日野	馬場・斎藤	松本	森田	持田	佐藤		目黒
会計	二ノ宮	廣田	倉内	高橋	米村	宮川	中村	皆川	目黒
広報	稲葉	岡村	関口	佐藤	牧野	松谷	竹内	山城	石井
指導責任者	寺沢	後藤有宗	山縣美保	ケアホリ牛尾	目黒	鈴木	山縣美保	秋本つばさ 阿久津実穂	都築徳良

◆各部の行事担当者◆

行事実施日	担当役員	テニス	ソフトボール	ロカヒ	ラウアエ	グラウンド・ゴルフ	パドルテニス	ヨガ	健康体操
新人歓迎会 5月24日(金)	小野後藤	高橋	荻野	倉内	大野	森田	西原	山崎	寺沢
忘年会 12月11日(金)	河内 有宗	寺沢	貝沼	斎藤	簗島	米村	村上	原	林
創立記念日 4月10日(土)	原 柴倉	大山	横尾	関口	田久保	渡会	藤巻	佐藤	杉山
冬期活動 1月～3月	久保 平賀	関口	横山	佐野	岩崎	牧野	持田	小川	浅原

会長が
「文部科学大臣表彰」を受賞しました。



地域におけるスポーツの健全な普及と発展に貢献した方を表彰する同賞に会長が選ばれました。

会長は、スポーツ教室の参加者を自主スポーツグループに組織化する「三鷹方式」を積極的に推進し、スポーツの発展に大きく貢献されています。また、ユニークな「三鷹体操」を創作、普及するとともに、「自主的に、主体性を持ち、自己負担で、生涯にわたりお互いに支え合い継続する」を基本理念とする「三鷹市ベッセルスポーツクラブ」を創設し、会長として長年にわたり活躍されている点などが評価され、この受賞となりました。

広報みたか (2020. 9. 20) より

◇◇◇ 活動報告 ◇◇◇

- ◇冬期活動 水泳：2月28日 手芸：3月16日
- ◇創立記念日：4月10日
- ◇新人歓迎会：5月22日
- ◇第14回ベッセルフェスト：6月21日
- ◇地域スポーツ交流会：3月14日

以上すべての事業をコロナウイルス感染拡大防止対策として中止しています。

◇室内グラウンド・ゴルフ交流会：

9月12日(土)に三鷹市後援にて第一回「室内グラウンド・ゴルフ交流大会」をSUBARU総合スポーツセンター地下2階メインアリーナで開催いたしました。新型コロナウイルス感染拡大で多くの企画が開催中止となる状況の中で、河井会長&役員の皆様の尽力で大会開催の運びとなり感謝いたします。

悪天候の中多数の参加を頂きました。10時河井会長(文部科学大臣～生涯スポーツ功労者表彰～お喜び申し上げます)の挨拶で始まり、来賓祝辞、紹介があり、圧巻は三鷹体操、一気に緊張ムードが解けてゲームにはいりました。

ベッセルスポーツクラブの連携は素晴らしい。コロナ対策は万全を期しました。目黒、米村さんの総括のもと限られた空間の体育館でのコース設営(外周30mx220mx2、内側15mx213mx2) 小野さん、河内さんの受付コンビー 組み分け、抽選、名札の配布完璧。原田、白良さんの道具の貸し出し、返却。他の部である東さんにも手伝ってもらっての各組へのスコアラーの配置。田口さんの表彰状など、クラブのみなさんの分担・協力に助けられました。

競技は午前・午後に分かれ2ゲーム(1ゲーム8ホール)16ホールで競います。午前の参加者26名(申し込まれた方) 午後の部24名(ベッセル会員13名を含む) 全部で50名の参加。競技成績の表彰は1位から3位とブービー賞それぞれに賞状と賞品をおくりました。午後の部1位は91歳の橋本歌子様「この歳まで賞状もらったことない」とのうれしい一言。1位とのお歳に驚きと感嘆の拍手でした。

