

南国ラージボール卓球クラブ

15周年記念誌

# 市民体育館の思い出



南国市民体育館メモリアル大会実行委員会

# 目 次

題 目	所 属	氏 名	ページ
記念文集の発刊に当たって・・・・・・・・・・	メリアル大会実行委員長	矢野 漣	1
南国市民体育館と南国LBCの方とのかかわり・・	しばてんクラブ代表	岡崎逸郎	1
ラージ卓球・・・・・・・・・・・・・・・・	しばてんクラブ	北添桂子	2
生活の一部となったラージボール卓球！・・・・	南国LBC	川村サチ	2
楽しいラージボール卓球と健康・・・・・・・・	しばてん倶楽部	武内隆郎	3
個人で賞状を貰うことを夢見て・・・・・・・・	南国LBC	竹本静子	4
南国LBCを憶う・・・・・・・・・・・・・・・・	南国LBC	濱田龍雄	4
さようなら南国市民体育館・・・・・・・・	しばてんクラブ	松本昌博	5
南国市民体育館の思い出・・・・・・・・	南国 L B C	矢野 漣	7



南国市民体育館の半面に卓球台 10台を並べた練習風景

## 記念文集の発行にあたって

メモリアル大会実行委員長 南国 L B C 矢野 漣

平成 23 年 3 月 28 日に開催しました南国市民体育館メモリアル大会には、混合ダブルス 70 組 (141 名) の方々がご参加下さり、楽しい雰囲気の中で熱戦を繰り広げて体育館の閉鎖を惜しんで下さいまして誠に有難うございました。

このメモリアル大会の時に「南国市民体育館の思い出作文を投稿してね」とお願いしていましたが、8 名の方々からご投稿戴きました。本当に有難うございます。

南国 LBC では平成 19 年に創立 10 周年記念誌「球音の記録」を発売してラージ愛好者から「県内はもとより県外の LB クラブでも恐らく初めての快挙だ」との有難いご評価を戴き、これまた有難うございます。

将来は高知県卓球協会ラージ部の 20 周年記念誌の様に「南国 LBC 創立 20 周年記念誌」を編纂したいものだと同僚達と相談していますので、今回の冊子は簡易文集ですが、5 年後には「南国 LBC 20 周年記念誌」に合冊させて戴く計画ですので、悪しからずご了承下さいませ。

平成 23 年 9 月吉日

## 南国市民体育館と南国 L B C の方とのかかわり

しばてんクラブ代表 岡崎逸郎

先ずは、メモリアル大会が盛大に開催されました事をおよろこび申し上げます。

また、その記念大会にしばてんクラブから多数参加させて戴きました事、会員を代表致しまして心からお礼申し上げます。

伝統のある南国市民体育館が無くなるのは寂しい限りですが、開会式での南国市長さんのご挨拶の中にありましたように、新しく文化施設の中心となって誕生されますことを願っております。そして、その時には記念大会を開催して戴ければ、この上ないよろこびと今から期待しております。

私の南国市民体育館とのかかわりは、40 年近く以前の事になりますが、昭和 50 年頃だったと思います。なんと云いまして、40 年近く前ともなりますと記憶の方が曖昧で定かではありませんが・・・。

私その頃所属していました、ソフトボール協会の第 2 種公認審判員の資格を取得するために、講習を受講するためだったと思います。

その、ソフトボール協会の審判員の方では、今も南国 LBC でご活躍中の濱田龍雄さんも所属していました。また、同じく南国 LBC でご活躍中の元吉章さんとはソフトボールを通じて知り合いました。

ラージボール卓球では、前ラージボール部長の矢野漣さんと平成 11 年のねんりんピック福井大会にご一緒に出場させて戴きました。そして、その後 8 年間ラージボール部でご指導を受けながら委員を務めさせて戴きました。

30 才位から好きで始めたソフトボールでもたくさんの良き仲間とめぐり合いましたが、ソフトボールを辞めてから地区体育会を中心に取り組むようになった卓球や、9 年間の単身赴任を定年で終えて帰って来てから始めた、ラージボール卓球でも今までに数多くの方

