

南国 LBC 創立 10 周年記念誌

球音の記録

感動のメモリーズ



平成 18 年 10 月

南国 LBC 創立 10 周年記念行事実行委員会

目 次

1 . 記念誌発刊に寄せて

ページ

南国 LBC 発足 10 周年を記念して	記念大会実行委員長	矢野 漣	3
発刊のことば	南国 LBC 会長	吉井寿一	6
南国 LBC 創立 10 周年を迎えて	実行委員会事務局長	峯 龍雄	7

2 . 祝辞

南国 LBC 発足 10 周年を祝す	南国市教育長	西森善郎	11
祝辞	南国市卓球連盟会長	高野 弘	12

3 . 感想文

LBC 十周年にあたり	安部栄子	13
思うこと	今井義則	13
卓球と暮し	今西栄子	14
弾ける球音	岩貞弘子	15
「人生はいつも真剣勝負」	梅原 ^{よしみ} 炯水	16
「ピン、ポーン」	大崎覇千郎	17
私とラージボール卓球	大野昭和	18
ラージボールと仕事	岡 典子	19
南国 LBC 10 周年記念によせて	岡林正一郎	19
ラージボールの思い出	岡林恒夫	21
再チャレンジ	岡林寿夫	21
4 部の星	門田 宏	22
ラージボール卓球の魅力	川辺健司	22
ラージボール卓球で充実した生活	川村光顕、サチ	22
ふれあいラージボール	公文芳子	23
「ありがとう、10 年」	児玉京子	24
私とラージボール	篠原袈裟恵	24
私、今青春してる！	関田三代子	25
ラージボール卓球と矢野先生	豊永隆子	25
ラージボールの魅力	橋川幸子	26
健康のため	橋口かずえ	27
ボールの不思議	橋本純子	27
私とラージ卓球	橋本純子	28
南国 LBC 発足十周年に思う	濱田龍雄	28
私の卓球人生	樋口禎男	29
ハリーポッターの気分で	藤原悦子	30

南国 LBC に入会して	別役晴伸	3 0
祝創立十年	松村信夫	3 1
ラージボールの日々	矢野 雅	3 1
亭主元気	山中幹夫	3 2
ラージボール卓球との出会い	吉井寿一	3 2
南国 L B C に加入して	若江真知子	3 3
「南国ラージボール卓球十周年記念に寄せて」	若江隆三	3 4

4 . 講習会の感想文

羅武韓講師の卓球講習会を受講して

驚きと感激	児玉京子	3 5
幸せな気分	橋本純子	3 5
卓球体操に驚き	濱田龍雄	3 6
上手さ強さに驚き	若江隆三	3 6
羅武韓講師へのお礼の手紙	矢野 漣	3 6
村上プロの講習会を受けて	児玉京子	3 7
村上プロの講習会を受けて	今西栄子	3 7
第 2 回ラージボール卓球の講習会を受講して	児玉京子	3 8

5 . 南国 LBC の歩み

3 9

6 . 会員の受賞暦

時系列受賞暦	4 7
大会別受賞暦	6 5

7 . 活動啓発の記録

練習心がけ記録	8 2
羅武韓講習の記録	9 1
三和クラブ発足説明資料	9 3
上着購入	1 0 3
ラジオ体操開始	1 0 4
ロボット練習の記録	1 0 4

8 . 会員動向

1 2 3

9 . 写真集

1 2 5

1 0 . 編集後記

1 3 7

記念誌発刊に寄せて

南国 LBC 発足 10 周年を記念して

記念大会実行委員長 矢野 漣

平成 17 年度の市長杯大会の作文コーナーに、橋本純子さんから投稿を戴き、その 1 節に『南国 L B C は今年の 9 月で十周年だからお祝いをしよう！なんて勝手に盛り上がったものでした』との表現がありました。

あれ～、もうそんなに経ったのかと調べて見て、「南国市初のラージボール卓球教室が平成 8 年 7 月だった」ことを初めて認識しました。1 年早いご提案であったので気分的には助かった次第ですが、それ以来「10 周年記念行事は盛大にやろうね」と初期からの会員達と申し合わせ、周囲のご協力に助けられて、今年 5 月に「10 周年記念行事実行委員会（委員 9 人）」が立ち上がりました。それ以後、実行委員の皆さん方は「記念文集作成」に、「景品準備」にと精力的に取り組んで下さり、本当に嬉しく思いますと共に皆さん方のご協力に感謝の日々を送っています。

思えば、平成 8 年 1 月の南国市総合卓球大会の後で、児玉京子さんから、「高知の方ではラージボール卓球がはやっていますが、南国でもやりませんか？」とのご提案を戴いたのが事の始まりでした。

「ラージボール卓球ルールが出来、昭和 63 年の第 1 回大会以後、各地でラージ大会が開かれていることは現代用語辞典にも掲載されていたので興味は持っていたのですが、高知で早くも盛んになって来ているとは知りませんでした。早速、高校卓球部顧問の成岡和陽先生に尋ねて見ると、「自分が県のラージ部会長として、平成 1 年からやっている。高知市の他に、安芸市や高岡町、佐川町などで盛んになって来た。最初の大会参加者は男子 9 人、女子 8 人と少なかったが、その後急速に増加して最近では 100 名近くになって来ている。南国で始めるんだったらコーチに行くよ」との力強いお言葉を戴きました。

しかし、自分で体験してからでないとは勧めるとは無責任だと思い、次の日から高専の同僚達とラージボール卓球の練習を始めました。やってみると、硬式（ノーマル卓球）と違ってラリーが続くこと、続くこと。試合しても一方的に負けることが無く、負けても「善戦したぞ」と言う充実感が残るので、たちまちラージ卓球の虜となりました。

その年の 4 月には、「ひとつラージボール卓球大会に出て見よう」と言う事になり、4 月の高知市長杯前期大会に高専の卓球仲間である川崎育、杉本幹夫、北村一弘氏と共にチーム名「南国卓連」で 3 部に申込みました。少しばかり硬式での戦績があったため団体は 2 部に組み込まれましたが、初参加で運良くその 2 部で優勝し、個人は北村氏が 2 部で、私が 3 部で優勝し、幸先良い県大会デビューとなりました。

こうなって来ると、南国卓球連盟の理事の間でも「是非ラージ卓球教室を開いて、皆に勧めよう」と言うことになり、夏休み期間（平成 8 年 7 月～ 8 月）に合わせて中高年の卓球教室を小学校の卓球教室と同時進行で昼夜に分けて開催する事になりました。

早速、南国市教育委員会に出向き西森教育長様に「共催」のお願いをしましたところ、「参加者は 10 名以上になるでしょうね」と尋ねられ、「勿論 10 名以上は集まります」と自信を持って答え、南国

市の広報と高知新聞の双方にラージボール卓球教室の案内を掲載して貰いました。

児玉さんと、成岡ラージ部会長さんのお二人から「お勧め」を戴き、自分もその楽しさを体験した上で、新聞に記事を出して貰ったものの教育長様からの「受講者は10名以上集まるだろうね」の言葉が頭から離れず、心配のあまり高専の川崎、山崎両教官の奥様と南卓連の山田理事長の奥様と私の家内とその友人の西内広美さんの5人に「初日の講習会には必ず出てよね」と頼んで回りました。

講習会が近づいて来て、6名の方々（稲村哲、峯龍雄、小松朋子、橋本純子、大野啓子、浜田満）の申込が届き山田理事長と共に喜び合いました。体育館の武市啓志館長様からも「幸先が良いね。おめでとう」の言葉を貰った程でした。稲村さん達の申込書は達筆で大変丁寧に書かれており、今でも申込を戴いた時の感激が忘れられません。

講習会には、仕事で来られなくなった成岡ラージ部会長に代わって渡辺馨副部会長様に来て下さいました。渡辺さんには「参加費無料の講習会ですので、講師謝金が出せませんが」と言いますと、いいから！いいからと二つ返事で快く引き受けて下さり、南国LBCの原点となる記念すべき講習会の目途が立ちました。

講習会当日には体育館を他のスポーツと競合したため、大篠公民館に卓球台2台を運び込んで、西森善朗教育長様と武市啓志館長様のご挨拶を戴き、山田正三理事長の司会で講師紹介と南卓連の役員紹介をして、受講者12名で開講しました。

渡辺講師のラージボール卓球紹介では、「ラケットの大きさ、形状、重さは任意とする。ただし、本体は平坦で固い木製とする。」「ラケットの打球面には、握りの部分を除く全面に表ソフトのサンドイッチラバーが貼られていなければならない」のくだりまでは静かに進行しましたが、「1ゲームは9点先取で勝ちとする。双方の得点が8：8に達したときは、以後2点連続して得点した方を勝ちとする。双方が10：10になったときは、1点先取した方を勝ちとする」との説明では「そんなに短くて大丈夫！」とのささやきが聞こえ、更に「エンドラインの後方50cmに設けた、サービスラインの後方よりサービスを行う」とのくだりでは、「うっそ～！などのうめき声が聞こえた程でした。

渡辺馨講師のユーモアたっぷりの話術とユニークなラケット裁きで講習会も楽しい雰囲気のまま終了し、次の月曜日からは卓球教室として村上敦子、別役晴延、山田正三理事等の指導で午前10時～12時の練習を開始し、10名前後の受講者を対象として8月29日（木）まで毎週2回の教室を続けました。

9月からは、南国ラージボールクラブ（LBC）活動に切り替えて、練習することになりましたが、私自身学校の授業が始まり、午前中の練習には出られなくなり、稲村哲さんに南国LBC会長をお願いしました。稲村さんからは、「段々参加者が少なくなり、最近では峯龍雄さんと電話で示し合わせて体育館に行き、二人だけで練習して帰る日が続いています」との報告を戴き、南国ではラージ卓球ははやらないのかなあと思った時期もありました。しかし、夜間の小学生卓球の横でラージ卓球の練習をする人も増え、9月16日の南国市民体育祭には稲村哲、峯龍雄、川崎育、杉本幹夫、矢野漣、児玉京子、小松朋子、橋本純子、大野啓子、矢野雅、西内広美のメンバーに、安芸から黒瀬謙一さんに出て貰って南国LBCとして記念すべき第1回のラージボール卓球大会（団体戦と個人戦）を行う事が出来ました。

そして、9月22日の県民フェスティバルには男子南国市チームと女子南国市チームの名で参加し、どちらも一般の部で3位に入賞を果たし、南国LBCの存在を県下に知らしめました。

12名の会員で始まった南国LBCも平成10年には31名、11年に35名、12年に43名となり、その後は入部制限を加えた時期もあってほぼ横這いの部員数で10年後の現在に至っています。

発足当初の部員で特筆すべきプレイヤーとしては、岡林恒夫さん（土佐山田）、野村泰三さん（佐川）、

山崎武寛さん、小笠原梅子さん達が上げられます。これらの方々には初期の頃指導的立場で参加して下さいました。10周年を迎えた今、改めてお礼を申し上げます。

また、クラブ員として在籍中にご他界された加藤正さん、古谷照雄さんの思い出もつきません。平成11年4月に南国LBCの会員となられた加藤正さんは、翌年の11月30日にお亡くなりになりました。享年63歳のお若さであり惜しまれてなりません。加藤正さんは、12年度の卓球大会((5/5)高知市長杯、(5/21)高松市オープン、(6/3)四国ラージ団体予選、(6/18)高知市長杯、(7/30)四国ラージ個人予選等に連続して精力的に参加され、めきめきと上達していましたが、8月に肩こり、腕のこりが酷いとの理由で精密検査を受けたところ膵臓癌の疑いがあると診察され医科大に入院されました。ご本人の懸命のご養生と、ご家族の必死のご看病にも拘わらず3ヶ月後ご他界遊ばされました。

