

ベッセルスポーツクラブ

BESSERUNG

第 52 号

発行日 令和 04 年 06 月 08 日

発行者 河井 恵美

◇ 会長挨拶

河井 恵美

コロナがなかなか終息しない中、ベッセルスポーツクラブは無事 38 回目の総会を終り、4 月 10 日に創立記念日を迎え 39 年目を歩き出しました。昨年の創立記念日からは河村市長さん、牧野紀子さんを迎え、今迄の宴会が講演会に変わりました。各部から担当者会議で決まったようです。

設立以来、曜日に関係なく 4 月 10 日に開催してきた創立記念日も今年は日曜日に当たり、皆さまの出足も気になりましたが、私の[ベッセルの基本理念とその歴史]、牧野さんの[外から見たベッセル]の話などをたくさんの会員さんに聞いて頂いて本当に良かったと思えました。

コートの内とコートの外との大切さの話がありましたが、私が補足したように、ベッセルでは新人歓迎会や忘年会、冬期活動などでコートの外の世界を皆さんに提供してきました。改めて理論的に説かれると、日常のベッセルスポーツクラブの活動が、市民スポーツのあるべき姿を実践していることがお解り頂けたのではないのでしょうか。

近頃では行政から事業を委託されたり、市民の中への出前教室や自主的なイベント企画などと、ただ好きな種目を好きな時に、と云う(個)の行動から社会貢献へと大きな拡がりを見せて来た 38 年の歴史でした。この先 40 周年、50 周年とひも付きでない自主グループとしてどんな拡がりを見せて頂けるかは会員の皆様次第です。楽しみに **Besserung** を続けていきましょう。

◇◇◇ 総会報告 ◇◇◇

令和 4 年 3 月 25 日(金) 三鷹市生涯学習センター3 階第 1・第 2 会議室にて、13 時より第 38 回総会が開かれました。当日は、会員数 154 名のうち、出席者 37 名(2 名リモート)・委任状 117 名、欠席者 0 名でした。

河井会長の挨拶に続き、ロカヒ部長の馬場さんが議長に選任され議事が進められました、令和 3 年度の活動報告・決算報告・会計監査報告、令和 4 年度の活動方針・予算が拍手で承認されました。続いて役員会から提案された、規約の(顧問、相談役、指導部、会友)の項に選任について「上記に関して役員会において推挙する。」を加える案が承認されました。

令和 4 年度の各部役員・行事担当者と選出された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。

◆本部役員◆

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

会友 伊藤達也

相談役 八木育子・山口不二子(4月に逝去されました
謹んでご冥福をお祈りいたします。)

会計 柴倉周子
 総務 石井美枝・小野純子・目黒直美・後藤テツ子
 広報 河内啓子
 監査 横山修・若井寿枝

◆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	パドゥル テニス	ヨガ	健康体操	吹矢
部長	寺沢	若井	佐野	蛭澤	渡会	松谷	鈴木	皆川	目黒
副部長	関口	日野	千浦・斎藤	大野	森田	石井	佐藤		目黒
会計	二ノ宮	廣田	池内	小佐野	米村	宮川	中村	鮫島	目黒
広報	高野沢	横山	宇津木	長田	牧野	石井	竹内	東	目黒
指導責任者	寺沢	後藤 有宗	岡部真美	牛尾アサ ア静香	目黒	鈴木	黒澤尚子	秋本つばさ 阿久津実徳	都築徳良

◆各部の行事担当者◆

行事实施日	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	パドゥル テニス	ヨガ	健康体操	吹矢
新人歓迎会	小野 久保	高橋	佐藤	黒沢	佐藤	渡会	西原	大洋	高森	目黒
忘年会 12月16日(金)	河内 目黒	寺沢	中山	齊藤	松本	米村	石井	山崎	杉山	目黒
創立記念日 4月10日(日)	柴倉 石井	大山	荻野	両角	箕島	渡会	石井	椎葉	山城	目黒
冬期活動	原 有宗 後藤	関口	永吉	齋野	蛭澤	牧野	石井	木津	深間内 藤倉	目黒