達と親しく交流を深めさせて戴いております。

今後も健康と親睦を目的に楽しみながら、少しでも長く続けて行きたいと思っております。

最後になりましたが、メモリアル大会実行委員会、南国 LBC、南国市卓球連盟の方々にはご苦労さまでした。今後ともよろしくお願い致します。

## ラージ卓球

しばてんクラブ 北添桂子

### ラージ卓球の効用

南国市民体育館メモリアル大会に参加させて頂きまして有難うございます。

この度の試合は得点6点先取と云う事でしたが、勝ってもウン勝利したぞ！という感じが無く、えっ、早終わったの？ 負けても、まだこれから調子が乗って来るかも知れないのに！と云う感じで不完全燃焼のまま終わったという気分でした。やはり普段の様な試合形式が良かったという感想です。

私は60歳になったばかりの頃ラージ卓球を始めましたが、それまで体育館のプールやトレーニングルームを時々利用させて貰っていました。楽しさはまあまあという感じで、体を鍛える為という程度でした。

ラージ卓球も最初の頃は打球に力が入りすぎ、右に左にと球が安定せず、「行き先は球に聞いて」と云う有様で随分と仲間に迷惑をかけた事と思います。

でも汗を流したあとの爽快感、球を追う楽しさ（貴方は追わないんじゃないのと言われそうですが）仲間との練習が終わっての尽きない会話、又、絶対に勝てないと思っていた格上選手に、たとえまぐれであっても勝った時の喜び、夏場は練習帰りにかき氷を食べたりと、だんだんラージ卓球の楽しさから離れられなくなりました。

ラージ卓球を始める前は、年に何度も風邪をひき、偏頭痛も度々起こりあまり健康とは言えない状態でしたが、この10年の間に体力もついて来て最近ほとんど風邪もひかなくなりました。

ねんりんピックには2度参加させて頂きましたが、一度は全国大会に参加してみたいという夢はまだ叶えられていません。いつかきつという気持ちは70歳になった今もまだ捨てていません。仲間との交流を大切にしながら頑張ってみます。

役員の皆様にはお世話になり感謝しております。これからもよろしくお願い致します。

## 生活の一部となったラージボール卓球！

川村サチ

ふるさと高知に帰って13年。

帰郷して間もなく、現役時代には共通の趣味を持つ余裕のなかった私ども夫婦は南国 LBC のお仲間に加えて頂き、以来皆さんと一緒に練習や試合を楽しませて頂いております。

光陰矢の如し、頭髮は白さと薄さをまし、一般クラスに始まってローシニア、ミドルクラスへと否応なく突き進んでいます。

夫婦揃ってここまで良く続いたもので、今では生活の一部になっています。練習のない日は何とも締まりのない一日となってしまう、つい長時間の昼寝をしたりと言うことになってしまうのです。

どうやら卓球中毒?のように思われます。

健康に留意しながら、歳をも感じさせないようなお仲間の練習やプレーぶりには、いつも励まされますし、中でも前向きに研究を重ね日々の努力を成果に結びつけておられる方々には感心させられます。

ラリーが続く時の喜び、自分なりに頭を使って得点を得た喜び等々で満足している私には憧れのお仲間が沢山いる環境に感謝の気持ちで一杯です。

4月からは「まほろばクラブ南国」での練習となり、短時間ではありますが、指導員の田中さんより基本的なきめ細かいご指導がいただけ、とても嬉しく思っています。

新しく加入されている方達もしっかりしたご指導のもと和気あいあいと楽しそうに練習されている様子には心が和みます。

一人で続けられる趣味もありますが、お仲間と一緒に声を出し合いながら楽しく続けられるラージボール卓球に出会え本当に嬉しく思っています。

子や孫からは遠く離れた老後の生活の上、少々足の衰えを感じるこのごろではありますが、これからも元気で楽しく充実した一日一日を過ごしたいと思っています。

これからもよろしく願いいたします。

以上

## 楽しいラージボール卓球と健康

しばてん倶楽部 武内隆郎

ふとした出来事が(ラージボール卓球20周年記念誌にラージボール卓球に魅せられてを投稿)我が人生の中のほんの一瞬の数時間が、定年後の生き方を大きく変えてしまった。あの卵色の小さな44mmの軽いピンポン玉に、これだけのエネルギーが秘められていたとは・・・。

