

ねんりんピックで輝く シニアの星

参加選手
体験談集



 第28回全国健康福祉祭やまぐち大会
ねんりんピックおいでませ!山口2015

おいでませ! 元気な笑顔 ゆめ舞台

平成27年10月17日(土)～20日(火)

ねんりんピックおいでませ！山口 2015 参加選手体験談集の刊行にあたって

第 28 回全国健康福祉祭やまぐち大会（ねんりんピックおいでませ！山口 2015）は、「おいでませ！ 元気な笑顔 ゆめ舞台」をテーマに、関係機関や関係団体、ボランティアの皆様など、多くの方からのご支援・ご協力のもと、2015 年 10 月 17 日から 10 月 20 日までの 4 日間にわたって開催されました。

大会では、25 種目のスポーツ・文化の交流大会、健康・福祉・生きがいに関する多彩なイベントが開催され、開催期間を通じ、延べ約 54 万人の方が参加しました。また、大会史上初めて県下の全市町村で交流大会が開催され、全国から約 1 万人の選手や役員らが参加する盛大な大会となりました。

このたび、大会の様子、選手の姿をより多くの人に知っていただくために、参加選手の大会での出来事や思い出をまとめた体験談集を作成しました。

体験談から伝わってくる選手のはつらつとした様子に、健康長寿や生きがいの大切さを改めて考えさせられます。皆さんにもぜひ読んでいただき、ねんりんピックで輝くシニアの素晴らしさを知っていただきたいと思います。

なお、体験談の募集にあたっては、各都道府県・政令指定都市の選手派遣団体に多大なるご協力をいただきました。ここに記して御礼申し上げます。

終わりに、ねんりんピックおいでませ！山口 2015 に参加された選手の方々、開催に尽力された山口県庁をはじめ関係者各位、心温まるおもてなしをいただいた県民の皆様、協賛いただきました企業・団体に心から感謝申し上げます、刊行の言葉といたします。