コロナ禍のなかでの「不安」から「やって良かった～」という満足感へ。「ゲームを通して友達を増やせることが面白い」などの声もありました。大過なく時間通り大会を終了することができてホットしています。

今回の大会を踏まえて、団体戦や障害者対策なども考え、2021年に向けて室内グラウンド・ゴルフ スタートです。

グラウンド・ゴルフ部 渡会 寿男

◇◇◇ 部活動の現状と今後の方針 ◇◇◇

テニス部

2020年度は今までにない特別な始まりとなりました。屋外種目のテニスはコロナの影響が少ないのですが、4月5月はコート利用が出来ませんでした。コート利用にも人数制限が生じ、1面の時は2時間を前後半に分けて、2面のコート利用時も参加者の確認を行い実施する為、実質的に予約制で活動しています。市立中学校のテニスコートも未だ使用不可が続

いています。

またコロナの影響で、自宅での介護が必要となった人や仕事及び家族を含め生活環境が大きく変化し、テニスを続けられなくなった人もいます。前後左右への動きのあるテニスから、自分に合った部へ移籍する人もいます。

ここ4・5年毎年1・2名が入部し部員数は良い状態でしたが、今回のコロナの影響と高年齢化を考えるともう一度部員の増員が必要な時期になったと思います。テニス部は40～80歳代の年齢構成ですが元気な75歳以上が多くを占めています。40・50歳代が多くを占めている部も有り、テニス部も部員構成を改善する必要に迫られています。広い年齢構成となれば短時間体を動かせば十分な人、時々思いっきりテニスをしたい人等に対応する必要も生じます。テニスをする機会を増やし活動日に自由度を持たせれば、対応可能と思います。

部員は勿論ですが、若い世代の会員がテニスに関心を持っている身近な人に声を掛けて頂ければ、偏った年齢構成が徐々に改善していくのではないかと思います。暫くは元気な高齢者を中心に活動しますが、今後もテニス部が継続していける様ご協力お願いします。

寺沢 弘治

ソフトバレーボール部

今年度、佐藤さんよりソフトバレーボール部の部長を引き継ぎました若井です。よろしくお願いいたします。

新型コロナウイルス感染拡大防止の緊急事態宣言発令により、3月から6月末までの間、スバル体育館が休館のため練習を行うことができませんでした。ステイホーム中の運動は、ウォーキングやストレッチ位しか出来ず、毎週火曜日に体育館でワイワイと賑やかにバレーボールで体を動かすことの大切さ、楽しくおしゃべりできることの有難みを痛感させられる時間でもありました。

宣言解除後は、三鷹市からの活動再開時のルール「入館時の検温、利用者名簿作成、メインアリーナ半面利用人数制限(25人)、運動する時以外のマスク着用、用具の消毒、密を避ける行動」を守り、さらに部内で話し合いにより「コートの設置の仕方、苦しくない程度にマスク着用、フィジカルディスタンスを保つ」を追加し、練習の時の感染予防に一人一人が注意して活動していくこととなりました。みなさんのご理解をお願いいたします。

今年度は年2回ある連盟の大会や審判講習会が中止予定のため、試合はできませんが、月2～4回のバレーボールの練習は引き続き出来る予定です。楽しくバレーボールが出来ることに感謝し、無理をせず安全に楽しく活動していきたいです。

安心してスポーツをする生活ができる日がきますようコロナウィルスの早い収束を願います。

若井 寿枝

グラウンド・ゴルフ部

新型コロナウイルス感染症の流行で様々な活動が自粛されていく中、グラウンド・ゴルフ部はみんな話し合い、活動が外であること、個人競技であるので三密が避けられること等を考え活動を継続する事にしました。コロナ予防対策は各自マスクの着用、体温・体調など自己管理をすることとしました。