加藤さんはラージボール卓球練習に大変ご熱心で、かつクラブ員との付き合いも良く人気者でした。入部当初は練習の前と後で練習会場をランニングしていました。私は「お互いにもうお歳ですから、にわかに身体を鍛えようと思つても無理ですよ」と激しい運動を戒めたものですが、今から思うと、この時からご本人には体調不調の兆しが見え、「何とかしなければ」とのお気持ちが強かったのではないのでしょうか。特に、(5/21)高松市オープン大会の時には加藤さんの積極的な勧誘のお陰で、我が南国LBCとして始めて県外遠征を成し遂げました。その時の経験が素地となって平成12年11月24日の松山温泉卓球に6名が参加すると言う遠征機運が生まれて来た次第です。

古谷照雄さんは平成9年の南国LBC加入直後からクラブ内で1番の実力を示し、南国LBC内の練習試合などを提唱して部活動を活性化させて下さいました。平成13年5月17日のシニアスポーツ交流大会では男子1部で優勝を果たし、同年のねんりんピック選手の選手兼監督に選ばれましたが、平成13年8月に白血病との診断を受けて入院し、数ヶ月後に退院されましたが1度も練習に来て下さることもなく平成15年5月1日に肺炎を併発してご他界されました。享年70歳でした。

10周年の節目に当たり加藤さんと古谷さんのご冥福をお祈りすると共に、お二人のラージ卓球に対する情熱と遠征の遺志を受け継いで皆んなで練習に励み、可能な限り県外の大会にも参加致しましょう。そして、お二人の無念さを忘れることなく、少しでも体調に異常を感じたら早めに精密検査を受けて、手遅れにならないように気を付けたいものです。

平成11年7月21日の羅武漢講師(TSP契約選手、本名穂山真)による卓球教室は、南国での初のラージボール教室で、忘れることが出来ない行事となりました。特に印象に残っているのは、羅武漢さんの明るいお人柄と、卓球ボールを手品のように手玉に取るボール遊びと、次の様な技術面指導でのコンパクトな表現でした。ドライブは、下から上へ、振りは小さく速く、3角形には振らない。フリーハンドは高く上げない。この時は、南国市教育委員会に主催をお願いして実現した関係で、報告書用に児玉京子、橋本純子、浜田龍雄、若江隆三、古谷照雄の各氏に感想文を書いて戴きました。感想文の内容については別稿でご紹介することに致します。

平成11年12月からは、ベテラン組(10名)と初心者組に分け、10分ごとに初心者組が移動してベテラン組が指導的役割を果たすと言う練習方法をLBC総会で決めて実施したことも特筆しなければなりません。しかし、この方法は「ベテラン組が休んだ時誰が指導的役割を代行するか」の問題が生じ、やむなく現在の方法(10分ごとに、卓球台両側のプレーヤーが互いに逆方向に移動する方法)とし、現在に至っています。

また、午前中に来られない人に配慮して練習日の内の1日を午後の時間帯に移す方法を試行したこと、古谷さんのご提案でLBC内部の練習試合を実施したこと、尾崎哲彦さんがご自分の卓球ロボットを持

参して来て教えて呉れたこと等も今は良き思い出となりました。

南国LBCの活動に携わって10年、私はこの間に大変貴重な発見を繰り返してきました。それは、60歳を過ぎてから卓球を初めても確実に上手になること、加齢と共に体力は落ちてても技術は間違いなく上達すると言う実例です。人間の持っている潜在能力の素晴らしさに畏敬の念を感じながら、クラブ員の卓球相手をさせて貰っており、この発見が楽しくもあり、私自身の生き甲斐ともなっている今日この頃です。

南国LBC発足10周年記念文集の発刊に当たり、中高年の健康維持・増進の観点から多大のご援助をして下さいました南国市長様、教育長様、教育委員会生涯学習課の方々、加えてこの10年間クラブ活動を支えて来て下さったLBC役員の方々に厚くお礼申し上げます。そして、私たちが中高齢を迎えたこの時期に、ラリーが長続きして楽しいレクリエーションスポーツとしてのラージボール卓球競技が生まれた事に深く感謝しながら、命ある限り練習に通って、みんなと一緒にラリーを楽しみ、昼食会で共に語り合いながら次の10年を過ごしたいと思います。

最後に、文集の発行に創意工夫と情熱を持って取りくんで下さっている編集委員（橋本、峯両氏）に感謝申し上げます。

平成18年10月16日

発刊のことば

南国LBC会長 吉井壽一

国民の健康への関心が高まるにつれて、若い人達から高齢者まで幅広い階層の多くの人々がスポーツを楽しむ時代になりました。

こうした背景のもと本クラブも平成8年8月に発足して以来、ここ10周年の記念すべき年を迎えました。

「お互いの健康の維持・増進を図る」、「生涯スポーツとして楽しみ、会員相互の親睦を図る」、「一層の技術の向上を図る」の会則のもと、会員同志の切磋琢磨によりまして50名近い会員を有する県下最大のラージボール卓球クラブへと発展してまいりました。

この記念すべき年にあたり、会員の熱き思い出などを記念文集として発刊することになりました。この文集を通じて様々な人の考え方を学ぶことが出来ました。このことはこれからの人生の生き方の参考になるものと思われまます。そして、会員同志の親睦が一層深まると共に、本クラブが更に発展するものと期待しております。

終りになりましたが、本文集へ寄稿して下さい下さった方々、並びに編集担当の方をはじめとする関係者の皆様のご苦勞に感謝を申し上げまして発刊のご挨拶とさせていただきます。

南国 LBC 創立 10周年を迎えて

実行委員会事務局長 峯 龍雄

平成 8 年 9 月に産声を上げた南国ラージボールクラブが 10 年という歳月を刻んで今日を迎えることになりました。10 年一昔とありますが、今振り返れば私にとっては随分年月を重ねてきたように思われ感慨無量です。私の卓球人生の原点となった発足当初の事を思い出しながら現在に至る経過を紹介したいと思います。

卓球に対する思いは教職勤務の現役の時から燻っていました。一度クラブ顧問を対象にした卓球指導者育成の為の講習会がありました。それも半日程度のもので私にとっては不満でした。機会があれば講習に参加したいと思っていましたから、遅ればせながら好機と思い健康管理も兼ねて南国市の広報の募集を見て即座に応募しました。平成 8 年 7 月～8 月の夏期休暇中週 2 回各 2 時間で約 2 ヶ月間、社会人を対象にしたラージボール卓球の講習会で私にとっては願ってもない講習会でした。講師陣と受講生は次の通りでした。

主催者（5 名）

南国市卓球連盟会長	矢野漣
南国市民体育館館長	武市啓志
南国市卓球連盟理事長	山田正三
高知県卓球協会理事	渡辺馨
高知県卓球協会理事	寺尾庄造（欠席）

受講生（12 名）

稲村 哲	大野啓子	小澤富士子	児玉京子	小松朋子	西内宏美
橋本純子	浜田 満	前岡文代	峯 龍雄	矢野 雅	山崎泰子

当時高専の教授であり南国市卓球連盟会長であった矢野漣先生の開講の挨拶から始まり毎時間最初プリントによる説明がありその後模範プレイがあり実践練習そして試合というように、基本練習より実践形式を重んじる講習会であったように思います。にこやかに笑みを湛えながら話している矢野先生の風貌、人柄が当時 TV で話題のドラマ「大地の子」の里親役で出演していた中国人俳優に似ていて、ついドラマを思い出しながら講話を聞いていました。

屋外の吹き抜ける風は既に秋の気配、せみ時雨に、ツクツクボウシの音が聞こえて来る頃、講習会が終了しました。講師の矢野先生に、クラブを作ってはどうかと持ちかけましたところ即座に OK の返事でした。まさに渡りに船でした。後で解かったことですがその為の講習会だったそうです。こうして私は念願の社会人のスポーツクラブに入る事が出来ました。しかし軌道に乗るまでにはかなりの時間がかかりました。

当初の構成メンバーは私の他に矢野サ、稲村、児玉、小松、大野ケ、矢野マ、橋本の 8 名でした。平成 8 年 9 月 16 日（月）に南国市民体育大会があり初めてチームを組み参加しました。この時はまだ講習会の延長のような気分で臨みました。

メンバーは次の通りでした。（矢野先生によるチーム編成です）

南国ラージボール A (稲村、児玉、峯)

南国ラージボール B (大野ケ、川崎、橋本)川崎さんは高専の先生でゲスト参加

南国ラージボール C (黒瀬、小松、杉本)黒瀬さんは安芸から、杉本さんは高専の事務員でゲスト参加

矢野先生は「南国卓連」、矢野雅さんは「発掘チーム」からそれぞれ参加されていました。ラージはこの5チームによる試合で他は硬球チームによる大会になっていました。

私は当時高知北高校夜間部勤務でしたから朝は自由に活動できる状態でしたが、矢野先生は高専の授業の為に朝は出て来られない状態で、児玉さんはボランチア活動があって時々しか来られない状況でした。発足当初は会長役の稲村さんと私の他に小松、大野ケの4名のメンバーで練習する日が続きましたが、ほとんど稲村さんと2人でする日が多くなりました。いつも稲村さんが先に体育館に来ていて準備をして待っていました。ところが年の暮れに頼りにしていた稲村さんは家庭の都合で野市へ転居する事になってしまい、連絡も途絶えてしまいました。それ以来一人になった私はメンバーの来るのを待つ日が続きました。1人か2人、遅れてやって来る位で卓球台は2台あれば十分でした。いつものようにサーブの練習をしていると遅れて小松さんがやって来て試合をしてその日は終わりになります。ところが彼女も腰を痛めて長い間休む事になってしまい、体育館は閑古鳥が鳴く程になりました。その頃の体育館は朝10時頃は誰もいなく掃除婦のおばさんに会うくらいで館長さんも時々覗きに来ていました。ある日しかたなくサーブの練習をして待っていましたが一向に来る気配もないのでやめて帰りかけると、大野ケさんが入って来ました。全くの初心者でしたが残りの僅かな時間を二人でバックハンドの打球練習をしました。一方が玉送りをし、もう一方がバックハンドで打つ、交代する、これの繰り返しで、ありったけのボールを集めて、多球練習をしました。これでバックうちの感覚を掴みましたが、今思えば後にも先にも多球練習はこの時を除いてはありませんでした。その時、もし大野さんが来なかったら、その次の日はどうなっていたか分かりません。

その頃講習仲間の橋本さんは昼間は学童保育の仕事があり木曜日の夜のラージボールを一人で頑張っていたので、朝に変更する様誘うと次から朝練習に来るようになり、橋本さんと打つ日が続きました。このような状態を知ってか知らずか矢野先生が時々体育館を訪問するようになり、大会が近づいてくるとチームを作って大会に出てもらえないだろうかと誘われ俄仕立てのチーム編成でとにかく参加することになりました。我がクラブを南国ラージボール卓球クラブ、略して「南国LBC」と命名する事に決まりました。平成9年1月16日(日)に南国市総合卓球大会に晴れて名を連ねる事になりました。この大会はオープンで県下のクラブから大勢のチームの参加があり南国市民体育館は多くの参加者で一杯になりました。その時の我がクラブの編成は以下の通りでした。

南国LBC(男).....矢野サ 川田 峯 (川田さんは高専の先生で本日のゲスト参加)

南国LBC(女).....小松 橋本 大野ケ

児玉さんも時々体育館にやって来ていました。暫く経って橋川幸子さんが入会して来ました。野市の一円さんが児玉さんに頼まれたと言って1~2回指導に来てくれた事がありました。橋川さんと2人で打って頂きましたが何と有り難かった事が、しかし長くは続きませんでした。また矢野先生からの要請もあり安芸から黒瀬さんも指導に来てくれましたが、一時でした。少人数での練習の日が暫く続きました。ある日、大野さんが硬球仲間の大崎覇千朗さんを連れてきてくれました。新入会員第2号でした。大会のメンバーに欠くことの出来ない貴重な男性会員となりました。

矢野先生は休暇になると奥さんの雅さんと娘さんを連れて練習に来るようになり体育館に活気が出てきました。矢野先生に会員の獲得を再三勧められましたので、勤務校にあたってみたのですが反応は