2016 年 3 月

一般財団法人 長寿社会開発センター

理事長 河村 博 江



CONTENTS

北海道・東北



岩手県

小保内英子さん	水泳	6
山内繁雄さん	ラグビーフットボール	7

宮城県

武田正秀さん	ダンススポーツ	8
引地孝一さん	ソフトボール	9

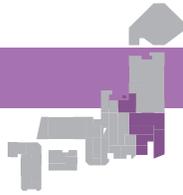
秋田県

渡辺順子さん	弓道	10
--------	----	----

福島県

寺門廣之さん	弓道	11
渡部多賀子さん	なぎなた	12

関東・甲信越



茨城県

網川 正さん	卓球	14
平沢一夫／恵子さん	ダンススポーツ	15

栃木県

栗原功治さん	サッカー	16
中山文夫さん	ソフトボール	17

群馬県

熊澤 峻さん	テニス	18
谷澤勝明さん	弓道	19
松村恵津子さん	ダンススポーツ	20

東京都

飯沼 恵さん	ソフトテニス	21
岩瀬純夫さん	ダンススポーツ	22

神奈川県

板垣好彦さん	剣道	23
立身和雄さん	ペタンク	24

山梨県

小林勢津子さん	水泳	25
千野恒夫さん	ペタンク	26

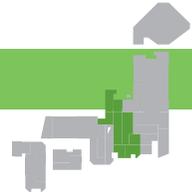
長野県

加藤弘之さん	健康マージャン	27
--------	---------	----

新潟市

太田二郎さん	卓球	28
--------	----	----

東海・北陸



福井県

長谷川孝男さん	弓道	30
奴 久美子さん	水泳	31

岐阜県

日下部守富さん	剣道	32
清水外治さん	水泳	33

静岡県

大塚安孝さん	水泳	34
吉永 悟さん	弓道	35

静岡市

加藤梅子さん	ウォークラリー	36
--------	---------	----

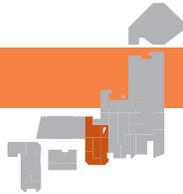
愛知県

伊藤貞司さん ペタンク……………37

三重県

黒部育郎さん ペタンク……………38

近畿



滋賀県

河村嘉彦さん 剣道……………40

高岡滋夫さん ソフトテニス……………41

坂東暁美さん ゲートボール……………42

京都府

栗田淳二さん ラグビーフットボール…43

奈良県

加川絜介さん 水泳……………44

亀谷真理子さん グラウンド・ゴルフ…………45

和歌山県

丸山和美さん ゴルフ……………46

中国・四国



島根県

木村悦子さん 水泳……………48

富田泰暢さん ウォークラリー……………49

徳島県

加藤 陽さん ラグビーフットボール…………50

喜瀬英之さん ウォークラリー……………51

香川県

加藤 博さん グラウンド・ゴルフ…………52

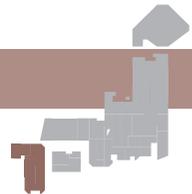
資延妙子さん なぎなた……………53

高知県

細川博義さん マラソン……………54

松岡みのりさん ソフトテニス……………55

九州



熊本県

坂田良子さん 卓球……………58

大分県

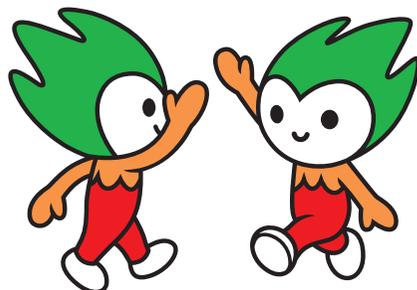
藤田豊紀さん ゲートボール……………59

宮崎県

小川利廣さん 水泳……………60

前田哲司さん 剣道……………61

溝邊敬美さん テニス……………62



ねんりんピックおいでませ！山口 2015

参加選手体験談集

ねんりんピックで輝くシニアの星

発行日 2016年3月25日

発行所 一般財団法人 長寿社会開発センター

〒105-8446

東京都港区西新橋3-3-1

西新橋 TSビル6階

Tel. 03-5470-6753

<http://www.nenrin.or.jp/>

※無断転載・複製を禁じます。

北海道・東北

岩手県

小保内英子さん



水泳

6

山内繁雄さん



ラグビーフットボール

7

宮城県

武田正秀さん



ダンススポーツ

8

引地孝一さん



ソフトボール

9

秋田県

渡辺順子さん



弓道

10

福島県

寺門廣之さん



弓道

11

渡部多賀子さん



なぎなた

12



水泳 背泳ぎ 50m、背泳ぎ 25m

おぼないひでこ

小保内英子さん 80歳 ● 参加歴：5回目

私の生きがい——世界マスターズへの出場を夢見て

私は小さい頃から体が弱く、体育系が嫌いでした。家の中で本を読んだり、編物をしているほうが好きでした。

大人になり、子どもたちもみな家を離れ一人になったとき、家の近くにスポーツジムができたのです。健康のためと思い、早速入会しました。生まれて初めての水泳、怖くて苦しくて、何度かやめようと思いました。それでもやっと息づきができ、25m泳いだときはみんなに拍手され、涙が出るほどうれしかったのが思い出されます。

いつからか泳ぐのが楽しくなり、毎日通うようになって、正面な泳ぎができてきたかなと思っていたとき、ねんりんピック広島大会出場のお誘いを受けました。大会などには参加したことがなかったので、とても不安でしたが、コーチのアドバイスで「よし！体験してみよう」と思い参加しました。

大会での泳ぎやタイムのことは全然わからず、気にもせず、その後の平和記念公園、原爆ドーム、安芸の宮島などの観光に楽しく参加させていただきました。たくさんの体験をして、とてもいい勉強になったあのときの感動は忘れられません。それから何回か各地の大会に出るようになりましたが、その都度、反省ばかりです。本当にまだまだ経験不足なので、もっともっと努力しなければと、痛感しています。

水泳の他には「フォークダンス」も続けていて、ポーランドまで研修に行ったこともあります。本場の踊りを教えても

らい、お礼に日本の民謡を手ほどきし、交友を深め、お互いに喜びあい、その後はおきまりの観光です。アウシュビッツの痛ましい現場。シヨパンの生家なども見学し、心にしみることばかりがいつまでも目に焼きついています。