広々とした青空の下、場所は小判塚公園広場でメンバー12名（他部1名）で変わらず、安定した活動でした。1月から打ち始め、8月までに14回から25回と参加には個人差がみられます。石ころ、雑草を友達に「ホールイン・ワン」を合言葉に盛り上がっています。メンバー全員「打球と距離」の計算力が付いてきて、「もう一息」から「上手に」？ 成績もどんどん良くなり、自分の型で楽しんでいます。ゲームの休息時間に银杏拾いをするのもグラウンド・ゴルフ部の9月の光景です。今年は実が大きいようです。

コロナウィルスの流行のせいで暑気払いは中止になりました。ホールインワン貯金は貯まる一方です。忘年会ができればいいのですが……。コロナに負けず、雨には負けて（中止）和気あいあい、呼吸ピッタリの良い仲間です。

渡会 寿男



フラダンス・ロカヒ

—現状について

今年初めのフラ教室の開催の結果、9名の方々（内他部より3名）が入部を決めてくださいました。その直後のコロナの流行、そして活動停止の期間でした。6月の半ばに体育館が再開されロカヒの活動も再開されましたが、2、3人の方の入部、退部があり、総勢23名での再出発となりました。

体育館の新たな使用基準の人数制限のため、部員を二つのグループに分けて、6月は隔週で、美保先生のレッスンが始まった7月からは45分づつの交代制で活動しています。そのため、部員への伝達や全員の意見の集約などに苦労していますが、皆さんこんな状況でも熱心に参加され、楽しく踊っていらっしゃるのが救いです。

7月からは新曲のレッスンが始まりました。まずはハワイ語の歌詞の理解、そしてその意味するところを自分たちでフリを考え、歌いながら表現することに取り組んでいます。また、コロナの今後の流行への対策として、美保先生ともご相談の上、リモートでのレッスンを可能にする準備をしています。（保険などの関係からそれぞれの自宅でのリモートは難しいので、先生と体育館を結んだ形です。）

—今後の活動

今年度はいろいろなイベントが残念ながら中止となりましたが、このあまり時間の制約がない期間をチャンスとして、ハワイ語の歌の意味を理解して歌えるように、そして歌詞のこころを踊りを通して表現することを少しでも身につけていきたいと思えます。

コロナの流行については、ロカヒは年齢層もちょっと高いので、油断することなく、手洗い、マスク、密を避け、体調が少しでも悪い時には休むという基本的なことを地道にやっています。そして、治療法や後遺症などわからないことがまだまだ多い感染症ですので、行事については、慎重に、基本的には個人の判断を尊重してやっと思っています。

また、リモートでのレッスンも状況に応じてうまくつかえるよう準備を進めています。

茂木 佳子

パドルテニス部

河井会長 文部科学大臣表彰 受賞おめでとうございます。祝

新型コロナウイルス感染拡大防止で、種々イベントの中止を余儀なくされておりますが、拡大防止対策を講じた上での通常練習と、三鷹市パドルテニス協会主催「交流大会」・「練習会」開催、東京都パドルテニス協会主催の事業・大会に参加しております。

活動拠点である高山小体育館が、10月末まで使用できません。延長も懸念されます。先月牟礼コミ体育館での練習は、熱中症が心配でしたが、すっかり涼しくなりスポーツを楽しむ最適な季節、本日の練習も世代間の交流を楽しみながら、無事終了しました。