ありませんでした。ちなみにそのときの校長が吉井寿一先生で今の会長です。橋本さんが「南国広報」にクラブ員の募集広告を載せましたが、何の反応もなくなしのつづてでした。矢野先生も何度か募集広告を出しましたが、なしのつづてでした。

ある日、児玉さんが南国市民体育館へ練習に来られて、数人で浜すし会館の2階の座敷で昼食をする事になった時、児玉さんが太陽クラブの会員で他に複数のクラブの会員になっている事を知り、卓球がうまくなりたい一心から、南国だけでは物足りなさを感じていましたから、幾つかクラブを紹介して頂いて入会する事にしました。「あけぼの」「はまゆう」の両クラブに入会し、暫く様子を見て、「太陽クラブ」に入会しました。高知市はもとより南国市からも、はるばる春野、本山からも、こよなく卓球を愛する人達が集い高知市民体育館の半面を使い20台の卓球台を2列に並べて打ち合っている光景はまさに壮観で、ピン球を打つ音が心地よく体育館に響いていました。私はこうして卓球の世界へ足を踏み込む機会を得る事が出来ました。

当時、南国市民体育館は無料で使用出来ましたので、消耗するボール代として年間1000円を支払えば、誰でも自由に会員になる事が出来ました。他のクラブで南国市民体育館に近い会員に「南国LBC」への加入を勧めたところ快く会員になってくれる者が現れました。そして「南国LBC」の存在を知ってから次第に他のクラブから「南国LBC」の会員になってくれる会員が出てきました。おかげで技術面でのレベルは徐々にではありますが上がってきました。さらに、他のクラブからの訪問者(ビジター)も次第に多くなり、益々その効果が上がって来るようになりました。会員が多くなるとその相乗効果によって益々増えてゆきます。10年経った今では会員数も40名を越え、卓球台の不足に頭を悩ますほどに大きなクラブに変身する事が出来ました。一時は消えかけたクラブもこのようにして多くの卓球を愛する者たちによって、守り育てられて大きく成長することが出来ました。これもひとえに卓球に対する情熱はもとより、それを支えてくれた多くの関係者がいたことや、全国的に開かれたクラブとしてネットワークを作って下さいました矢野先生のご尽力によるものと思います。

この10年を振り返るとき人生の一時期に過ぎないこの年月はいかに卓球にかけた時間の多かったことか、まさに卓球人生と呼んでも過言ではありません。その間多くの人に出会いましたが、不幸にしてこの世を去ってしまった人や、家庭の事情や身体的事由その他の事情で去っていった者のいる中で、今まで自分が卓球に打ち込んでこられたことに対して感謝するとともに、その幸せをじっとかみ締めています。

また様々な出来事が私の身の回りに起こりました。山あり谷ありの人生の大海原のうねりの中で翻弄され10年前の事が大昔の事のように思えてなりません。発足当初、チーム編成に高専の先生や事務員、硬球等から協力して頂いた人達はクラブ存続の立て役者として、今振り返ると私の卓球人生の原点と共に懐かしい思い出の人達となって脳裏をよぎります。また、発足当初の講習仲間は今も卓球を通じてのお付き合いがあり数々の思い出を共有して今も感動の毎日を送っています。

この10年を節目に記念行事をとの思いは私たち第一期生の受講生にとっては心の一里塚としての思い出があります。特に記念誌の発刊はその思い出を凝縮した形のものとなりました。過去10年の南国LBCの足跡として各地で行われた卓球大会への参加記録と会員の受賞歴をこの小冊子の記録に留めることにしました。もはや過去のものとして忘れ去ることは出来ません。「球音の記録」はまさに心に刻まれた感動の記録でもあります。副題に「感動のメモリーズ」を入れました。発刊に際しまして、会員の皆様のご協力に対しまして厚く御礼申し上げます。

過去を振り返って様々な感慨に耽る10年の節目を迎えた今、これから先の事を考えると、私達のおかれた環境は随分変わって行くだろうと想像を巡らします。生活の一部になった卓球をこれからも続け

ていく上では、いつまでも元気でいてくれるよう卓球仲間のご健康を祈るばかりです。

行く川の流れは絶えずして、しかも、もとの水にあらず。よどみに浮かぶ
うたかたは、かつ消え、かつ結びて、久しくとどまりたる例なし。(方丈記)



祝辞

南国LBC発足10周年を祝す

南国市教育長 西森善郎

南国LBC発足10周年、誠におめでとうございます。矢野漣会長さんをはじめ役員の皆様のこれまでの努力に深甚から敬意を表します

ラージボール卓球を始めスポーツは、近年、年齢や職業の違いを超えて、多くの人々の相互理解を深める共通のコミュニケーションの手段となっています。

私も時折、ラージボール卓球のゲームに参加させていただく機会がありますが、ノーマル卓球とちがってラリーが続き、素人でも楽しくゲームに参加できることなど、「ひとに優しいスポーツ」であるように思います。

矢野会長さんは、笑顔の素敵な科学者ですが、プレーする南国LBC会員の皆様の充実感に溢れた表情がとても生き生きとしていて清々しい気分になさってくださいます。

スポーツに勝敗はつきものですが、そうしたものを越えて、お互いのふれあいや健康づくりをもとめる気運を、このスポーツ活動から感じます

南国LBCに参加されている方々は、日頃から仲間や指導される方との交流を通じて、様々な実り多い経験を重ねていることでしょう。皆様の交流の輪が広がっていきますことはまことに意義深いことです。

南国市教育委員会としましても市民一人ひとりが、生涯にわたって健康で楽しく暮らすため、何時でも、どこでもスポーツ活動ができる環境づくりに努めているとろです。

南国LBCが発足10周年を機に、さらなる発展をされますことを祈念いたしますとともに、会員の皆様のご多幸をお祈り申し上げまして、お祝いの言葉といたします。



祝辞

南国市卓球連盟会長 高野 弘

南国市卓球連盟ラージボール部会の皆様，10周年記念おめでとうございます。南国市民や学生・生徒が卓球練習成果を披露し競い合う中で，互いの卓球技量を高め，卓球仲間としての友好を深める場を提供するという南国市卓球連盟の活動に，新たなページを開いて頂いて早くも10年過ぎました。

この間のラージボール部会の活躍には目を見張るものがあります。南国市内の熟年パワーを結集した練習風景，試合へかける情熱，何より深い絆のチームワークで結ばれた南国LBCは，南国市内にとどまることなく高知県全体のラージボール競技の牽引車として，ラージボール競技の地位向上，競技人口増加に大きく貢献されました。矢野漣元会長，歴代部会長の吉井寿一様，峰龍雄様を始め，南国LBC会員の皆様のラージボールにかける情熱とボランティア精神に敬意を表する次第です。

ラージボール部会の誕生からこの10年間の歩みは南国市卓球連盟の誇りであるとともに，ノーマル部会にも大きな励みと活力を頂きました。ここに記して深く感謝します。

少子高齢化，人間関係の希薄化が叫ばれる昨今，生涯スポーツの代表選手であるラージボール部会と学生・生徒を抱えたノーマル部会が今よりもっと交流を深めて，心豊かな人生の先達の思いを若い世代に伝えて下さることを期待しています。

また，20周年記念の輪にはきっと私も現役プレーヤーとして参加させて頂けるであろうことを楽しみにして，ラージボール部会の今後益々の発展を期待しております。



会員の感想文

LBC十周年にあたり

安部栄子

私ごとで恐縮ですが、十年前に南国市に居をかまえて、すぐに橋川さんに紹介していただき、この会に入会しました。

その時には人数も少なく私はラージボールは知らなくて、硬球で練習をしていました。

マイ・ペースで皆様には申し訳ないですが、楽しい卓球をやらせてもらっています。

今後ともよろしく願います。

思うこと

今井義則

南国LBC10周年おめでとうございます。

関係各位のご努力、情熱、愛情あつての事と、これ迄の御苦勞に拍手を送らせていただきます。卓球についての思い出、嬉しかった事、残念だった事等、楽しかった事が一番多かったと思います。

私が卓球を始めたのは高校生になってからです。校区内に足摺岬中学校があり、県下で毎回も、高知市内校と優勝を争い、何度も優勝している強い学校でした。その卓球部が全員入学入部し、中学校に卓球部もなく興味のなかった私は圧倒されました。

中学校では同級生120名程の中でいつも前から二・三番目の体格で野球やソフトボール等遊びで行っていましたが、正式な部には入っておらず、高校入学で何かの部に入部しなければいけないと言われて困っていました。

同町内の先輩二人が卓球部に居た為入部しましたが、中学校で県下一を争った選手と、ラケットすら握った事のない私では差があり過ぎましたが、不思議とやめようとは思いませんでした。

ある日、卒業された卓球部の先輩が来てホームの練習の仕方を教えてくれ、一日10分を3回ホーム練習を練習するように指示され、同級生の練習を横目で見ながら半年程続けました。幸い実家が比較的近い所にありましたので練習時間だけは十分ありました。

二年生の始めにやっと皆に追いつき選手として出場できました。田舎の事にて他校との練習試合も思うように出来ず苦勞した面もありましたが、土佐高校、高知商業高校と優勝を争うようになり、努力すれば出来るものだと思い、その時の先輩方に感謝し、その後の仕事や人生にも活かされてきたと自負しております。

南国LBCの練習に参加するようになって、四年余りになると思います。熱心に練習をしている皆さんには年齢を感じさせない生き生きとした姿につい嬉しくなったりもします。

楽しみ乍ら、身体健康づくり、友達づくり、上手になりたい、強くなりたい、試合に出たい、上のク

ラスに上がりたい等、各々共に考えを持っておられる事でしょう。卓球が楽しく生活の一部になっている方も多く居られるのではないのでしょうか。

今後共に人間良い時ばかりではありません。おたがいに痛みの解る誰からも愛される南国 L B C で、ありがたいものです。

今後より一層の発展と充実したクラブでありますように祈念致します。

卓球と暮し

今西栄子

平成八年六月からラケットに触れて以来十年の歳月が流れ今古希を迎えました。私にとって卓球を始めたことで体力、精神面、練習時間などが生活の一部を占めるようになって参りました。冬は暖かくなり夏は終了後の清涼感が体を縫っていく快感をくりかえすして来ました。それに平行して技術面が進歩してゆくのですが、こればかりは縁遠く現在に甘じて練習をしています。

思へばサービスも出来ない私に矢野漣さんは口癖のように心配ない々と。技術面もさることながら精神面でサポート戴きました。何が何やら解らない私に試合に参加をしょう、試合はすればする程いいと云われ安芸大会に行った事でした。その時相手方から、もう試合は終わりました(爆笑)。それと春野のシニア大会でのことです、先輩の合田さんに「今西さん、ここにサービスを入れるからね」と私の台に手で教えてもらいましたが、それでも出来なくて苦労しました。試合には出るには出たのですが、何もするすべがなかったと言うのが現実でした。今の初参加の皆さんは立派な方が多くて、当時を思い出しては一人恥ずかしさに縮んでいます。

次は尾崎哲彦さんがあまり下手な私に驚かれて家に来いと声を掛けていただき親切にご指導頂きましたが、病で亡くなりました。これはもう広く知られていますが「おまんの球には蠅が止まる」と云われましたが、何も解らない私はピンと来ませんでした。お二人がいなかったら、早々に卓球を止めていたと思います。

それと安芸の池内祥郎さん、私の体力、素質に合った卓球をみて下さっていましたが、諸々の事情で少しの間休みに入っています。今だに出向いて来るようにおっしゃって下さいます、有難いことです。いずれの方も立派な技術をもっておられる方ですが、生徒の私に力がなく申し訳なく思っています。これからの私を思う時、進歩は望めません。

人生の終点が近い今現状を維持していくのに何をすべきか最近考えるようになりました。

第一に家族。幸い元気な夫と二人です(息子は県外で家庭を持っている)夫の兄弟は弟三人姉一人で、今西家の跡取りの立場ですが、昔から引き継いだ諸々の物理的なものは、憂いの要素はありません。