ダンスのために足腰を鍛え、水泳のためにはダンスのリズムを大事にしようと思っています。でも、今は水泳が一番大好きになり、ずっと続けていこうと思っています。私には誰にも言えない密かな夢があります。それは、2017年の「世界マスターズ水泳選手権大会」に参加すること。応援と観光だけでも結構ですから、との案内もいただいているので、まずは応援だけでも参加しようと、健康に留意しながら、毎日しっかり練習していこうと思っています。



今大会では背泳ぎに出場。50mで1位、25mで2位に輝いた。(右端)



ラグビーフットボール

やまうちしげ お

山内 繁雄 さん 79歳 ● 参加歴：3回目

輝くレジェンド、90代大先輩との対戦で大いに触発

ラグビーワールドカップ2015での日本代表の活躍が大きく報道されるなかで参加することができ、やまぐち大会は特別な思いのある大会となりました。また、いしかわ大会以来の5年ぶりの参加で、気持ちが高ぶりました。

ラグビーは開催県により実施するか否かを決めるため、他の種目と異なり、毎年実施するとは限りません。山口県での実施の朗報を受けたときの喜びは特別でした。以来、参加体制の整備、選手の強化意識の醸成などに腐心しました。参加できることだけに満足せず、目標に向かって努力精進するプロセスを大事にしようと心がけました。各人の日々の努力はもちろん、チームとしてのまとまり、戦術の向上など、県内外の各種大会を通して高めていきました。ラグビーの合言葉「One for all, All for one」の実践でもありました。仲間のために自分は何をすべきか、何ができるかを常に考え行動することを求めました。

今大会においては、その成果がよく表れたと思っています。第1日目は、地元山口県チームとの対戦でした。初日の第1試合とあって、緊張のなか、旅の疲れが抜けぬままの試合となりましたが、地元の応援をはねのけ13対5で勝利。2日目は強敵大阪府チームとの対戦。層の厚い、大都市チームとの対戦とあって気を引き締め頑張りました。苦戦を強いられましたが奮戦健闘し、22

対0で勝利しました。2戦2勝に湧きましたが、勝利の源は日頃のたゆまぬ努力と、活動を支え協力していただいた多くの人々のお陰であると感謝しています。

大阪府チームとの対戦では特筆すべきことがありました。ラグビー競技においては試合中の事故、傷害防止や選手の意識高揚のため、年代別に着用パンツの色を定めています。40代は白、50代は黒・紺、60代は赤、70代は黄、80代は紫、90代は金。今回、大阪府チームに金色パンツの選手が出場しているのには驚きました。それも、スクラムの第1列の真ん中（フッカー）のポジションで頑張っていました。

試合前、両チームとレフェリーで、安全のため、金色パンツへのタックルはホールド（止める、押さえる）にすることを確認しました。金色の大先輩は輝いていましたし、レジェンドとプレーできたことを誇りに思いました。今後、先輩を鏡として生涯にわたって、ねんりんピック出場を目標に、健康で、仲間とともに大好きなラグビーを友にして頑張っていきたいと思っています。



最高齢90代の金色パンツに続く紫パンツで奮闘する筆者。(中央)



ダンススポーツ

たけだまさひで

武田正秀さん 65歳 ● 参加歴：2回目

夫婦で、チームで、他県の方々と分かち合う感動

ねんりんピックへの初参加は、東日本大震災翌年の2012年に開催された「宮城・仙台大会」でした。主催県の重荷を感じながらゼッケンをコールされ、観衆の方々から背中を押されるような大声援の中、結果は団体戦準優勝、そして個人戦ルンバ・チャチャチャともに準優勝の成績を残すことができました。選手一同、観衆の皆様と陰で支えてくださったスタッフの方々に「ありがとうございました」と感謝の意を表し、大いに感激した記憶が思い出されます。

今回、3年越しに選手に選抜され、私にとっては異国の地であり、明治維新の立て役者の育った地でもある山口に立ち、ペアを組んで13年の妻とともに感動の連続を味わいました。

大会前日の夕食は、各県の選手たちと同室での会食です。最初はなかなか話し掛けられずにはいましたが、やがて練習でひとときわ目立った踊りをしていた静岡のある選手から話しかけられ、ダンスの話題で盛り上がり、定年退職後の第二の人生を社交ダンスで花咲かせている話を聞き、共鳴するばかりでした。