あれから12年、走馬灯の如く歳月が流れた。我が身は、血圧・血糖値共にボーダーラインをさ迷っている。赤道直下でいながら健康を装い乍らも、卓球に情熱をたぎらせて今だにその仮面を脱ぎ去る事ができない。お蔭様で元気!?!に診療所に定期健診に行く。担当医師に今日も元気に病院に来ることが出来たと談笑する始末である。(卓球談義も多分に)数ヵ月後に病院の3階の会議室に卓球台を設置する事となった。半病人が健康のためにと、卓球に興味のある通院患者(多少ピンポンの経験があり、オールシニア級)の方々と診療所の所長と共に、リハビリのために卓球を楽しむ様になった。「所長曰く、健康の為にはスポーツで身体を動かす事。ピンポンが一番ですねえ～」と私に社交辞令。(医者いらずとは言わなかった)「武内さんにはそれが妙薬と言われ、診察結果もあまり気にせず納得して帰宅した事であった。ちなみにリハビリの担当医??は。金曜日(PM6:00~7:00)を受けもつ事となってしまった次第!

この作文に投稿するに当り思案をし、思い余ってラージボール卓球で戴いた表彰状のファイルを開き回想すると、その1枚1枚が日誌のように(33枚の1位表彰団体と個人戦)思い出が深く、県内はもとより、県外の卓球仲間との交流の輪が広がり絆となって我が人

生の大きな財産ができた事を誇りに思い、これも一重に楽しい卓球ができた事だと思う。

特に今大会のメモリアル大会を実現された南国市長様、前高知県ラージボール部会長であり、この大会の実行委員長の矢野漣先生の指導力と、長きに渡るご尽力に心より感謝すると共に、ご協力された南国 LBC、また関係者の皆さんにお礼申し上げます。

旧南国市民体育館の跡地が、南国市の文化の中心地となり、益々発展されます事を期待します。南国 LBC の皆さん、ホームグラウンド、立派な南国スポーツセンターでより一層翔き輝いて下さい。ありがとうございました。

## 個人で賞状を貰うことを夢見て

南国 LBC 竹本静子

卓球は、私にとって今や生き甲斐です。負けても次は勝てると頑張る力が出るのが、不思議でたまらない。何度負けても決して諦めない。

こんな負けん気がいつの間にかついて来て、今日までこれたのは周りに先生が何人も居て下さるからと、感謝の気持ちで一杯です。

試合に行っても、いろんなチームの人と友達みたいに話が一杯出来て、本当に楽しいです。はじめて表彰状をもらった時はうれしかった。

夢は個人でもらうこと。いつのことかなだけど、楽しみながらがんばることでしょう、夢だから！

## 南国 LBC を憶う

南国 LBC 濱田龍雄

南国 LBC 発足 15 周年、誠にお目出とうございます。

私は、平成 9 年に入会しましたが、当時の会員で今残られている方も数少なくなり、今では最高齢となりました。その中で懐かしい先輩の在りし日の姿が思い出されます。

当時の思い出を一つ、入会后間もなく会計担当となりましたが、会費徴収のため出欠簿により月末集計の形式でした。出欠の記入は個人まかせでしたので、中には忘れる方もあり月末集金に苦労しました。何の会でも会計係りは一番苦労します。

スポーツ特に球技は大好き、矢野先生のラージを楽しむと言う趣旨に大賛成、昔も自己流で卓球をしていた経験からラージ球にすぐ慣れましたが、何分にも基礎が出来てないので一向に上達しませんが、下手なりに県大会へ出て交流を深めて参りました。

最初は 75 歳のスポーツ奨励賞を目標にしていたのですが、これは達成したので次は 80 歳まで後 1 年続けねばと思っています。

最近、自分でも予想していなかった足腰の衰えで、動きも段々悪くなりつつあります。医師によると年相応なので、特に薬はないと云われています。無理をしないことを第一にラージで体調を整えます。