第二は家庭生活ですが、これが大変悩みの中核です。どちらが先に天に召されるか解りません、その時に困らないように身辺整理をこの十年を機会にしようと思うようになりました。その意味でも南国 L B C 十周年を企画したことは、意義深いものになりました。

身辺の 書籍 食器 寝具 衣類等々と余分な生活用品を整理することは、色々と思入れがあり

大変ですが、これからの生活を思うとそうも行かなくなりました。

兄弟が全員集合の時、猪のしし鍋としましたが、鍋を持つことが出来ない体力に現実を受け止めなくてはと身に沁みました。一度には整理出来なくても少しづつ、私の仕事としてやって行こうと思っています。

第三は主人の自立（日常生活）、主人が残った場合自立出来るようにと思い、六十歳の誕生日に針箱をプレゼントしました。ボタン付けなどコツコツと出来るようになりました。次は食事、これが一番大事なことで、気永にプライドを傷つけないように気を使って始めました。最初は嫌がりましたが現在進行中です。又買物も車で待っているのが、常でしたが二人でするようにやっとなりました。洗濯はするのですが干すことが仲々身につきません、これも進行中、そして取り入れて畳んで始末するのがこれ又大変。

第四は健康。病弱であった私は身体を動かすことで、寝込むことがほとんどなくなりました。そして持病が悪化しないように注意しながら医師の忠告を聞いて練習するようになるようになりました。何事も無理をせず余裕をもって残りの人生を大事に歩みたいと思う今日この頃です。

南国LBCの十年はある意味では地域に貢献して来たと思います。今社会問題になっている介護にしても、予防医学の立場で自立をめざして、毎日新鮮な気持でスポーツに参加出来る事は素晴らしい事なのです。この上行政の幅広い援助があれば市民には有難いことです。私は南国市民でよかったと思います。この十年を祝福し今後益々発展するように祈念致します。

弾ける球音

岩貞弘子

運動の大切さは、声を大にして云われる昨今です。あれやこらやとつまみ食いしては、すぐに次から次へと乗り変えていた私の華麗なる(?)趣味経歴も、このラージボールに魅せられてしまい、他の趣味を排除しこの黄球一筋に明け暮れています。

学生時代に少し白球に触れた経験がある位で、記憶も薄れていましたが、残っていたかすかな火種が後押ししてれたのでしょうか。気が付けば、年齢も省みず踏み出しておりました。体育館の練習にとどまらず、試合に参加する事等は想像もしていなかったです。

雨にも負けず、風にも負けず、夏の暑さにも負けず・・・この小さいラージボールにこれだけ生活の大半を牛耳られるとは何ともうれしい誤算でした。健康ではつらつとした諸先輩を目の当たりにして少しでも近づけたらと、足腰をかばいながら滴る汗を拭いています。

肥満解消にも繋がればとの野望は見事に砕かれましたが、健康をモットーにと、今日も小気味良く弾ける球音を追いかけてと恥らいながら、見事な半パン姿でいそいそと体育館に出掛けています。

「人生はいつも真剣勝負」

よしみ
梅原炯水

南国LBCが発足して早十周年とは、おどろきである。

矢野漣会長からのお誘いを受けクラブに夫婦で入れてもらったのが平成九年十月、今だせっせとではないが時々伺って仲間に入れてもらっている。南国LBCの会員はとにかく熱心だから上達も早くめきめき腕を上げている。

私と言えば平成十二年に高知市熟年スポーツ大会で一部に上がった事もあったが上手な選手が増えた精もあり、なまけ者の私は多忙は理由にならないがどんどん下降、何ともなさけない限りである。他にやる事も多々あり卓球三昧は不可能でやむ得ないが、さりとて止める訳にもいかない理由もありで、相変わらず追い越されっぱなし、いつ迄たっても？（うだつ）の上がない事である。

話は遡るが高知新聞のスクラップを整理していて、実は夫がとっておいたものの中に（平成五年の高知新聞）載っていた浜田美穂さんの記事を見つけた。

『「自己と闘う心の傷」と題して「あれだけ練習しているのに・・・」と首を傾げていた矢先に読んだのが“経営の神様”故松下幸之助氏の著書「道をひらく」であった。こう書いてある。

「人生は真剣勝負である。どんなに小さな事でも生命をかけて真剣にやらなければならない。・・・真剣になるかならないか、その度合いによってその人の人生はきまる」目からウロコが落ちる思いがした。

早速、練習の時、「もうこの一球しかない。最後の一球」と思って、サーブを繰り出そうとしたら、手がブルブル震えて止まらなかったという。ちなみに土佐女子北体育館で生徒に稽古をつけるのを見たが、サーブの瞬間、日本刀をすらりと抜き放って、ピタッと構えたようにゾツとする凄みがあり隙がなかった。宮本武蔵「五輪の書」が愛読書でもある。』（編集委員・野町俊一氏の記事より抜粋）

この記事を読んで、私は卓球に対する考え方に対し少なからず刺激を受けたようである。

以下の「卓球の醍醐味」はこの文章を書く前に作成し18年度南国市長杯プログラムに掲載されたものなのでお断わりしておきたい。いささかちぐはぐではあるが何ぶん急ごしらえのためご容赦戴きたい。

「卓球の醍醐味」

最近の中央の短歌雑誌『歌壇』に特集として「短歌とスポーツ」が掲載されていたが一観る視点、する実感 いわゆるスポーツ観戦の歌と自分が実際スポーツを体験して詠む歌という意味である。

古くは斎藤茂吉の歌から始まり現代歌人の面々の歌が並ぶ。が以外に後者の歌は少ない。

この度私の所属している「高知歌人」の「六十周年記念歌集」に思いきって卓球に関する歌を掲載してみた。

私にとってスポーツもただ楽しむだけでなく、歌人として時々歌誌にも載せたいと思っている。

試合中でも例えば対戦者と向い合い相手の髪型とか服装とか不謹慎にも顔の表情とかの変化も見逃せず、それでも落ち付いて懸命に白球を追いつつ頑張っている。

帰宅後もけっこう気になりこの卓球の醍醐味を歌に詠まずにはいられないし、その「静」と「動」との遊びが実にバランス良く、楽しくもありけっこう頭の体操にもなっており私の健康法といえるかも知れない。

卓球はさほどうまくなくても満更でもないかと、ほくそ笑んで自分を慰めている向きもある。

「俵万智氏」まがいの歌があるかも知れないがいくつかを紹介したい。
ご一笑下されば幸いです。

「今日の試合勝たせて」などつつぶやきつ
鉢に水やる朝のサルビア
邪念断ちラケット無心に振る技を^{わざ}
小さき球に封じ込めたり
静と動 巧みに絡め運ぶゲームに
気合いも入れり「愛ちゃん」の「サー！」
たかが1点されど1点テーブルを
挟みて攻めくる激し球技^{げきしたまわざ}
ネットすれすれ越え行ゆくまれなるカット球
勝者が敗者が一瞬の間
一歩ひけば容赦なく球わが台に^{たま}
鋭き視線浴びせ飛び来る
これしきの技も出せぬか吾の卓球^{わざ あ}
スマッシュ決まらずゲームオーバー
負けることも試練と言ひ訳交わしつつ
裡なる爪とぐ鋭き視線^{うち}
ラケットをバッグに仕舞い勝敗に
こだわるなかれと己を諭す
体育館をとりまく稲田の風すがし
出でくる選手の汗拭うがに
《梅原^{よしみ}水》

「ピン、ポーン」

大崎覇千郎

卓球台が十二台では足りず、三人打ち、四人打ちで間に合わせている現況は盛会で誠に喜ばしい限りである。

今は昔、平成九年二月二十四日は、大野啓子さんに誘われてラージボールの見学に行く、とメモ帳に書いてある。

体育館に卓球台が二台。男性が一人、峯さん、女性は二名、小松さんと橋本さんが居た。それだけ。会長は忙しくて毎回は来られないとのこと。然し、ラージそのものは非常に面白かったので、その場で入会申し込みをした。

とにかく少人数で練習したが休憩時間とかも特に定めはなく、ほとんど同じ相手と一生懸命二時間打

ち合った。十年前と云えば十才若かったから、さほど疲れも感じなかった様に思う。今、六十才を過ぎての十年間の体力の衰えをラージのうえにも、はっきり感じることができる。現在は定期的に医者通い。運動不足と云われない為必死である。主治医の前で胸を張る。

「え、運動はしてますよ。卓球一時間を週三回もです。」

「それはいいですね。」

「然し調子によってピンポン、ピンポンと激しくやっていると、すぐフラフラになります。その場にへたばりそうになります。」

「それは、やり過ぎですね。」

「では、どのくらい・・・。」

「ピン、ポーンくらいですね。」

私とラージボール卓球

大野昭和

健康を維持するために始めた運動の1つとなった卓球、今ではスポーツメニューの主流となった。

平成4、5年頃水泳で知り合った方からの紹介だった。南国市立体育館へは仲間だった岡林の恒さんからの誘いを受けての参加。当時は東よりの奥の隅に3台か4台使用の少人数での練習風景であった。それだけに片道10km弱を休まないように通った。

今日では予想もしなかった会員数に増大してダブルス組が幾組も生まれるほどの隆盛となった。団塊の世代が来年からリタイヤしてくる時代を迎える。増々スポーツメイトが加わってくることと思われる。

介護に頼ることなく、家人達にも思わしい想いをかけることもなく生涯を全うするには身体をこまめに動かすことだと言われている。就中楽しく競技を行えば相乗効果が挙がるとのことである。そして、継続は力なり。

『基本を大切に』

球技に限らずすべての競技種目に共通して言えることは基本（基礎）をしっかり頭脳へ刻みこむ、ということである。

ややもすると、人並みに競技ができるようになると教えられた型を忘れたかのように自我の汚点が目についてくる。にわかには始めた初心の中高年者に多くその傾向あり。

中学、高校では種目別の競技基本をみっちり積み重ねた結果が形の整ったフォームとなり、淀みなく流れる水の如く円滑な動きとなっている姿を見たと思われる。

競技歴の長い人であって基本を疎かにした人は、途中必ずといっていい壁に阻まれて苦悩した経験があったであろうかと・・・。

見稽古という学習方法もある。他人の練習姿を観察することをいい、長所を見習うということである。工夫をこらし反省を促す行為を怠らず、又上級者からの助言を素受け止める心構えが、前進への道標（みちしるべ）である。

ラージボールと仕事

岡 典子

六年前、ある会社を50才で定年を迎え、さあこれからどうしようかと思っていた頃、友達に進められてヘルパーの資格を取る機会に恵まれました。

私の人生において考えられない選択です。資格を取って邪魔にならないもの、ぐらゐの事でした。確かにその時主人の両親、私の親のこれから先の事を考えれば勉強になるなど安易な気持ちでした。

講習も終りに近づき春にも資格が取れると言う時に、丁度ケアハウスでパートタイマーを雇っていると聞きました。

その時、私は学生時代にしていた卓球を30年ぶりに始めたばかりで、夢中の時でそれが一番の楽しみでもありました。

でも、パートは昼から出勤で、これなら午前中はラージボール、午後は仕事にと、何とか出来ると思いき行くことになりました。

ケアハウスでの私の仕事は、レクレーション、食事の介助、コール対応と仕事の内容を説明され、不安の中、寮母としての仕事がスタートしました。

どんなに仕事に疲れていても、今日は卓球の練習がある日だと思えば、朝から段取りよく家事を早く終り、出かける準備に、元気が出ます。行けば卓球のよき仲間がいて、本当に楽しい時間を過ごせます。

仕事で私のしている内容に、これでいいのかと不安になったりすることも度々ですが、卓球に行けば一球の球を追う楽しさ「ここをどうすれば、こうすれば入るのに」と友と同じ会話が弾むことの喜び。休みの日には、一日中試合に参加し、仕事のこと、家のことを忘れてこの歳でスポーツに汗を流せる喜びは誇らしく思います。体が不自由で出来ない人のことを思えば、本当に幸せです。