大会当日の会場には、衣装・髪形・化粧のいずれもが還暦を過ぎてても年齢を感じさせない立ち姿ばかり。その華麗な踊りに圧倒されながらも、チャチャチャ準決勝、ルンバでは静岡の選手と決勝を競い、8位に入賞。チームや他県の方々にも祝福の言葉をいただき、感激で涙が出そうになるほどでした。

その日の夕食会では大会を終えた安堵感からか、前の晩と違ってチームはもちろん他県の方々との話が尽きず、部屋に戻ってからもダンス談義で盛り上がりました。特に、社交ダンス

は西洋から入った文化なので、女性をエスコートする仕方は大いに勉強になり、実践したいと思ったほどです。

この大会では、あらためて健康であったこと、そして、趣味を同じくする夫婦で参加できたことの喜びを実感しました。遠路を苦にせず山口に行けた幸せを感じられ、また県を超えた親交を温められた大会となりました。このまま健康を維持し、思い出多いねんりんピックに2年後もチャレンジしてみようと思いを馳せている今日この頃です。

最後に、和牛の飼育をしている我が家で、このやまぐち大会への参加に協力してくれた息子夫婦と孫たちに感謝の限りです。



個人戦ルンバで8位入賞。2年後の秋田大会出場への意欲も新たに。



ソフトボール

ひきち こういち

引地 孝一さん 65歳 ● 参加歴：2回目

東北「心の復興」を期して全国大会初勝利へ

私が所属する「山元クラブ」がある山元町は、2011年3月11日の東日本大震災で町の面積の4割近くが浸水し、死者・行方不明者700人超という未曾有の被害に遭いました。町民の足として親しまれていたJR常磐線も2016年12月の開通を目指して復旧工事が進められていますが、他市町への人口流出が多く、震災前に比べて4000人以上の減少となっています。住宅や鉄道等のインフラ整備は進められている反面、町民の心の復興にはほど遠いものがあります。

山元クラブは部員数26名で、ほとんどが町内居住者でしたが、現在は町内と町外（ほとんどが震災による転出者）が半々となりました。部員は全員が練習好きで、シーズンオフも正月以外は毎週日曜日に3時間の練習を欠かしません。シーズン中は宮城県シニアソフトボール連盟のリーグ戦や各種大会を戦い、好成績を収める強豪チームになりました。練習量はどのチームにも負けないと思っています。また、地域貢献の一環としてチームメイトがコーチをしている縁で、母校の中学生（部活）の指導を兼

ねた合同練習も行っています。

私事ですが、2014年3月に脊柱管狭窄症を患い、歩けない日が3カ月ほど続き、シーズンを棒に振りました。MRI検査で手術しかないという医師の診断でしたが、完治する確率は50%と聞いて手術を断念し、整骨院に6カ月間通院して治しました。先生との信頼関係と「治してソフトがしたい」という強い信念が実を結んだものと考えています。

このような病み上がりの体調で臨み、2回目の出場となった「ねんりんピックやまぐち大会」では、総合開会式等のセレモニーに参加して、地元ボランティアの方々との交流や関係者のおもてなしに感激しました。私も2番ライトで出場し、チームは念願の全国大会初勝利を果たしました。しかし、2回戦で地元代表に惜敗し、初勝利の喜びも半減してしまいました。

チームメイトとともに錦帯橋や松下村塾等を観光し、楽しい思い出を胸に帰路につきました。大会関係者および引率していただいた宮城県社会福祉協議会の皆様には感謝の気持ちで一杯です。

最後に、この全国大会初勝利がわが故郷である山元町民の「心の復興」の一助になれば幸いです。



夕食は和気あいあいと懇親の場。(中央)



対戦後は観光も満喫。松下村塾でチームメンバーと。(後列中央)