大篠体育館からセンターへ、そして「まほろば」クラブと変わりましたが、会員急増して大盛況、誠に喜ばしい次第です。練習では汗をかき少し疲れますが、その日は体が軽い感じです。

これからも健康のため、人との交流のためラージを楽しみながら、80 歳を目標にして

参りたいと思っています。

## さようなら南国市民体育館

私と 南国市民体育館と ラージボール卓球と お酒と 健康法

しばてんクラブ 松本 昌博

### 私と南国市民体育館

この度南岡市民体育館が、寄る年波に勝つことができず、永年の活躍に終止符を打つこととなりました。お別れの時が来るとか、永い間親しんできた物が無くなる時、惜別の情一入のものがあります。私にとって南国市民体育館は、ラージボール卓球のご縁で度々利用させて頂きました。その中で思い出の一つは、南国市長杯ラージボール卓球大会が、南国市スポーツセンターで行われた時の事です。第何回かは記憶が定かではありませんが、大桶の南国市民体育館より卓球台を運んだ事です。会員の方より自家用トラックの提供を受けまして、多くの方々の協力で運び、無事同大会を開催しました。大会終了後、試合で疲れていることと思いましたが、いやな顔一つせず皆様のご協力で、大桶の南国市民体育館へ返却しまして、無事に卓球大会を終了しました。その後、橋詰南国市長様のご尽力によりまして、南国市スポーツセンターでは卓球台も充実しまして、その後卓球台を運搬することもなくなりまして、ラージボール卓球大会が盛大に行われています。

### 私とラージボール卓球

私がラージボール卓球と出会ったのは、平成11年に福井県で行われました、第12回全国健康福祉祭ねりんピックでした。当時は故渡辺馨さんがラージボール部のリーダーとしてお世話下さって居ました。高知新聞に高知県選手団募集の記事がありました。渡辺さんをお願いしまして予選会に参加、男性4人のメンバーに残りました。その時の選手団は、監督尾崎哲彦、男性選手矢野漣、岡崎逸郎、松本昌博。女性選手 和田五月、辻川尚、乾陽子、熊沢晶子の8人でした。高知県チーム編成後は、尾崎邸の卓球場で全員で度々練習をし、練習試合で安芸市まで行くなど、尾崎監督を中心にしてくるとまとまった、大変チームワークのよい選手団でした。

全国大会の戦績は、1次予選リーグは、第4グループで2位でした。2次予選リーグは、2位グループの第5ブロックで全勝して1位となり、2位グループの決勝トーナメントに進みました。そこで3位となりまして、表彰を受けまして、表彰状とメダルを頂きました。

全国大会での表彰は経験が有りませんでしたので、大変貴重な体験でした。選手団メンバーの矢野漣先生は、その後ラージボール部長として、10年有余、誠心誠意お世話下さいまして、参加者が300人をオーバーする大会にまで発展しましたご尽力に対しまして、心より感謝申し上げます。現在もラージボール卓球ができる体調ですので、今後とも健康管理のバロメータとしてラージボール卓球を楽しんで行きたいと思っています。

### 私とお酒

お酒は好きな方です。今までにも随分と飲んで来ましたが、現在は若い頃と比べて、飲む量は大幅に少なくなりました。しかし、夕暮れ時になりますと一杯欲しくなります。特に

暑い季節において、ラージボール卓球で一汗も二汗もかいた後、シャワーで汗を流した後飲むビールは最高で『これぞ至福の一刻』の思いです。お酒との付き合いは一年365日です。これが何十年続いた事でしょう。そんな自分を見て、アルコール中毒（アルコール依存症）ではないかと思ひまして、自分の意志で禁酒ができなければ、アルコール中毒の可能性があると考えました。そして節酒、禁酒を考えながら実行しようと思いつつも、飲まない日は有りませんでした。平成21年12月、自動車運転免許の更新の時期が近づいて来ました。視力の衰えが気になっています。目は東洋医学では『肝』の不調が大きく関わっているとのことで、節酒を実行しようと思断しました。平成22年1月～同12月一年間で199日お酒を飲まない日がありました。よく続いたものだと、自分を褒めてあげました。それと同時に自分はアルコール依存症ではないとの確信を持つことができました。これからも体調に留意しながら、健康のバロメータとして、お酒を楽しみたいと思います。