これからも、感染予防に留意して活動いたします。

石井 美江

ハワイアンフラ・ラウアエ

「自粛」

「平和で美しい国 信じあえる人ばかり、だけど明日はどうなることやら だれもわかりはしないさ。」むかし流行った『ケ・サラ』の歌い出しです。コロナの前と後では、世の中が変わってしまい、当たり前と思っていた会食やレッスンができなくなり、体育館も3-6月閉館。7月から会場使用に当たり、コロナ感染予防の諸条件、人数制限(15名以内)をクリアするため、会員を3グループに分け、2グループごとの出席とした。自粛で運動不足の日々を過ごしただけに、7月のレッスンの再開の嬉しさは一入でした。メンバーや先生の元気な姿にホットし、フラが踊れる喜びにひたりました。しかしコロナ終息は先の話。会場の人数やマスク着用消毒等の感染予防に配慮しつつレッスンが続けられますようにと祈るような思いです。もしも「自粛生活」を経験しなかったら、レッスンや外出できる事にこんなに感激できたでしょうか？全ての事がこんなにも有り難く思えたでしょうか？自問し、無くしてしまった事から得たものもあると信じたい。夏を惜しむ蝉の声も、「自粛」ジーシュク、ジーシュク、… と聞こえてきませんか？

田久保 美枝子

ヨガ部

コロナ禍で3月から6月中旬頃迄レッスンも自主練も出来ず残念な日々が続きました。部員の皆さんとメールで連絡をしておりましたが、近況報告である部員が自宅でYouTube動画をみながらヨガをしているとの返信を頂いて嬉しく思いました。6月の後半から自主練を始め7月から山縣美保先生のレッスンも受けられる事になりましたが、会場の人数制限もあり部員の参加も自粛ムードで毎回の人数は制限をオーバーする事が無いのが現状です。山縣先生も10月からは通常のレッスンに戻して頂けそうです。安心してヨガを出来る事を願っておりますがコロナ感染者の減る事が必須です。冬になると増えるとの予測もあり予断を許しませんが、仲間と連絡を取りながら感染対策をしてヨガに少しでも多く携われる時間を共有する事を願っております。コロナウイルスは中々終息しそうにありませんが粛々とヨガ部は続けて行きたいと思えます。

鈴木 敏義

健康体操部

健康体操部の活動は7月からの再開になりました。今年度も阿久津実徳先生にご指導して頂いています。9月現在の部員数は13名で、人数制限のある体育施設でも交替制にすることなく活動出来るのはとてもありがたいことだと思います。実徳先生はテニスボールを使って筋膜リリースの方法や大切さ、ひとつひとつのス



ストレッチの説明や効果を丁寧に教えて下さいます。ほぐしていくにつれ身体が軽くなります。そしてその日の夜はとてもしんねいできます。

7月の最初の練習後はぐったりと疲れ、翌日は筋肉痛になりました。自粛中ストレッチやウォーキングをやってはいましたが、やはり運動不足を痛感しました。

マスクをつけながらのストレッチも回を重ねるごとに慣れてきました。

こんな時だからこそ皆に会い心と身体を整え、免疫力を高めてコロナに負けない身体を作っていきたいと思います。

健康体操部は少人数なので、お互いに自分の出来る事を協力しながら長く続けて行けたらと思います。これからもよろしくお願ひ致します。

山城 八重子

吹矢部

「吹矢教室」として、令和元年11月に全3回のお教室を経て、引き続き令和2年3月迄はお教室として活動しながらメンバーを増やして、4月からはベッセルの新しいグループのひとつとして活動開始の予定でした。

最近入気のあるスポーツのひとつ「スポーツウェルネス吹矢」と聞いても、まだまだ首を傾げる方も多い中、教室活動を続けながら少しづつメンバーも増えて賑やかになってきました。しかしそんな時期に、思いもよらない「コロナウイルス感染拡大、緊急事態宣言」会場であるSUBARU総合スポーツセンターの休館によつて活動も休止になりましたが、緊急事態が解除されて、7月から感染予防対策に努めながら「吹矢部」として活動を開始しています。

「スポーツウェルネス吹矢」は「腹式呼吸」+「胸式呼吸」の呼吸法と集中力。円形的的を目がけて息を使つて矢を放つスポーツです。ゆつたりとした動きで沢山の健康効果も期待でき性別年齢を問わずどなたでも楽しめます。現在指導を下さつている都築先生(東京都スポーツウェルネス吹矢協会会長)は とてもしんねやかに丁寧に指導して下さいます。「スポーツウェルネス吹矢」想像するだけでは分からない楽しさを、是非一度体験しにいらして下さい。