弓道

わたなべじゅん こ

渡辺 順子 さん 60歳 ● 参加歴：1回目

夢叶った還暦の喜びを胸に、歩み続ける「弓の道」

山口は快晴、朝夕は10月らしい涼しさでしたが、日中の気温は高く、半袖を持参しなかったことを後悔するほどの好天に恵まれました。

その日差しのなか、常陸宮両殿下をお迎えして行われた総合開会式は、山口の伝統文化、歴史が伝わる厳かなものでした。その晩に行われた下関市の開始式にも参加したところ、こちらでも手厚くおもてなしいたいただき、下関市長はじめ地元の皆様の心の温かさが感じられました。

弓道は5人で1チームを組みますが、秋田県チームは出場直前に1人欠場したため、4人での出場となりました。ハンデを背負っての参加でしたが、予選1回戦では各々の尽力もあり的中、上位に入りました。決勝進出は叶わなかったとはいえ、一同さわやかな気分で試合を終えることができました。

弓道は、年配者が若者と対等に競える武道だといわれています。定年を迎えた60歳から弓を引き始める方も多く、今回の大会においても、

下は60歳から上は92歳までと幅広い年齢の選手が集いました。高年齢で印象に残る射を行った選手もいれば、20射17中という驚異的な成績でモニター前に人だかりをつくったチームもあり、試合の結果だけでなく感心させられることが多々ありました。

今年60歳を迎え、ねりんピックの出場資格を得て、還暦記念にとの思いで参加した秋田県選手選抜会で、初参加にして本大会への出場が叶ったのは望外の喜びでした。実際に参加してみると、我が身の若輩ぶりを痛感させられる部分も多くありましたが、それ以上に、齢を重ねた先達の方々の射を見取り稽古できたことは貴重な経験となりました。

人を感動させる射ができるのは素晴らしいことで、これからもそれを目指して邁進していく所存ですが、そこに至るにはまず弓を引き続けなければなりません。日々の練習、精神力、そして何よりも健康であることに留意し、70代・80代まで弓を引き続けていられる自分でありたいと思います。

最後に、山口県と秋田県長寿社会振興財団、またこの大会にご尽力いただいたすべての皆様に感謝申し上げます。



先達の胸を借りる思いで弓を射る。(右端)



秋田県の出場メンバーと。(左端)



弓道 「ふくの会」チーム

てらかどひろゆき

寺門 廣之さん 61歳 ● 参加歴：1回目

「ふくの会」下関に行く——元気と笑顔の4日間

決勝トーナメントに進出できるのは、参加69チーム中16チーム。すでに15チームが決定。残り1つの枠を求めて、7つのチームがしのぎを削ることになりました。

同中競射は、矢を1本持ち、5人の合計で競います。最初に射位に立つ福島県ふくの会の結果は3本。他のチームがそれ以上の本数を出せば、すぐに控室を退出しなければなりません。射場から「パンッ」という的中の爽やかな音が不規則に聞こえてきます。次のチームは2本、そして、次々と1本、2本という結果が報告されます。残りは、あと1チーム。射場の様子に聞き耳を立てます。なんという緊張感。張りつめた弓がまさに今、沈黙を破ろうとする瞬間です。しかし、的中の音が聞こえてきません。すると、会場の静けさを打ち破るかのよう、係員が声を発しました。「福島県ふくの会、決勝トーナメント出場です。準備してください」

緊張感、達成感、疲労感を全身で感じた瞬間でした。そして、交流試合の結果は、ベスト8に入賞し、優秀賞をいただくことができました。

チーム一丸となって自分の弓を引き、自身の的に向き合った結果でした。

ふくの会を結成して約半年。月1回の合同練習に勿来弓道場に集まり、修練に励みました。持参した茶菓子^{なごそ}を口に運びながら、弓の話に時間を忘れることもありました。目標は、決勝トーナメント進出、いい弓を引くこと。

試合が終わり、楽しみにしていた会食です。ふくの会は、“ふく”を食べる会に変身です。美味しいふくの食べ方は、下関市の市長から教えていただきました。ここ下関壇ノ浦で歴史や下関の素晴らしさ感じながら、楽しく過ごしました。関門海峡の潮の流れが聞こえます。

弓道の面白さを感じ、ふくの会の素晴らしいメンバーと出逢えたことが、この大会での大きな収穫でした。

突き抜ける青空の下の開会式。入場行進では福島県の旗手を務めさせていただきました。趣向を凝らした演出や演技に、大きな拍手が式典会場に湧き起こります。大会運営に尽力された方、笑顔のボランティアの方、入場行進をリードしてく