◇◇ 活動報告 ◇◇

◇第38回創立記念日

第38回創立記念日式典が、令和4年4月10日日曜日9時半より三鷹市市民協働センター第1会議室にて出席会員48名で開催されました。

式典は、有宗副会長の開会宣言、会長挨拶、会友の伊藤達也衆議院議員挨拶、田中順子氏挨拶に続いて、会長からのクラブの設立経緯と理念等に関する講話。途中出席の河村三鷹市長の、クラブとの関わり合いを交えた挨拶。休憩後、神奈川大学講師牧野紀子先生によるベッセルスポーツクラブの現状と課題に関する講演。クラブ20年在籍および80歳以上で15年在籍の会員、吉田ナツ子さん、木村裕子さん、伊藤佳子さん、坂下徳子さん、國澤嘉代子さん、有宗玲子さん、山内つぎ子さん、横山修さん、平栗徳雄さん、後藤テツ子さん、目黒直美さんに対して会長からの紹介と、平栗さんの代表として挨拶。

終わりに、この日が97歳の誕生日である最年長会員吉田ナツ子さんを「ハッピーバースデー」の全員合唱でお祝いし、11時半に國澤副会長の閉会挨拶で式典を終了しました。

昨年と同様にクラブに対する理解が一段と深まった式典になりました。

会長講話「クラブ設立の経緯と理念」(要旨)

各種目クラブの連合からスタートした総合型スポーツクラブに対して、本クラブは最初から総合型スポーツクラブとして出発し、三鷹方式の完成を目指して教室を開き種目を増やすことを継続し定着させてきたことが特色である。多様な会員に対して、気軽に楽しく身体を動かせる舞台をクラブが提供するスタイルを38年間継続している。この活動は、一人一人が、役割分担して対処していくことが重要である。各自、得意とするところを自分から進んでみんなを巻き込んで支え合って行って欲しい。会費は平等、スポンサーなしで主体性を維持している。財政危機も何度かあり、その都度、バザーの実施、外部指導者が必要な種目の講師料導入等の知恵を出して凌いできている。会費は種目個々の経費に対応することなく、総合型スポーツクラブ全体の活動経費として充当してきている。

牧野先生講演「生涯スポーツ活動から見たベッセルスポーツクラブ」(要旨)

スポーツクラブは、スポーツの活動(コート内)だけで成り立っている訳ではなく、その外側にある「コート外」という空間を含めて成り立っていると考える必要がある。学生時代の部活の後のお喋りや、駄菓子屋で駄菓子を買ってお喋りしたことなどが、後々意味のあるものだったと感じる事に似ている。ベッセルとしても、この「コート外」も地域コミュニティスポーツクラブの活動の重要な構成要素とみて充実して行って欲しい。と同時に、新人にとってはコートの外のつきあいはとっつきにくさを感じる。ルールのない「コートの外」には勇気や抑制、ユーモアが必要で新人へは積極的な声かけなどの配慮も必要と思う。また、クラブとは「お互いが目的をもって各々が持っている(分量の)知恵と資金を出し合い(互議)で作りに上げて行くものである。この「共存のために協同する」事を勝利のために結束する「チームワーク」に対して「クラブワーク」と呼びたい。そして「we club together for the purpose.(我々は目的のために互いに申し合うあるいは結集する)」という「クラブトゥゲザー」の視点からも深化を図って欲しい。

◇ 東京都地域スポーツクラブ交流会に参加して

國澤 喜代子

3月5日、東京都地域スポーツクラブ交流会 チッキーフェスティバルがオンラインで開催されました。6チームが生出演、6チームが動画出演しました。参加者は17クラブ約500名で、ベッセルでは生涯学習センターの1室を借り、7名が視聴しました。