### 私の健康法

ラージボール卓球を長く楽しむために、絶対に怠ってはならないものの一つに、ラージボール卓球が出来る体調を維持する為の、健康管理があります。今一般的に言われている健康管理には、1：食物、2：飲み物（清涼飲料水、アルコール）、3：運動（散歩、ウォーキング）、4：精神の安定（ストレスを溜めない、気分の転換）などいろいろな方法が言われています。私の食事は、1：肉類の料理は出来るだけ避ける（月に2、3回食べる）、外食はしない（月に2、3回外食をする）、3：食事で特に注意しているのは、食品添加物の入っていないものを食べる事です。食品添加物については、阿部司著『食品の裏がわ』をお読み下されば、よくご理解頂けるものと思います。

私は現在定期的に服用している薬は有りません。身体の不調の場合は病院へ行きますが、その時には、『この身体の異常の原因は何か』ということが一番先に考えます。必ず原因が有ります。その原因による影響は家庭で排除できるか、できないかを考えて、病院行きを判断します。その原因の中で、化膿、感染症と思われる場合は病院で治療を受けます。

私が今、日常的に実行している健康法は、1：大麦を原料とした黒酢を飲むことです。黒酢が健康に良いことは今は一般的になっています。2：もう一つは体内にある「ゴミ、ヘドロ」を体外へ排出（デトックス）することです。私の言う『ヘドロ』とは、東洋医学名では『?血(オケツ)』と言って居ます。現代医学では、認めていませんが、万人の体内に存在します。その『?血』こそが、体調を悪くする諸悪の根源です。その『?血』を取り出す療法が『真空浄血療法』です。この療法は、鹿児島県出身の黒岩東五氏が、昭和13年頃鹿児島県の陸軍に入隊後、肺結核になり生死の境をさまよう程の重症でした。当時は肺結核の薬は無く、治療法も有りません。同病の戦友が次々と死んで行く中で、東洋医学の「吸玉療法」により、九死に一生を得ました。除隊後『吸玉療法』の素晴らしさに着目し、改善を重ねて電動化し、治療方法を確立したのが『真空浄血療法』です。黒岩東五氏は高知市へも度々講演に来ていました。著書に『難病にいとむ奇跡の療法』があります。その理論と技術の素晴らしさに感銘を受けまして、現在も実行しています。「真空浄血療法」は、私の健康の守り神です。黒岩東五氏が提唱しています『自分の健康は自分で守れ』を座右の銘として、これからの健康管理を進めて行こうと考えています。



## 南国市民体育館の思い出

南国 L B C 矢野 漣

私は、南国市卓球連盟の理事、副理事長、理事長として昭和 44 年から 30 年間にわたり南国市民体育館での卓球大会を世話を参りましたが、先輩役員から受け継いで来たプログラム作りが懐かしく思い出されます。

平成 7 年頃までの南国市の卓球大会の名称には「選手権大会」と言う名称が付けられており、私は何の疑問もなくその名称を踏襲して、誰が一番強いかを定めるためにトーナメント表のみのプログラムを作成していました。



昭和 44 年頃の南国市民体育館

南国 L B C が発足した平成 8 には、「新日本体育連盟」が、「スポーツは万人の権利」、「スポーツ！君が主人公」のキャッチフレーズのもとに「新日本スポーツ連盟」に改称するとのニュースが流れ来て、初心者でも試合を楽しむことの出来る「予選リーグ戦」の概念に始めて触れ、これは素晴らしいと感心させられました。