若い時の様には体が思う様に動かなくても、若い時の様に明るい声は出ます。大声で友と言い会えて、いつも青春です。仕事はいつか限界が来て止めてしまうことがあるでしょう。でも、私にとってラージボール卓球は、体力の続く限り70才になろうが80才になろうが、「アラ！岡さんまだやっているの」と、言われるまで続けたく思います。

南国 LBC 10周年記念によせて

岡林正一郎

人は老いて、やがて必ず死ぬ。

誰しも、死への行進が止まればいいなあ、と思っている事と思う。ですが、こればかりはお釈迦様でもどうしようもないのであります。

しかしながら、老いることは老いるのだが、皆一様ではないところに、一つの救いがあるのであります。

特急列車のように早く進む人もいれば、牛の歩みの如くノロノロとゆっくりと進む人もいます。要は心がけ次第なのであります。

人は皆、ご馳走を食いたいものです。お酒も飲みたいものです。そして、出来るだけ動かずに楽しみたいものです。

しかし、そんな暮らしをしていれば、いやがおうでも死へのスピードは制限速度を軽く突破してしまうのです。死へのスピードを牛の如くにしたければ、腹八分目、いや七分目にして、よく体を動かすことだと百歳の方々が仰っておられますが、まさに、そのとおりだと思います。

動く最も手軽なのが歩く事です。まあ、周囲の景色を眺めながら、あれこれと考えながら歩くこともそれなりに気持ちのよいものですが、あんまり面白いというものではありません。それに比べラージボール卓球は、一瞬一瞬に飛び交うオレンジの球に神経を集中して動かなくてはなりません。その面白さは他の何事にも例えようはありません。

私はふと思ったりしますが、卓球を楽しんでいる人で呆けたという噂を聞いたことなどありません。卓球をやっていると呆ける間がないのだ、と、独り馬鹿なことを思ったりしています。幸いな事に私たちは、ラージボール卓球に出会い日々楽しんでおります。

スポーツも色々ありますが、ラージボール卓球は私たち熟年者にとっては、もっとも相応しいスポーツ競技ではないかと、つくづく思っているところです。夏の盛りに汗を散らしながらオレンジの球を追っかけている皆様のお顔は輝いております。これが仕事だったら誰がするもんですか。

もし、ラージボール卓球がなかったら、私たちはどんな暮らしをしているのだろうかと思うと、その、ありがたさがよくわかるのではないのでしょうか。ノーマル卓球では、今のラージボール卓球の隆盛のようにはならなかったと思っております。

思えば、ラージボール卓球の初期の頃、ノーマル卓球をしている多くの方に事あるごとにラージをしようとお誘いをしていました。声をかけるとすぐ応じてくれるお人もいましたが、それは僅かの方でした。ある人には、仲間はずれのようにラージをするのは、会則（卓球の練習を楽しく行い、会員の親睦をはかる）に反すると、いちゃもんを言われ喧嘩になったこともありました。また、ある人は死んでもラージはやらないというお人もいました。でも、その方は今では熱心にラージボールの練習をし、試合にも出ています。人は、なかなか新しい事は、やろうとしないものだ実感をしたものでした。

もう昔になりますますが、私も南国に2、3回練習に来たことがありました。その時にお相手をして下さった方はほんの僅かでした。今覚えているお人は、矢野先生だけです。当時を思うと、今の南国LBCの繁栄が夢のようです。今や、ラージボール卓球は私たち熟年者にとって、大きな大きな生甲斐となっております。

県卓球協会ラージボール部の矢野先生を始め役員の皆様。そして南国LBCの歴代の役員の皆様のご尽力のお蔭で、こんにちのラージボール卓球の隆盛があるものと存じます。ほんとうにありがとうございました。

一人ひとり、顔も違い考えも違う者同士の南国LBCです。会則には、生涯スポーツとして楽しみ会員相互の親睦を図るとあります。会員の皆様、会則にありますように、仲良く楽しくラージボール卓球を愛していきましょう。

ラージボールの思い出

岡林恒夫

暑いも寒いも彼岸限りと古^{いにしえ}の人が言っていたように随分朝晩涼しくなりました。

昭和54年に辻会長さんの卓球クラブ「はまゆう」へ入会(硬式)高知市大原町の市営体育館へ入会、当時は会員も少なかったです。

昭和63年よりラージボールになり熟年者には好評で楽しさが倍増しました。ラージボール球は当初硬式球よりも直径が6ミリ大きく、0.3グラム軽くて、ネットは2センチメートル高かったです。平成4年にラージボールだけの新しいクラブを岡林正一郎さんと一緒に作り、棧橋通りの県民体育館補助競技場へ移って、太陽クラブと名称を変更しました。練習会場は県民補助の他、初月小学校や南国市立体育館を使っていました。

私は現在いくつもの生活習慣病で3つの病院へかかっています。卓球より若干軽いグランドゴルフをやっておりましたが、スポーツやボランティア活動やカラオケ、日本舞踊などは休んでおります。物忘れも最近はげしくなりましたが、認知症ではないので、自分なりの軽い運動はしております。

今回矢野氏が工科大勤務の帰りに家に寄って下さり、原稿の依頼を受けましたので昔やっていたスポーツを思い出して書いております。

卓球の試合の場合、団体戦と個人戦があります。団体戦の時は勝敗にこだわる事が多くミスをした人や弱い人を非難するケースが良くあり、そのために止めてしまう人が良くあると、高新の声ひろばに投稿記事が載っていました。

その点、グランドゴルフの試合は個人戦を主にしたスポーツなので、トラブル少ないです。楽しみのスポーツが苦しみのスポーツになってはつまらないですよ。

私も体調が良いときはラージに参加したいと思うときがありますが、今のところスポーツはちょっと無理です。

高知競馬のハルウララ、負けても・負けても人気があって大勢のファンが見に行きました。その時は黒字経営だったそうですが、あれも個人戦のお陰ではないでしょうか？

ラージボールをやっていた当時を思い出すともっと色々書きたいと思いますが、今回はこれにてペンをおきます。

再チャレンジ

岡林寿夫

学校卒業以来、四十七年も卓球をやめていましたがこの春、南国市で卓球をしている所があると聞き、生涯できるスポーツはこれだと思って再びラケットを持ちました。

中断があまりにも長くて、ラージボールの存在やルールが変わっていること、技術的にもまったくだめなこと、びっくりだらけで、おまけに最初は体が方々痛く医者に通いながらの練習でした。

最近はだんだん馴れてきて体重も減り体調もよくなりました。なにより嬉しいのは年を重ねるにつれ人間関係がだんだんと無くなって行くものですが、様々な方と知り逢えて楽しく過ごしています。

皆様にエキスを貰いながら、六十の手習いで努力、努力で頑張りますのでよろしくお願い致します。

4部の星

門田 宏

思えば南国 L B C へ入会当初は、頭と体、技術が一致せず少々とまどいでしたが、当会員の皆様の心あたたまる御指導により、体力、技術力の向上が随分とあがりました。

で願わくばいつまでも四部の星として、競技大会に出場したいと思っています。

県民フェスティバルでは四部クラスで、17年度は2位、18年度は3位に入賞出来て、楽しさと充実の日々を感じております。

ラージボール卓球の魅力

川辺健司

ラージボール卓球を始めて約2年になります。硬球は12、13年プレーしていましたが、ラージボール卓球と出会ってからは、ラリーの続くこと、プレーの創造、発想のおもしろさにすっかりはまってしまう、日々練習しています。

まず、ラリーの続くこと、卓球というスポーツの一番の醍醐味は、いいサーブをする事、いい攻撃をする事、皆さんいろんな価値感があると思いますが、私は相手とラリーを続ける事が一番のおもしろさであります。その中に攻撃、相手の裏をかく、その為にはラリーの中でどのようなボールを運ぶのかという事を常に考え、自分の理想とする型でポイントが入った時は一瞬の幸福を味わう事が出来ます。しかし、人というのは贅沢でそれ以上またそれ以上、とどんどん欲が出て来て、それが又次の練習意欲に繋がっていると自分は考えています。

次に、プレーの創造、発想のおもしろさとは、私は、相手によって目先を変えプレーをする、常に相手が何を考え、どういったプレーを望んでいるのかを意識し、それに対していかに柔軟に対応出来るかを、今迄、私がプレーをしてきた少ない経験を瞬時に振り返り、どの作戦がこの場面に生かせる事が出来るか・・・?など考えると必至なはずなのにそれが楽しくてたまりません。

ボールの大きさ、ネットの高さ、ラバーの共通性にいろんな違いがあると思いますが、私は、硬球よりも、ラージボール卓球の方が、自分のしたい、やりたい、と思うプレーの理想をどんどん追求してゆけるような気がしてたまりません。それがなかなか可能にならない所がまた楽しいのです。
以上

ラージボール卓球で充実した生活

川村光顕、サチ

南国 L B C 創立10周年おめでとうございます。

私達、県外での長い生活に別れを告げ、平成10年7月、生まれ故郷の高知に帰って参りました。そ

れぞれ60、55歳の夏でした。

都会では2人揃って旅行等も滅多にすることが出来ませんでした。自由の身になって田舎に帰ったのだから、これからの田舎での生活をエンジョイするには、健康的にも2人で長続きするスポーツは何かと考えていたところ、ご縁あって南国LBCの仲間に加えて頂くことが出来ました。卓球は初めてでしたが、2人共通の趣味として一諸に楽しむことができます。8月14日で丁度570回練習させてもらいました。月平均6回行ったことになりませんがその割にはなかなか上達しないものです。しかし2人揃って健康で楽しむと言う最初の目標は十分達成しました。

これから後何年続けられるか分かりませんが、今後ともよろしくお願いします。

ふれあいラージボール

公文芳子

「同級生が何人も卓球をしゅうよ」と、ある日中学時代の親友から、電話がありました。四十年？近くたって、思いがけずめぐり逢った “友人とラージボール卓球、身体は思う様に動けず、はがゆいばかり、でも旧友達との再会は、嬉しい限りです。

縁あって、南国LBCに入れて戴き、沢山の方達と知り合えた事、相手あつての卓球、人との和を大切に、頑張りたいと心掛け、練習をさせてもらっています。

この間、娘から「同級生のお母さんで、ラージを一緒にしている方が・・・」と、電話。娘さんが帰省しておいでた時、偶然解ったそうです。子供同志、大阪～東京と離れて居るのに、連絡しあつて知らせてくれました。このクラブの先輩（年は同じ、失礼）に色々とお世話になります。これからもヨロシクね！

私の好きな言葉 “一期一会、この継ながり(勝手に)を大事にしようと思い、これを書きました。

そんなこんなで、学生時代の様に、純粹に、「ごめん」とか「ナイス」とか云い乍ら、年を忘れ、膝の痛みも忘れ、バックからフォアへと、打ち込んだ積りが入らなかつたりするけれど、「もう若うないき、年を考えてせないかん、バックはバックで取る」と、ある方からアドバイスして戴き、にが手のバックにも挑戦中、ラージボール卓球の面白さを実感しました。もう少し若い頃に出逢っていたらと、欲が出ますが、「六十代には六十代、七十代には七十代」の青春があると、云いますが、私も遅ればせ乍ら、ただ今、青春真っ只中？

何か一つ趣味をと始めた事が「ビーチボールバレーや新舞踊」どれも捨て難く “中途半端、でも一番は “ラージボール、上手になる為、台に入れる事、継なぎを大切に事、ラリーを続ける事、相手の取れない所へ、スマッシュを決める事、(反対に決められたりして)お互い切磋琢磨しあい乍ら、努力々々。

日々ふれあいラージの出来る仲間と、南国LBCに感謝！

「ありがとう 10 年」

児玉京子

「南国にラージ卓球クラブをつくれぬものか？」と矢野漣さんに、ふと言った事がきっかけで、間もなく広報に「卓球をしませんか？」の講習会の呼び掛けがあり、私も参加しました。この講習会には第一回目から毎回、必ず試合をして終わると言う、ユニークな企画がされていました。先程習った事を試すには、このうえない、好都合の実践となりました。それゆえ、講師の話を非常に真面目に、謙虚に聞き入りました。数を重ねる毎に、その試合に段々と、夢中になり、喜びで、いっぱいになっていく自分の気持ちを、強く感じました。自分の世界や未来が大きく広がって行くようにさえ感じました。