れた小中学生。「おいでませ」と声をかけてくれたお店のおばちゃん。「全国健康福祉祭やまぐち大会」は、“元気と笑顔”を素敵なお土産にして持たせてくれました。



さあ、いよいよ始まります。(中央)



なぎなた

わたなべ たかこ

渡部多賀子さん 83歳

● 参加歴：18回目

心と技で競い合う「なぎなた」の奥深さを実感

2015年10月19日、晴れ渡った青空に炬火の炎が誇らしい。第28回全国健康福祉祭（ねんりんピック）の開会式は、いつにも増して華やかな雰囲気の中に閉式となる。

そこから、なぎなた競技の会場である下関市まで高速道で1時間20分。同市で開催される4競技の合同開始式に参加。全市挙げての歓迎ムードに包まれ、長い1日が終わる。

競技は演技から開始された。わがチームは山口県Bチームと対戦し、5対0で快勝。3回戦のさいたま市チームには2対3で惜敗の結果となった。優勝された香川県チームの技に、練習を重ねても重ねても追いつけぬ奥の深さを思い知らされる。

試合競技団体戦は午後からの開始である。合計年齢192歳の三重県チームに対し、わがチームは240歳と相当の差であるが、防具を着用し、コートに立てば遜色はない。先鋒・中堅と善戦

し、大将戦も引き分けで代表者戦となり、惜しくも敗退する。残るは明日の個人戦のみ。

下関でぜひ訪れたいと思っていた赤間神宮は夕闇の中、壇ノ浦合戦の悲劇の海峡を遠望し、往時を偲ぶ。

なぎなたは武蔵坊弁慶の時代から続く武道であり、現在は国際なぎなた連盟もあるスポーツとして普及しているが、競技人口は多くない。

福島県も第50回国民体育大会なぎなた競技が会津若松市で開催されたのを機に普及に努め、現在はスポーツ少年団をはじめとして全国大会で活躍する組織にまで成長できたのは、なぎなたという尽きることのない技の奥深さと、仁・義・礼・知・信の精神を基に関係者一同が、青少年の育成に取り組んできた賜とと思っている。

健康が許す限り、子どもたちの指導と自己研鑽に励み、次のねんりんピック出場を目指したい。



福島チームのメンバーと。団体戦合計年齢は240歳！（左端）



心を静めて、いざ勝負。

関東・甲信越

茨城県

綱川 正さん  卓球 14

平沢一夫／恵子さん  ダンススポーツ 15

栃木県

栗原功治さん  サッカー 16

中山文夫さん  ソフトボール 17

群馬県

熊澤 峻さん  テニス 18

谷澤勝明さん  弓道 19

松村恵津子さん  ダンススポーツ 20

東京都

飯沼 恵さん  ソフトテニス 21

岩瀬純夫さん  ダンススポーツ 22

神奈川県

板垣好彦さん  剣道 23

立身和雄さん  ペタンク 24

山梨県

小林勢津子さん  水泳 25

千野恒夫さん  ペタンク 26

長野県

加藤弘之さん  健康マージャン 27

新潟市

太田二郎さん  卓球 28

**卓球** 「いばらきばら」チーム(監督兼選手)つなかわ 網川 ただし 正さん 73歳 ● 参加歴：3回目**心強い応援と団結力で第3位グループ優勝、感謝！**

第28回全国健康福祉祭ねんりんピック総合開会式は、10月17日(土)雲ひとつない秋晴れのもと、47都道府県と20政令指定都市の代表選手と役員1万人が参加して盛大に行われました。レセプションは郷土芸能を中心に、随所に「おもてなし」の気持ちが十分に感じられた素晴らしい開会式でした。

私たちが参加した卓球交流大会は18日・19日に、山口リフレッシュパークで開催され、都道府県・政令指定都市代表72チーム、505人が参加する大きな全国大会となりました。私は茨城県代表の「いばらきばら」チームの監督兼選手として今大会に参加しました。