高知県では、田所金八郎卓球協会副会長の呼掛けで平成 9 年 3 月 2 日に第 1 回高知県新日本スポーツ連盟大会が開催され、同年の 8 月 10 日に第 2 回新日本スポーツ連盟大会が開かれました。南国 L B C からの参加者は、第 1 回大会に矢野・峯、橋本・小松朋、大野啓・橋川の 3 組が、第 2 回大会に峯・岡林正、矢野さ・中山、矢野ま・矢野かの 3 組が参加し、予選リーグ戦の素晴らしさを味わう事が出来ました。

その後間もなく、高知県卓球協会では選手全員が「日本卓球協会に加入するので、新日本スポーツへは加盟しないで～」と言う事になり、新日本スポーツを話題にすることすらも疎まれる状況に至り、残念な日々を送ることになりました。

新日本スポーツ連盟のニュースが流れる前の南国市民体育館での大会では、南国 L B C 発足当初（平成 8 年、）の大会が懐かしく思い出されます。南国 L B C が発足して 16 日後の平成 8 年 9 月 16 日に開かれた、第 34 回南国市体の時もそれまでと同じく、私がプログラムを作成したのですが、予選リーグ戦の概念の無い私は、26 チーム、143 名の小・中・高・一般の選手の内人数が少なくて 1 ブロックの決勝リーグになる小学生とラージの 2 つリーグを除いて残り全てを躊躇なくトーナメントにしました。

この時のラージ部は南国 L B C の 3 チームと発掘チームの合計 4 チーム（14 名）でした。戦績は団体戦 1 位が、稲村徹、峯龍雄、児玉京子チームで、2 位が大野昭和、川崎育、橋本純子、3 位は黒瀬健一、杉本幹夫、小松朋子と発掘チーム（松木富子、矢野雅、矢野かおり）でした。



卓球台修理中の大野氏

また、個人戦は、男子が黒瀬健一、矢野漣、峯龍雄、川崎育が、女子は児玉京子、松木富子、西内広見、矢野雅が入賞しました。今から考えると懐かしい限りです。

平成9年1月19日の南国市総合卓球大会はラージと中学・小学の部を対象に開催しましたが、この時のラージは新卓球ルール第1条の「レクレーションとして卓球を楽しむことを目的」の条項を理由に団体戦だけはなんとか予選リーグ戦方式を採用しましたが、ラージの個人戦と中学・小学の部は団体男子4チーム、団体女子6チームであったにも拘わらず団体・個人ともトーナメント方式としました。特に中学男子の4チームはリーグ戦とすればどのチームも最低3試合は出来たのですが、「選手権者を決めれば良い」との概念が蔓延していたので、問題となりませんでした。この大会のラージ個人の入賞者は、男子：成岡和陽、武藤宰明、古田忠廣、一円広昭であり、女子：山崎キヨ、児玉京子、矢野さゆ子、安部（土佐ク）でした。

記録を紐解くだけで懐かしい限りですが、中でも南国 LBC 発足当初の会員に黒瀬健一氏や山崎武寛氏などの名前が出て来て、発足当初はこれらの方々が指導的な立場で会員になって呉れて居た事や、成岡和陽氏や武藤宰明氏の活躍などが懐かしく思い出されます。

そして、体育館に関する最大の思い出は、何と云っても卓球台の修理に苦労した事が忘れられません。大野昭和さんが元気な内は、良く2人で修理しました。昼食の後体育館事務室に工具を借りに行くと、何時も歴代の館長から「卓球台は幾つかの団体が、頻繁に使っているのに、修理はいつも南国 LBC の方に担当して貰って済みませんねえ～」とねぎらいの声を掛けて貰っていたことも懐かしい限りです。



卓球台修理中の竹内氏

大野さん亡き後は竹内正憲さんに手伝って貰って修理していましたが、平成23年4月からは練習会場がスポーツセンターに変わり、卓球台の準備は体育館職員が担当して下さり、卓球台の修理は地域総合型クラブ（まほろばクラブ）の経費で実施するのでもう参加者が修理する必要はないとの事、誠に有難い限りです。

南国市民体育館跡地

元体育館入り口  
から東南を望む

（左上の三角は渡り廊下の  
天井部、H23.10 撮影）