そんな講習会を受けてから、早くも10年たったとは。懐かしく思い出します。あれから南国LBCが発足しました。当初は練習も数人で、満足なクラブとは言えない状態もありましたが、小さな種に、少しずつ根が伸び、やがて葉も繁り10年という年月を経て、現在、会員40人を超える立派な『南国LBC』と成長しました。

会員一人一人が、チャレンジ精神を持って、生涯スポーツとして、瞳を輝かせて卓球を楽しんでおります。これからの益々の発展を大いに期待しています。

『南国LBC』がんばれ！そして、おめでとう！

私とラージボール

篠原袈裟恵

土佐山田町の社会人学級の編物教室で川村幸さんと出会って、南国LBCに誘って頂きました。

最初はラケットも持ったことも無かったので、ピンポン、ピンポンでしたが、皆が暖かく相手をして下さり教えて下さったお陰で、今日迄楽しく続けて来ることが出来ました。早く皆に迷惑を掛けずに打てるように成りたいと一生懸命やりました。

半年位して膝を痛めて、三ヶ月位休みましたが、其の後も膝とか肩が何回も痛くなり、整形の先生に卓球を休むように言われましたが、練習を始めると楽しくて痛さも忘れつついつたりもしました。

最近はやさしいことに膝も肩も痛くなくなり、そして嬉しい事にはラージボールを始めて随分健康に成った事です。それ迄は風邪なんか一年に一度か二度は必ずひいていましたが、ラージボールを始めてから一度も風邪を引いた事が無いのです。

娘が近くに住んで居て忙しくしているので、いつも家事の手伝いをしたり、孫のめんどうをみたりしています。ラージボールの練習の無い日は三才になったばかりの孫が一週間に一度は来ますし、主人のやっている畑の手伝いもして結構忙しい日々を送っていますが、あまり疲労を感じる事もなく心良く子供達の手助けが出来ているのはラージボールのお陰だと思っています。ラージボールは本当に私の生きがいの一つですし、元気の源です。

何年もやっている割にあまり上手にならなくて落ち込む日もありますが、又まぐれに上手にいく日もあったりして楽しいものです。いつも上手に成りたいと思って練習をしていますし、試合にも勝ちたい

と書いてやっていますが・・・負け惜しみかもしれませんが、私は健康で一日でも永く楽しく続けていける事が一番だと思っています。

だから高齢者スポーツ奨励賞を受けている先輩を見ていると本当に嬉しく、思いきり手を叩き、よし私もと思います。皆が健康で楽しく永く続けていけますように願っています。そして楽しく続けていける事に、クラブの方々に改めて感謝をして居ます。

私、今青春してる！

関田三代子

この度は、南国LBC発足十周年記念大会の開催おめでとうございます。

開催にあたっては、役員の方々のご苦勞、大変だった事と思います。感謝！

四十余年振りにまたラケットをにぎる様になって三年。(学生の際は硬球でしたが・・・)あっと言う間にラージ卓球のとりこになってしまい、今では週二回位の練習を中心に生活が廻っている感じです。

川崎先生に指導して戴き(現在は休み中)、南国LBCの先輩の方々にいろいろ助言等戴き乍らやっているのですが、身につけてしまった良くない癖は中々取れずに、また上達も思う様にいかず練習の度にはがゆく思っています。

でも今はただ楽しい！南国LBCの仲間の方達と練習できるのがとにかく楽しくて嬉しいのです。そして時々参加するいろいろの大会でおなじみの顔にお会いできるのも、うれしい事です。若い時代に余り自由にできなかったで、まさに今が、私の青春かなと、云う思いです。これもひとえに家族の理解、家族皆の健康、少しの自由な時間あつての事。どれか一つでも欠けたら続けられません。これからも健康に気をつけていつまでも長く続けられる様にと願っています。

そして人生の上でも卓球の上でも、先輩の方々を目標に充実した日々を送りたいものです。卓球の上手下手にかかわらず、いろんな意味で今卓球ができるという事が意義のある事だと思うのです。

ラージボール卓球と矢野先生

豊永隆子

主人が逝って二年が過ぎようとした時、私は退職を迎えました。老後をどのように過ごすか、膝痛はあるが、健康に気を付けて楽しく過ごしたいと思っていた時、ラージボール卓球と矢野先生との出会いがありました。

平成9年7月頃でした。南国LBCが始まって2年目でした。いつも10名ぐらいで、誰でも練習が出来るように10分交替で先輩達の指導を受けることが出来ました。ちょいちょい顔を見かける高専の先生、卓球の大先輩の矢野先生です。新米の私にも声をかけて下さり、基本のフォームも教えてくれました。今だに悪い癖は直っていないようです。

9年の長い間、多くの良き友達に出会えて沢山のことを教わり、右も左も分からなかった私が試合に

も出られるようになりました。

始めて間もない頃、矢野先生に吉田スポーツ店へ連れて行っていただき、小松さんと私は、先生と同じラケットを買いました。

「弘法も筆を選ぶ」明日からは上手に打てると大喜びで帰ったことでした。

15年4月高知市長杯前期大会当日に骨折し、お世話になったことを有難く、今でもありありと思い出します。日も暮れて、バイクで急いで帰る途中転倒しました。あの時は児玉さん、小松さんにも大変お世話をかけ、会場まで引き返しました。

右手首が腫れて痛み、事務所の方が氷で冷やしてくれました。「骨折じゃ、近森へ行こう」と矢野先生の車で病院に向いました。足も口も大丈夫だからと遠慮しましたが、先生はレントゲン、ギブスと11時頃まで見守って下さいました。今西さんご夫婦には家まで送り届けて頂きました。

香我美トレーニングセンターでの試合の時、先生にすばらしい三枚の写真を戴き、フォームの指導を受けたことは特に嬉しいことです。それはシドニーオリンピックの愛ちゃんの相手の人のスイングのフォームがよく分かる写真です。下手な私にこんな貴重なものと、頭が下がりました。嬉しくて、ベットの横の机に置き、毎日眺めています。

古希を過ぎ病気とも出会いましたが、今は元気に頑張っています。

先生は、南国卓球でも30年の功労賞を受けられ、パソコンでも県下屈指だとお聞きしております。大先生をお友達のように話したり、昼食もご一緒させて貰ったり、感謝の気持ちでいっぱいです。

ラージボールの魅力

橋川幸子

南国ラージボールクラブ発足10周年、おめでとうございます。

私は若い時から、暇が出来た時には、卓球をしたいと思いながら子育て雑用に追われ、やっと始めたのが、もう六十才も目の前、それも健康のためにと最初は週一回の練習でした。又時には何ヶ月も休んでいましたが、だんだんとラージボールの面白さに（魔力、魅力？）引きよせられて行きました。

私の一番好きだった「書道」も「茶の湯」も、もう目ではありません。主人が留守で家に居ないときなど、私の時間が取れた時は、家の事は全部お休みにして習字に「没頭」した事もありましたが、それも今は主人との語り草です。

このラージボールの魅力とは、いったいなになのでしょう。腕、足の故障になやまされ、なかなか上達せず辞めようと思った事も何度もありましたが、故障をなおして試合に出る事を目標に練習したいと思っています。

先日、孫が帰高してしまして私のラケットとボールを使って遊んでいる姿、本当に楽しそうでした。私も楽しんで練習していきたいと思っています。これからも、どうぞよろしくお願い致します。

南国ラージボールクラブのますますの、ご発展を心よりお祈り致します。

健康のため

橋口かずえ

数年前から望まないながら、通院検査を続け、医師の指導は「食べないで動いて下さい。」いわゆる生活習慣病のものでした。

長い間、プールで一人黙々と泳いでいましたが、これが面白くない。何とかしなくてはと思い悩んでいたところ、ラージボールとめぐり合い、又南国LBCの皆様とめぐり合うことができました。

最初はただお相手の方に球拾いで終わらせてしまうのがプレッシャーになり、カチカチ、皆様の邪魔にならないようにと必死にカー杯の返球をしていたように思います。

が、其れは技術の無さを思い知らされる事でもありました。これでは、何時までたっても厄介な初心者で居なくてはならないと、基礎技術を学ばせていただくために、武者修行に出かけていました。しかし、ラージボールの奥は深く、球は簡単に私の思い通りに動いてはくれず、気がつけば、はまった状態に陥っています。今のところ健康の為という自分なりの理由付けでやっているのですが、気付かない内に理由付けがいらぬ状態になることを希望しています。

其れまで皆様宜しくご指導をお願いします。

ボールの不思議

橋本純子

今年の初夏、フランスで行われたサッカーの世界大会では、イタリアが世界を制した。日本も善戦したが、そう甘いものでなかったようだ。

そのあと、日本の最エース選手中田英寿が、弱冠29歳という年齢で燃え尽きたように現役選手を引退した。彼の引退にあたり「日本の選手は仲良し過ぎる」と云う言葉を残したのが印象的であった。世界を渡り歩いた彼なりのプロ精神の厳しさであろう。

それに引き換えラージボールは何て楽しいのだろう。「勝負師よ」と自認し、懸命に技術に励む人。健康に老いても元気で過ごすため。人と交わる楽しさのため。職場のストレス解消のため。とそれぞれ個性はあるが、やはり練習場にすれば楽しい笑いがある。

私は発足当時から、クラブに所属しながら、五年以上はアルバイトと同時進行で練習に身が入らなかった。定年年齢を過ぎて、体力の衰えを感じ始めて、「もう、余生なんだ」とフツと思うようになって来た。先天的にも運動能力の低い体質がこの先どこまでやれるか、と自分を試す心が湧き上がってくる。後何年スポーツができるか未知数だが、ポックリ寺にお世話になるつもりで楽しんでゆきたいと思っている。

朝目覚めたら「今日は練習日」それだけで幸せ気分いっぱい。卓球技術の向上と云う同じ目標をもつ仲間同士とのおしゃべりは刺激的で、練習後の食事会も、まるで命の洗濯みたいに楽しい。そして色々な個性の仲間達に人間学を学ばせてもらっている。

余談であるが、一寸考えてみました。

ボールってすごい。

スポーツの中で主流を占めるのが球型のボール競技であるが、ボールという奥深いものがあるから、野球の楽しさ難しさがあり、サッカーの楽しさ難しさがあり、人類の生きる喜びに貢献しているのだと思う。強いては子供達の成長に寄与し、私達壮年老年に生きる喜びを与えてくれる。

球型は不思議。千差万別の喜びを与えてくれる球型は感謝である。

私とラージ卓球

南国LBC 橋本純子

練習を終えて高揚した気分になると、誰からともなく「食事にいこう」と声がかかる。仲間同士卓球の話題に華を咲かせての昼食は最高に楽しいものである。

先日も話題の中に「南国LBCは今年の9月で十周年だからお祝いしよう」なんて勝手に盛り上がったものでしました。私にとっても最初からの参加ですから、もう十年ラージ卓球を楽しませてもらって、私の人生の後半にはなくてはならないものとなってしまいました。

始めの頃は部員も少なく、お互いに電話で参加の連絡を取り合って練習に参加したものでしたが、今は四十名以上の部員となり、賑やかで活気のある楽しいクラブとなりました。ラージはかなりハードな運動なので体力も付き、日常生活や旅行においても疲れを知らずほんとうに有難いものです。

沢山の友人もでき、健康で日々活気に溢れる生活を送れるラージ卓球に感謝、感謝。あっさり言えば余生のようなものです。先日も友人に「残りの日々を共に仲良く楽しくやろうね」と言ったばかりです。もっと年配の方も元気に活躍なさっておられますし、その方々を目標に充実してゆきたいものです。