和太鼓の演技で幕を開け、ベッセルのロカヒは2番目に動画出演、フェストでの美しい舞の映像が流されました。次々とダンスや演武などが披露され、日頃馴染みのないトランポリンやボクシングなどの種目もあり、皆で楽しいひと時を過ごしました。最後は全員でパブリカを踊り、各オンライン会場の映像が流されて、怪しい動きをする私達も映し出されました。

コロナ禍でもこれだけの楽しいイベントができたことは素晴らしいと思えました。がしかし今年度こそ、駒沢の会場に集まって開催できることを祈っています。

◇ フラフェスティバル みたか

小野 純子

2022年5月21日元気創造プラザ4階ホールで開催。外は雨。

昨年4月より三鷹で活動するフラ自主グループに声掛けで立ち上げた4組61名が参加。開催に至るまで紆余曲折。レッスンだけで披露する事のない燻った日々に風穴を明けたかのように行動に出て、手探り手作りで幕を開けました。やっぱり手作り感が一杯です。着替えに曲出しに、しばし中断するやらの1時間30分余り。

しかし、日常を離れた華やかなドレスに身をまとい、ホールに流れるフラの曲に水を得た魚のごとく楽しげな様子。全16曲をお踊り終えた各グループが一体となりエールを送りひとときのドタバタ劇に幕が下りました。始まる前の緊張感が達成感に変わった顔々。

コロナも去り多くの多くの観客の前で踊れる日が早く訪れるようにと願いつつ、行事に尽力された皆様お疲れ様でした。



◇ クラブ内交流会

アミノバイタルフィールドで5月27日開催の予定を、雨天により6月24日に延期しました。

◇◇◇ 1年を振り返って ◇◇◇

□ テニス部

寺沢 弘治

今年度もコロナの影響は暫く続きそうですが、テニスコート利用の制約は少なくなってきました。新川コート(有料)2面での活動機会を増やす為に、中学校の長期休みの平日コート開放(無料)を有効利用していきます。フルにコートで動ける人・短時間で十分な人にとっても、健康の増進・維持に充分役立つよう、団体登録使用可能な市のコートをフルに確保していく予定です。

土・日・祝日に参加のフルタイムで働く人等への対応も、今後も引き続き図っていきます。昨年から若いメンバーが増えた事も有り、部員の技術・体力がアップしているのではと思っています。2面での練習時のラリー(連打)を強く打つ様になり、動きも良くなってきており、ゲームをさらに粘り強く続けられる様にしたいと思います。

新川コートには屋根付きのベンチが有り、ゲーム待ちの時など趣味・健康面等についてフランクに話す人が増え、コートがコミュニケーションを図る場にもなっています。コートに来るのがより楽しいと思える場になっていくと思います。

□ソフトバレーボール部

若井 寿枝

今年度ソフトバレーボール部は22人でスタートしました。

火曜日、SUBARU 総合スポーツセンタに集まりワイワイとおしゃべりしながら準備体操から始まり、トス、アタック、サーブの練習後にゲームをしています。コロナ禍の緊張感から少しずつ解放されマスクをしてのプレーですが、声を掛け合い賑やかに笑い声が響くようになりました。

今年度は三鷹市ソフトバレーボール連盟の試合や審判講習会も予定通りあり、4月の試合では勝利を喜び合いました。皆さんで参加しソフトバレーボールのルールを知り、試合の楽しさを共有したいです。

私事ですが、ベッセル入会は長男が幼稚園入園時。その長男も4月に大学生となり、16年目となります。バレー経験のなくソフトバレーボールを知らなかった私を温かく迎え入れ、教えていただきました。子育て、仕事、健康、介護その時々相談できる仲間がいてくれて続けてこられたと思います。