石井 美枝

◇◇ ベッセル行事のお知らせ ◇◇◇

◎ 忘年会 ◎

12月11日(金) 午後2時から4時の予定で開催します。場所は三鷹市公会堂さんさん館3階多目的会議室です。コロナウイルスの影響で会食はありませんが、各部新人紹介、フラダンスの披露等、楽しいひとときを過ごせるよう内容を検討しています。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。

◎ 冬期活動 ◎

今年度はコロナウイルスの影響を受けにくい屋外活動を中心に検討の予定です。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。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。

◇◇◇ ベッセルスportsコラム ◇◇◇

リスクマネジメント

今年新型コロナウィルス感染症 (COVID-19) に振り回されている。半年以上たってもこの状況は変わらない。生活は少しずつ落ち着き始めているが、多分私たちは生まれてこの方経験したことのないような歴史的な状況の中にいるのだと思う。

パンデミックは今までもあった。しかし今回のように国境も国の体制も、いわんや言語や人種も乗り越えて、瞬く間に世界に広がっていったのは初めての経験である。まさにグローバルイゼーション。これは世界の狭さ、人間の移動の多様さ、関係性の広がりを見事に明示した。

スポーツの世界も東京オリンピック・パラリンピックの延期。各種の国際大会の中止。国内においても高校生にとって一生に一度の高校野球甲子園大会をはじめとして全国・地方の大会が中止になった。改めてスポーツ・特に大会は半径2m以内のリアルな人間関係で成り立つ活動であることを再確認した。しかし私たちが日常スポーツ活動を行うことは、同じスポーツという言葉を使ってもビッグイベントとしてのスポーツと次元が違う。以前は大衆スポーツと高度化スポーツのような分類がされていたが大衆スポーツといわれてもピンとこないのが日常のスポーツとしておく。

日常のスポーツは顔の見える、確認のできる相手との活動であり、ビッグイベントに比べればはるかにリスクが軽減される。感染拡大初期には 日常のスポーツであってもプレーへの参加もゲームや大会への参加も一律に禁止された方がやりやすいという意見もあった。自分たちの判断が付かない時、誰かが決めてくれたことに準じたい。自粛という言葉も幅を利かせた。家にこもって人間関係を持たないことが感染リスクを軽減することは間違いない。しかし人間は食べて、寝て、活動しなければ生きていけない。活動を制限することで感染リスクを軽減できてもそれ以外の生活不活化のリスクもある。我々はQOL(生活の質)を高めることを考えながら感染リスクと対峙していかなければならない。これがリスクマネジメント(リスク管理)である。

世界の中で日本は「今回のコロナウィルスに対して感染したのは自己責任」であると考え人の割合が高いという。でも決してコロナウィルスに感染することは個人の責任ではない。ウィルスの存在する環境の中ではだれにでも感染のリスクはある。スポーツもやる以上は当然怪我のリスクは伴う。でも怪我をしたからといって他人から避難されるべきではない。もちろん感染リスクに対して万全の注意を払うし、怪我に対しても万全の安全対策を講じる。それでも感染は起こるし、怪我や事故は起こる。このリスクを共に共有し考えていける集団を日常のスポーツを行う我々は持たなければならない。誰かにそのリスクを肩代わりしてもらうのではなく、自分たちで管理していくのである。それは自己責任とは違う。

ウィルスは隣の人からうつるのではなく、保菌者から人に感染するのである。自分自身が保菌者ではないという確証を持つことは難しい。すべての人が保菌者である可能性はあるが、すべての人が保菌者であるとも現実的ではない。その関係性をみんなで考えていくこともリスクマネジメントである。

本来スポーツは個人の意思で参加・不参加を決めて行うべきものである。そんなスポーツ参加の自由や意思決定のプロセスもこのコロナの状況の中であぶりだされてきている。

神奈川大学講師 牧野 紀子 (グラウンド・ゴルフ部)