今年是一度温泉卓球に参加しようかな？

2005.1.22

南国LBC発足十周年に思う

濱田龍雄

今度は発足十周年誠にお目出度うございます。この大会を計画され、又お世話をして戴く方々に、先ず、お礼申します。

私は平成十年四月二十日、市民体育館でラージ卓球をしていることを知り、元々運動大好き人間であり早速入部しました。

卓球は遊び程度で親しんでいて、ホアーの乱打はまずまずですが、バックは盲目同然、今だに上達していません。戦跡の方は入部当初、参加者の少なかった三部でと、十二年三月入部間もない故古谷さん、吉井さんと組んで南国市体で、団体三部に優勝したのが、昔の思い出として残っています。

古谷さんと云えば、昔国体選手として有名な人、同年齢と云う事もあり親しくして戴いた。あの左腕からドライブのきいた打球を今一度拝見したい。又里改田の加藤正さん、短い間でしたが非常に熱心な方で、めきめき腕を上げられていたが共に早逝、誠に残念の限り。

平成十年より五年位、副会長や会計を担当しました。会計では練習日の出欠表により会費徴収、これ

が集まらず苦労しました。規約第十三条に臨時徴収の定めがありますが、今だ会計に不足を生じたことがないので、順調に推移しているようです。

私が入部した当時は会員も少なかったようですが、高齢者のスポーツに最適な事と、役員の方々のご努力により、最近は四十余名と倍増活況を呈しています。特に女性群は、吉井会長の好指導を得て、各種大会で好成績を上げています。

四十余年郷里を離れ、退職帰郷した時は今浦島の状態でした。卓球のお蔭で会員は勿論、他部の方々にも親友を得て、世間が開けた思いです。卓球で体調を維持し、他の趣味と合せて老化防止に努め、四部に落ちないように八十才まで続けたいと思います。

卓球への思いを拙首してみました。ご笑読下さい。そしてこれからも益々の発展を願っています。

懐南国ラージボール発足十周年

濱田龍雄

結集同僚南国辺	同僚を結集す 南国の辺(アタリ)
好縁将發過旬年	好縁 将(マサ)に発(ヒラ)かんとして旬年を過ぐ
朝磨夕練卓球技	朝(アシタ)に磨き夕(ユウベ)に練(ネ)る 卓球の技
更保健康千載傳	更に健康を保ち千載(センザイ)に傳(ツタ)えん

- 意解 ○同僚・・・友達のこと
○旬年・・・十年
○千載・・・千年のことなれど、ここでは永遠(長く)にと云う意味

私の卓球人生

藍友会 樋口禎男

私と卓球の出会いは20年余り前のことです。地区公民館へJA(農協)より1台の卓球台の寄付があり、町から2台と自分達も買い足して5台で始めました。その折、町より派遣された講師が、川崎、岡村の両氏でした。週1回の練習が2回になり楽しくて試合に出るようになり硬球の時代が10数年続きました。

高校の同窓生の武藤君に〔あけぼのクラブ〕へ誘われ福井君と入れて貰いました。部もだんだんと硬球よりラージボールに変わってゆきました。その時同い年の安芸LBCの門田さんに是非ラージボールをやったらと勧められ本格的に始めました。硬球は1.2.3.で打つが、ラージボールは1.2.の3と打たないといかん!とコツを教えてもらいました。

私は座右の銘としてイギリスの探検家ラポックの言葉の彙を何時も持っています。

「他人が自分より優れていたとしてもそれは恥ではない。しかし去年の自分より今年の自分が優れていないのは立派な恥だ。」

私は試合に負けても口惜しいと思ったことはありません、以前の自分と今の自分とのテストだと思って

いますから。

現在卓球が本業のようになり豊永の姉に「みかんも作りよります」と云わないといかんね、と云われます。

今、素晴らしい仲間恵まれ最終の人生が過ごせる喜びでいっぱいです。

ハリーポッターの気分で

藤原悦子

南国LBCに入れて頂いて十ヵ月が経ちました。最初はホームランばかりで、「すみません。」の連発。打ってもらうよりも拾いに行ってもらう時間が長く、気の毒で気の毒で。「気にせんでえいよ。」と、どなたも優しく言って頂き、なんとかここまで続けられて来ました。

先輩から、それぞれの言い回しで、アドバイスを頂くのですが、当初はまるで禅問答のように思えたものです。この頃時々、あっ、あれはこの事だったのか、と気付くこともあるのですが、悲しいことに、頭と手と足が三位一体とはいかずバラバラ。球質も十人十色でものすごく切れたボールや、思いもかけぬ方向に飛んでゆく、まさに消える魔球もあり、さながらスニッチを追いかけるハリーポッターの気分。

そんなわけで、上達には程遠いものですが、この前打ってもらった時は全く返せなかった球が、今日は二・三球返すことが出来た。そんなちっぽけな事が、すごくうれしくて、楽しい二時間をすごしています。

卓球の腕の方はさておき、三段腹が二段腹に減ってきたことだけは、この十ヵ月の大きな成果にちがいません。

子育てと永年の変則勤務を終えて、第二の人生を始めた今、こんな大勢の卓球仲間めぐり会い、笑いあえる至福。健康のためにも出来るだけ長く続けていこうと思っています。 南国LBCの皆様今後共、よろしく願い致します。

南国LBCに入会して

別役晴延

南国LBC発足10周年おめでとうございます。会の方は会員数50名位だと聞き、それに大層な活動ぶりだと見うけます。

さて、発足当時を振り返って見ますと、新しいラージボールの卓球ができたとの話があり、私達、南国卓球連盟はその頃、小学生卓球教室を開催しており、私もそのお手伝いをしていたと思います。その脇で矢野先生が中心になり、ラージボールを楽しむようになってきたと記憶しています。

その後は私も仕事が忙しくなったり、転勤等で卓球から少し距離を置いていました。2年位前より体

の具合が不調となり、早目（今年6月）に退職し現在に至っています。

新聞等で皆様のご活躍は知っていましたが、これ程熱心にはLBCに打ち込み、又他のチームとの交流も盛んだとは思いませんでした。

私もこのすばらしい会の一会員として、皆様と共にいい汗を流し、健康増進に励んで楽でいきたいと思えます。どうぞよろしくお願い致します。

祝創立十年

松村信夫

過去、野球、バド、スキューバ等々、長・短期織り交ぜ楽しく遊んできたが「人生わずか2万9千日」も間近い昨今、残るはスイムとラージかと。

思えば03年4月、左右山の今西栄子氏の「ウグイスがミリンをなめたような声」に惑わされたのが「ウン」の尽き、以来3年、かつて荻村選手が見せた神業の如きラリーの応酬を思い出しつつ、今井義則氏のアドバイスや、吉井会長のフットワークトレーニングのご指導をいただいたが、何せ週に一回一時間という横着な「生徒」ゆえ何の進化も見られず、指導のし甲斐もなかったと思われるが「ポチポチ行っても田は濁る」と自然流をきめこんできた。

何度か試合に誘われたが、技量不足に加え、サーブで決められるので楽しむまでに至らず、今では毎回練習のお相手をいただく5氏の方々とのルーチントレーニングに喜びを感じている。その5氏の中に橋本純子氏、井田このみ氏、岡典子氏の3氏がたまたま揃って当たった日は地獄である。しかし盆・暮と年2回の宴には、豊富な経験と他面性も伺えてことのほか楽しい。

とはいえ、世は憲法、教育、外交等々雲行き怪しく「黄梁一炊の夢」と嘆いてもいられないが、せめてクラブでは歳を忘れて、ひたすら「黄球」に青春をぶつけたい。

ラージボールの日々

矢野 雅

夫に勧められて、あまり気乗りしないで始めたラージボール卓球でしたが、プレーするうちに面白くなり、今や私の生活の一部となってしまいました。

ラージボール卓球の良い点は、天気にも左右されないで、他のスポーツに比べ、場所も取らず、年をとっても出来ることでしょうか。

また、卓球を通じて仲間達との交流も楽しいものです。元気でいつまでも続けられることを祈りつつ・・・

亭主元気

山中幹夫

定年退職「亭主元気で留守がいい」さあどうする。

南国市広報に初心者卓球教室開講を見つけたのが、卓球練習の始まりです。講習を通じて南国に卓球クラブがあることを知って、お願いすることになりました。講師のアドバイスでシェークハンドにした。ラージボールも今度初めて知った。200円で練習させていただいたが卓球にならない、全部ネットにひっかかる。これから特訓の始まりである。「元気で留守がいい」とばかりの練習と先輩よりのご指導で、やっと返球出来るようになったかなあ～。

当クラブ十周年を迎え、創設関係の方、その後それぞれの方々の運営継続に関するご努力に頭が下がります。それにしても会員皆さんの元気なこと、高年齢でもよく動けることに驚くばかりです。私もまだ2年足らずですが、気楽に楽しくやっていることでか、持病の十二指腸潰瘍もこの2年間引っ込んでおります。あれだけの汗を出しているのに出腹が引っ込まないのは何故だろう。今後健康が許すかぎり卓球を続けたいと思います。

この練習場は築何年だろう。風にも負けず雨漏りにも負けずよく頑張っていると思います。老朽後の再建築はどうかと思われま。あと20年30年と頑張ってもらいたいと思っております。

最後に南国市立市民体育館頑張れ!!

ラージボール卓球との出会い

吉井寿一

三十八年間の教員生活を離れ、健康のために少し経験のあるテニスでも楽しもうかと機会を待っていた。

そんなある日の夕方、いつものように散歩からの帰途、南国市民体育館で卓球をしている数人の姿がふと目にとまった。中に入って指導者と思われる方にお話しをお聞きしたところ、初心者でしたら、ラージボール卓球を熱心に練習しておられる方々がいらっしゃるので、そちらはどうでしょうかと勧められました。

これがラージボール卓球に夢中となるきっかけでした。あれから7年、多くの仲間を支えられ今日まで共に楽しみ、共に成長して来たことに心から感謝している今日この頃です。人生とは不思議なものです。

一球の恐ろしさ

試合では何度か最後の一球で泣かされました。ファイナルゲームにおいて12:12、最後の一球で勝敗が決まる。負けたときの悔しさ、疲労感も倍増する。常に一球を大切にすることの重要性を改めて実感したことでした。

又、私が勝つ確率は3割と思われる実力選手と試合した時のことです。ファイナルゲームで7:10、一球の失敗も許されない絶対絶命のとき、ふと冷静になることができました。上手な卓球でなくても良い、自分の卓球をしよう。これで負ければ止むを得ないと思った。平常心で球を追い打ち返し続けたところ、まさかの5連続得点の逆転勝利。

このことがあってから、勝敗は時の運とも言われているが、運を呼び込むのは平常心を保持することであり、一球に魂を込めて自分の卓球をすることが勝利への近道だと考えるようになりました。一球に泣き、一球に笑う。これもまた人生。

私の卓球実践録

- 1、 卓球の専門書で知識を得る。

私は書店で立ち読みしながら、その場でラケットの振り方、ラケット面の作り方を繰り返し覚えた。

- 2、 上手な方の卓球をじっくり観戦する。

サービスの出し方、レシーブの方法、ゲームの組み立て方を特に勉強した。

- 3、 個性ある卓球、自分に合った卓球が出来るように努める。ホアハンド、バックハンドのどちらでも台上に落下してからぐっと伸びる強いスピンのかかった球を打てるように工夫した。

- 4、 攻守のバランスのとれた卓球が出来るようにする。

ラージボールの特性から、ラリーが長く続くことが多いので攻守のバランスのとれた選手が有利であると考えた。

- 5、 フットワークを磨く。

夕方の入浴前、庭で左右へのフットワークの動作を行いながら、ラケットを振る練習を繰り返した。

以上の事は、初心者である私が諸先輩の域に少しでも近づくために、実践した一部分です。今後、ラージボール卓球の愛好者はますます増加し、さらに競技志向が強くなるものと予想されます。

厳しい競争の中で、卓球をより楽しむためには、少しでも上手になることも必要ではないでしょうか。

クラブ員はそれぞれ高い目標を持って、強い南国LBC、楽しい南国LBCを目指して頑張ってください。

最後になりましたが、南国LBCのますますの発展とクラブ員の皆様のご多幸をご祈念申し上げます。拙文の終りとします。

南国LBCに加入して

若江真知子

「南国LBC」十周年おめでとうございます。

私は途中加入ですが、この節目に居る事に喜びを感じます。私は、運動は苦手で下手、観戦は好きでも参加は余りしませんでした。が卓球は、見るうちにできるかな？と興味がありました。