引き続き和気あいあいと怪我に気を付けてみんなでソフトバレーボールを楽しみたいです。

□グラウンド・ゴルフ部

渡会 寿男

2011年11月北野スポーツ広場(2014年5月閉鎖)を拠点に新しく数名で立ち上げ、現在は五月晴れに映える若葉、酷暑の夏の木陰、イチョウの落ち葉の絨毯、コース取りが頭の体操になる砂山等の起伏のもとでプレイしている。活動日は毎週木曜日9:00~11:00「ムリせず、焦らず、ゆっくり」をモットーに体力増進、健康維持と親睦を高め、楽しいグラウンド・ゴルフをめざしています。また、ホールインワンをとると100円を貯金し親睦会費の足しにしています。

今年も、①12月10日(土)第3回屋内グラウンド・ゴルフ交流会の開催、②アミノバイタルフィールドでの各部会員を交えたゲームの実施(6月24日金曜日)、③部員勧誘とコロナ感染症対策の課題に取り組んでいきます。

運動不足の人来たれ~ボールを打つ、歩く~ボールを打つ、歩く...の繰り返しは体力強化の源です。

□フラダンス・ロカヒ

佐野 千鶴子

さあ~! 羽ばたこう!

コロナ渦で活動が制限されストレスが溜まる中、朗報が飛び込んできました。

「ベッセル フラ フェスト」と銘打ち 私達フラ「ロカヒ」又「ラウアエ」さんも、いよいよ船出です。三鷹市内にはフラダンス愛好家も多く、地域に根差した自主グループの中でそれぞれ思い思いに活動し楽しんでいると聞いています。

「ロカヒ」を優しくあたたかく包み込んで指導して下さる真美先生。そのレッスンの成果をご披露する機会がやってきました。舞台は願ってもない「三鷹市芸術文化センター星のホール」、当日会場にお越しのお客様と一体となって楽しめる事に今から胸が高鳴ります。

凄いサプライズ!市内のフラ愛好グループの皆さんと一同に会し、今までの成果を思い切り出し合うと共に 同じ仲間としての絆を結ぶことが出来るチャンス!

これから本番に向けて今まで以上に練習に励み 大きく羽ばたくスタートにしたいと思います。皆様 応援の程宜しくお願い致します。

□パドルテニス部

松谷 由美子

何年かぶりに部長職がまわってきました。ここ数年、前任の石井美江さんに、私自身がおんぶに抱っこ状態で、すっかり甘えた時間を過ごしてきてしまったので、今年一年はしっかり頑張りたいと思っています。

ワクチンの接種もすすみ、コロナの感染者数も減少傾向で、今年度は4月からコロナ前と同じに順調に活動ができています。本当に嬉しいです。

コロナ禍で体育館が使えず、練習が出来なかった時間が長かったので、部員のモチベーションが少し下がり気味になってしまったように思います。なので、今年はガッツリ体育会系のパドルよりは、みんなの気持ちが上向きに、パドルは楽しい！もっとパドルやりたいな！になる事を目標に、1年間活動していきたいと思っています。

また、ベッセル内で唯一ジュニアが参加してくれている部として、親子でパドルを楽しみたいという人たちが入会してくれるように、高山小放課後クラブでの指導にも力を入れていきたいです。

□ハワイアンフラ・ラウアエ

蛭澤 秀子

昨年に続き部長を引き受けました。

各行事担当も同じメンバーです。

行事のお手伝いもスムーズに運ぶことを期待しています。

そして、ラウアエの活動ですが、コロナ禍でも悪いことばかりではありません。

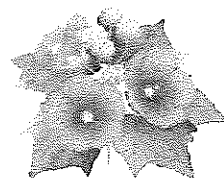
「フラフェス三鷹」延期の影響で練習期間が増え、新人さんが初舞台へ。

緊張感を味わい達成感を得られたようです。終了後とびっきりの笑顔だったのでそう思います。

今年度は、発表の場が増え新たな目標ができました。

皆、ワクワクとドキドキだと思いますが、とても嬉しいことです。

とにかく【楽しむこと！】を胸に、活動していきます。



□ヨガ部

鈴木 敏義

今年度もヨガ部の部長をさせていただく事になりました。よろしくお願いたします。ヨガ部の目標は仲間を増やす事です。昨年度はヨガ部員に紹介して頂いたり、三鷹市の市報に記載した事で部員も増え、レッスンの会場も多目的体育室（相撲部屋）では狭くて会場を武道場に変更せざるを得ない状況になりました。武道場はマットでは無く畳でのレッスンで、立ち姿のバランスなどでは安定しにくい事もありますが、部員も直ぐ畳にも対応してレッスンを受けております。