幸せにこの会に入れてもらえる機会に恵まれ、会員の方々ととの和、健康、運動の楽しさ、必要性など実感しています。

卓球を始めて判ったことは、室内でいい汗をかけるし、コートがはっきりしており、多くの失点は、自分の受けそこない、打ち損じにあると練習の目標もはっきりと押さえる事ができます。

練習の時、ファイトを感じる時は、誰もが相手をして下さるし、「バック」「全面」等と適当に送球してくれ、ラリーも続くように配慮してくれます。又、予期せぬ強い球が来て、時に「受けたー。」「あた

ったー」とうれしい事もあるが、ハズレ、空振りは再々、「残念」。今のは「足がこう動いて、ラケットはこう向いていたらー。」と考える。その時の状況の再現ができないのがむなしいが、「今度あんなのが来たらー」と思いつつラケットを振ってみる。人のフォームもマネてみる。うまく返球できた時は最高にうれしい。

練習中、カラ振り、高とび等と球は勝手にとんでいったり、アミさまに捕らえられたりして困ります。相手さんには、運動時間が減り、球拾いやお待たせ時間が多くなる事が気の毒とおわびしたいです。汗ふき、休息等をしてご辛抱、お許し願いたいです。

高齢になり、神経も体力も衰えていますが、まだ元気で健康生活を送り、卓球は上手になりたい。これからもおつき合い、ご指導をお願いしたいです。

私は、今後どれだけ続けられるかは課題ですが、南国LBCが未来に向かって繁栄と健闘が続けられますよう祈っています。

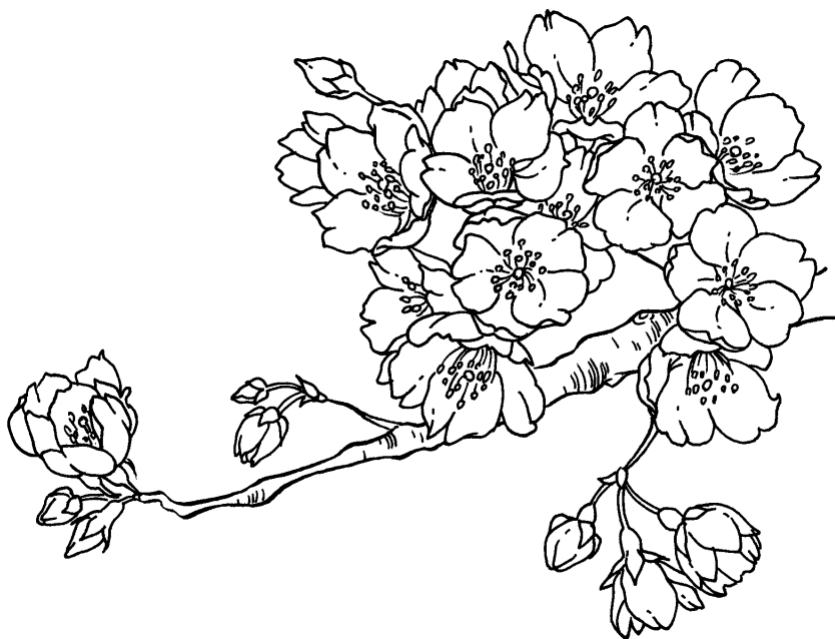
南国ラージボール卓球十周年記念に寄せて」

若江隆三

南国ラージボール卓球創立十周年おめでとうございます。

そしていつもクラブの発展強化に寄与下さる先輩方に厚く、お礼申し上げます。お蔭様で何の心配することもない卓球三昧の今日がありますことに重ねてお礼申し上げます。ありがとうございます。

益々の発展を祈願いたします。



講習会受講生の感想文

羅武漢講師の卓球講習会を受講して

平成11年7月21日

驚きと感激

太陽クラブ 児玉京子

私の人生に、これほど驚きと感激を持って過ごした日はありません。特に羅武漢講師の手からでる数々のサービスには目を見張りました。球に磁石でも付いているかのごとき・・・の自由自在のサービス、初めて出合ったサービスでした。私にも1つだけでよい、ポイントにつなげ得るサービスを編み出したいと強く思いました。

ご指導の中の、球とラケットと身体が一体にならないと出来ないユニークな体操は、皆キャーキャー言いながら取り組みました。リラックスして面白かったです。また、皆が打っている中へ入ったの個人指導、私も打って頂き、より一層自信を持ってバック打ちが出来るようになりました。行き届いたご指導に満足しております。またのチャンスを必ず開いて頂きたいと願っています。

幸せな気分

橋本純子

卓球の技術の素晴らしさを目前にして、人としての天分のすごさと差を感じました。しかし、その人達にお逢い出来ただけでも幸せな気分を感じました。

ファイトを出してやろうと言う気分と、自分自身がロング性でなくショート性だったので迷いがあったが、このままショートマンとして練習して行こうと思います。

球の魔術のような基本テクニックに如何に中国で基礎力を養われたかと感心しました。

講習会の前夜の会で武漢さんと一緒にすることが、印象的でした。武漢さんのお国、中国では幼少の頃から同年代の沢山の仲間と切磋琢磨して競い合い基礎から球に馴染んで練習したとも言われ、ラケットに乗せたピン球を曲芸のように、背の方へ回したり、空中に上げたり、球が体の分身のように自由自在に扱われているのには感動しました。その姿から、厳しく訓練されたこと想像出来ます。

私は年を経たからのチャレンジですが、その何十分の一でも近づくように楽しく練習してゆきたいと思っています。

卓球体操に驚き

濱田龍雄

卓球体操を始めて知り、球をラケット上で静止させることの難しさ、これが基本であることがわかりました。準備体操の大切さを知りましたが、現状ではすぐラリーを続けています。

バンクハンドサーブの手首の使い方が非常に参考になりました。

全体的には、時間が少なかった感じです。

上手さ、強さに驚き

若江隆三

羅武漢さんの上手さ、強さに驚きました。どんな練習を積めばあんなに強くなれるのでしょうか。自分にはおよびもつかないと思いました。

世界の卓球界のトップの強さをつくづくと思い知らされた感じです。

羅武漢講師へのお礼の手紙

羅 武漢（穂山 真）様

平成11年7月23日

この度は高知県南国市の高専とスポーツセンターにおける3日連続の卓球講習会(7月19日～21日)にお出で下さり、ご親切にそして明るくかつてきばきとご指導下さいまして誠に有り難うございました。

私たち高知県南国市の者に取りましては、一流選手の講習会は始めてでしたので大変参考になりました。

特に印象に残った点は、羅武漢さんの明るいお人柄と、卓球ボールを手品のように手玉に取るボール遊びと、技術面指導で次のように教えて下さったことです。

1. ドライブは、
 - 1) 下から上へ
 - 2) 振りは小さく速く
 - 3) 3角形に振らない
 - 4) フリーハンドは高く上げない。
2. ショート打法は、
 - 1) ドライブ性(下から上へ)
 - 2) カット性(上から下へプッシュ)
 - 3) 吸収性(前から後ろへ)
 - 4) 右切り(右から左へ)
 - 5) 左切り(左から右へ)
 - 6) ネット際払い(前からさらに前へ)の6種類を混ぜる。
3. サービスは逆モーションを付けた同じフォームから
?)右切り,?)左切り,?)下切り,?)上切り(ドライブ)回転のボールを出し、これに
 - 1) スピードを付け
 - 2) コースを振り分ける。

4. カットは、

- 1) 真下に切らず、斜め横に切ると安定する。

これからは、このお教えをもとに後進の指導に当たりたいとおもいます。小学生から75才の高齢者までの延べ150名近い受講者には、大変好評で喜んで貰いました。主催者としても嬉しい限りです。暖かいご指導を誠に有り難うございました厚く御礼申し上げます。

今回の講習会の交渉の窓口および、当南国スポーツセンターの卓球台30セットの導入窓口を勤めて下さいました相葉様そして鈴木英幾社長様にもよろしくお伝え下さますようお願い致します。

主催者代表 高知県南国市卓球連盟 会長 矢野 漣

村上プロの講習会を受けて

児玉京子

南国スポーツセンターで150人の受講生が参加して、賑やかに開催されました。まず、1卓球台を囲み、村上プロの見事な手さばきとユニークな話術によって、明るいムードの内に始まりました。球のA,B,C面を打つ数々のサービスの出し方、モデルを立て、球の行先、タオルを使ってのレシーブの受け方等、きめ細やかに説明を受けました。

『なるほど、、 そうなんだ――』あちこちから、納得の溜息がもれました。次に行なわれた、5台1組の個人指導では、その人に合わせた、ワンポイント、アドバイスを頂き、理論的には、よく理解できました。が、しかし、長年、悪い癖が身に付いており、自己流打法からの脱出は、なかなか容易ではありません。ここでも、手取り足取りの指導で、6グループ全部を時間いっぱい、熱心に回られました。

講習後、残って、復習をしました。ある人は先程習った、短いサービスを何度も繰り返し挑戦していました。又、特にペンの人達は<寝る>バックハンドを試みていました。『うあー入る、入る、むこうの台を見なくても入るわ』『面白いほど入る』などと、満面に満ち足りた汗をきらきらと輝かせておりました。まだまだ精進できそうな、そんな夢を貰った楽しい1日でした。村上プロに乾杯!

村上カプロの講習会を受けて

今西栄子

ビデオの村上さんよりソフトで快い話術と共に自然と引き込まれました。

全体の講習を受けるときは成る程と一つ一つ納得して又各卓球台の説明を聞きながらの体験練習を見

ているうち私の番になり少々緊張しました。

今までやっていたのと違い腕を引いて自然に振るそのとき余り腰を回さないと指導を受けました。私の感じた事は力まずにボールと共に体を動かすことだと思いました。力いっぱい腕にも肩にも力を入れすぎ練習後の疲れにやりすぎたかなといつも思っていました。それと模範試合の素晴らしさ、体中に目がついているかのような動きと球さばきに感動しました。少々疲れましたが明日への糧を戴きました。関係者の皆様に感謝申し上げます。有難う御座いました

第 2 回 ラージボール卓球教室を受講して

南国市立スポーツセンターにおいて、講師に浜西隆重先生、アシスタントに横山祐見子先生をお招きして、81人のラージ愛好者が集い、賑やかに講習会が開かれました。

まず、卓球を始めた誰もが最初に悩む、ラケットの持ち方から習いました。シェークはラケットの角度を10度倒し、その上から手を添えて、楽に握る事がポイント。今迄、人差し指の位置が判らなかった方もいて、『納得』した声が出ていました。又基礎の腕の振り方、足の位置は両足平行か、あるいは左足を少し前に、両膝を軽く曲げる。等、初心者にも判るように、細やかな説明がなされました。

先生のショートは見事なラケットさばきで、特にバック打ちは自然体で、ほれほれする美しい打法でした。打った瞬間に少しラケット面が上を向いていました。実践練習では、私にとっての課題のツツキの勉強をしました。これが改善出来れば、もう少し、卓球が強くなるだろうと、先程教わった先生の打法を思い浮かべながら、打ちました。

後半は、模範試合のミックスタブルスに、武内さんと組んで挑戦させて頂きました。もちろん完敗でした。先生方の球には、超スピードがあり、ロングはなかなか捕らえることが出来なかった事。ラケットに当たったとしても、その瞬間弾けて飛んでしまった事。手先だけで打っている私の球とは、雲泥の差があった事等、貴重な体験をさせてもらいました。試合の好きな私です。心から嬉しかったです。

バイクをふかし、家路に向いながら、何とも言えない幸せな気持ちが湧いてきました。きっと、今日と言う日を忘れないでしょう。ありがとうございました。

平成17年7月2日 太陽クラブ 児玉 京子