レッスンは呼吸法を基本に太陽礼拝など黒澤先生の指導で20人程がフーフーフーフーハァーハァー言いながら楽しくレッスンを受けております。

皆様も是非お越し下さい。

[please give it a try]

□健康体操部

皆川 さち枝

部員は15名です。講師はつばさ先生、実徳先生、あすか先生です。教室では、体のすみずみまで血流をよくして、柔軟性を維持できるようにしています。年齢と共に、肩が回りにくい、膝が痛い、腰が痛いなどの症状が出てきます。そんな時教室では、各部の硬さを少し

ずつともほぐして、痛みを軽くする体操を教してもらっています。足の裏・ふくらはぎ・太もも・お尻・肩甲骨・首などのストレッチをしたり、音楽に合わせて体を動かしたりと怪我のない生活が送れるように日々励んでいます。

体の動きが鈍くなってきたなあと思っている方、体験してみませんか！

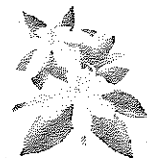
□吹矢部

目黒 直美

令和4年度の活動が始まりました。少しずつですが仲間も増え毎回楽しく活動しています。令和元年1月の教室からスタートし令和2年4月から正式なグループとして活動を開始しました。3年目にはいります。

「スポーツウエルネス吹矢」の基本動作、「礼に始まり礼に終わる」一連の動作です。腹式呼吸を取り入れた「スポーツウエルネス吹矢式呼吸法」が美しい基本動作を作り、深い呼吸をもたらし、集中力を高め体に活力をもたらすとされています。が、まだまだ体が緊張し力が入り、一つ一つの動作が決まりません。

直径24cm(中心6cm7点・12cm5点・24cm1点)の的に向かい一気に吹く。一矢一矢、一喜一憂しながら吹いています。皆さんも一度体験してみませんか。月3回火曜日10時から弓道場で活動しています。



◇◇◇ ベッセル行事のお知らせ ◇◇◇

☺ ポッチャ教室 ☺

8月25日(木)午後6~9時の時間帯で市民対象のポッチャ教室をSUBARU総合スポーツセンター小体育室にて開催します。詳細については追って連絡します。皆様、お友達を誘いあわせのうえ、ぜひ参加をお願いします。

☺ 第15回ベッセルフェスト ☺

10月10日(日)10時よりSUBARU総合スポーツセンターにて第15回ベッセルフェストを開催します。詳細については追って連絡します。皆様、お友達を誘いあわせのうえ、ぜひ参加下さい。

☺ ポッチャ三鷹カップ大会 ☺

12月3日(土)SUBARU総合スポーツセンターにて9~18時の時間帯で大会が開催されます。詳細については追って連絡します。皆様の参加をお願いします。

☺ 室内グラウンド・ゴルフ交流会 ☺

12月10日(土)SUBARU総合スポーツセンターにて市内のグループの交流会を開催します。皆様お誘いあわせのうえ、ぜひ参加をお願いします。

☺ 忘年会 ☺

12月16日(金)開催します。詳細については追って連絡します。皆さんお誘い合わせの上、ぜひお越しください。

☺ ベッセルフラフェスト in 三鷹 ☺

令和5年1月24日(火)午後1~4時三鷹市芸術文化センター星のホールにて開催します。フラダンス・ロカヒとハワイアンフラ・ラウアエと市内のフラダンスグループ合わせて12組が出演予定です。皆さんお誘い合わせの上、ぜひお越しください。

☺ 新人歓迎会 ☺

農業公園での開催を検討中。コロナ感染症対策の状況を見えています。



戦争と平和

東京オリンピックの延期と開催ですったもんだし、散々コロナに振り回され、北京の冬期オリンピックの開催に騒ぎ、北京パラリンピックがはじまる前に、なんとロシアのウクライナ侵攻、今は侵略とはいわないそうだが、戦争が始まってしまった。

なんて世の中の動きは目まぐるしく、理解不能なことに満ちているのだろうか。でも我々の日常はコロナといえども若干の行動制限や人に会えない不都合さぐらいで、ウクライナの人たちのように平穏な日常が奪われる理不尽さに比べればやはり天と地ほどの差がある。

私たち戦後生まれは「戦争を知らない」世代として育った。私たちより十年くらい前に生まれた人たちにはうっすらとした戦争の記憶があったり、お兄さんの背中で見えた、空襲の赤く染まった空を鮮明に覚えている人たちもいる。そんな話を聞いても、子どもの頃の私には「戦争」は古典や神話の世界の話ぐらい「遠い昔の絶対により得ない」ことであった。そのころの世界では朝鮮戦争や中東戦争が起こっている、だからそれは多分、大人たちの「日本は二度と戦争はしない」、「戦争は絶対してはいけない」という切なる願望や強い信念が私たちに伝わっていたからではないかと思う。

戦間期という言葉がある。戦争と戦争の間の期間である。日清・日露戦争の間の十年、日露戦争から第一次世界大戦の間の十年などがそれである。平和とは戦争と戦争の間の安穏な状態といわれる。平和とは戦争と戦争という仕切りがあって位置づけられる。子どもの頃に信じていたような絶対的平和ということではない。このように考えると平和というものがいかにおぼろげで、危ういものなのだとということがわかってくる。そのくらい人類の歴史は戦争と戦争の狭間で紡がれてきたということなのだろう。

オリンピックは平和の祭典だという。だからオリンピックの間は休戦する。古代オリンピックに習って近代オリンピックでも1992年から提唱している。そして「スポーツの持つ力で紛争のない世界を目指す」という。本当にスポーツに平和を作り出す機能があるのだろうか。平和の定義から考えると、戦争を抑止する力があるのだろうか。オリンピックの閉会式の翌日から戦争を仕掛ける国があるなら、オリンピック停戦なんて、なんの意味もないのではないか。オリンピックもスポーツも散々政治に利用されてきた。それはスポーツに限ったことではなく音楽も美術も戦争の時代にはその意図に添わされてきた。スポーツに平和をもたらす力があるわけではない。「スポーツによる平和の創造」は現実政治の前では常に神話だった。そして平和を創造することができるとしたらそれは常に人々の中にしかない。

先の世界大戦が戦終わった（負けた）時、多くの名もない日本人が「二度と戦争はしない」、「終戦、この戦いを最後の戦争とする」そう誓った。今の私たちにそんな覚悟や信念があるだろうか。もし敵が攻めてきたら、戦わないわけにはいかない、そのためには専守防衛が必要だと議論されている。そのうちに「戦いは最大の防御なり」となってしまうのだろうか。「戦争を知らない」と叫んできた私たちを含めて、本当に二度と「戦争」をしないために私たちはどれだけの努力をしてきたのだろうか。戦争は国と国あるいは組織を持った集団が起こす。でもそこには自分たちと変わらない個人が存在している。旅行で知り合った人、留学でお世話になった人、SNSでつながるひと。国を超えて行われるスポーツで一緒にプレーした人たち。会ったこともないけれど同じスポーツを楽しむ人たち。そんな人たちと同じ地球上で同じように暮らしている人達を想像した時、本当は戦いの決断はできないのではないかと思う。

平和が戦争と戦争の間に存在する期間ではなく、戦争が終わった後に続く恒久的な安穏な期間となるために、想像力を働かせ、そして、実際に何ができるかを考えて生きていかなければならないと思う。

グラウンド・ゴルフ部 神奈川大学非常勤講師 牧野 紀子