卓球交流大会の試合形式は、①女子65歳代シングルス、②男子60歳代シングルス、③65歳代男子と60歳代女子の混合ダブルス、④60歳代女子シングルス、⑤70歳代男子シングルの5試合で争われます。

一次予選リーグ初戦は、地元山口県Cチームとの対戦となり、すでに1試合終わって身体が温まっていて、さらに地元の大応援が加わるなど厳しい状況が重なり、1対4で落としてしまいました。2戦目の京都府チームには3対2で勝利しましたが、三つ巴となり初戦の1対4が影響し、第3位グループに廻ることになりました。

第3位グループの二次予選リーグでは、岐阜県と長野県に4対1で勝ち、第1位で決勝トーナメントに進みました。1回戦は北九州市を3対1、準決勝は徳島県を3対0、決勝は香川県を3対1で下し、第3位グループながら「優勝」することができました。

各人が持ち味、実力を十二分に発揮し、優勝

できたことは本当によかったと思っています。茨城県チームの団結力はとても素晴らしかったと思いました。

今後は、これからの高齢化社会に健康寿命を延ばす生涯スポーツのひとつとして高く評価されているラジボール卓球の一層の普及に努めるとともに、茨城県ラジボール卓球愛好者悲願の、「第1位グループで優勝」に向かってさらに努力をしていきます。

今回の大会は、開会式、交流大会の運営、選手輸送など、すべての面で山口県の「おもてなし」の気持ちが十分に伝わった素晴らしい大会でした。役員、ボランティアの皆様、大変お世話になりありがとうございました。また、全面的なご支援をいただいた茨城県、茨城わくわくセンター、茨城県卓球連盟の方々に深く感謝申し上げます。本当にありがとうございました。



優勝メダルを胸にみなニコリ！（後列左から2人目）



ダンススポーツ

ひらさわかず お

平沢一夫さん 64歳

● 参加歴：3回目

ひらさわけい こ

平沢恵子さん 64歳

● 参加歴：3回目

いつまでも夫婦で力のかぎり、Shall We Dance?

私たち夫婦がダンススポーツの茨城県代表選手としてねんりんピックに参加したのは4年前、60歳を迎えた年でした。宮城・仙台、とちぎ大会に続いて今回が3回目になります。

宮城・仙台大会では個人戦：金メダル2個、とちぎ大会では団体戦：金メダル、個人戦：銅メダル1個、また今大会では個人戦：銅メダル2個という活躍(?)で、このたび寄稿のご依頼をいただいたようです。

特に感動したのは、東日本大震災の翌年に行われた宮城・仙台大会の開会式でした。全国から1万人近くの選手団が参加して、まさにオリンピックと同じ入場パレードと聖火点灯……。ただひとつ違うことといえば、選手全員が60歳を超えているということ。被災後の大変な状況のなか、宮城県の皆様の厚いおもてなしにた

だただ感謝いたしました。

開会式ではとちぎ大会も素晴らしく、特に今回のやまぐち大会は、私（平沢恵子）は茨城県を代表して選手団紹介をさせていただきました。大変緊張しましたが、一生に一度の素晴らしい経験をさせていただき、とても誇らしい思いでした。

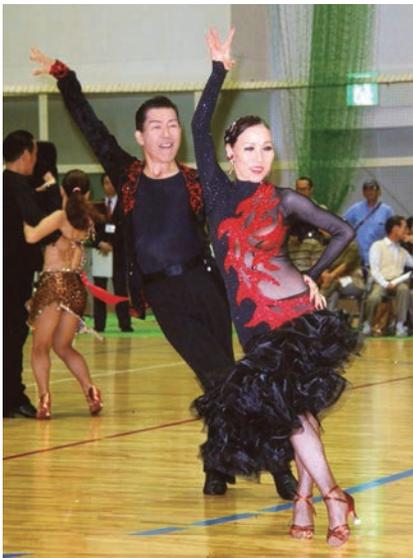
今回は新幹線貸し切りで山口県へと向かいましたので、他の競技の選手の方たちとも一体感が生まれ、往路を楽しむことができました。

我々ダンスチームはもう少しというところで、惜しくも決勝に進むことができませんでしたが、次回のながさき大会での優勝に向けてさらに意欲が高まっています。

何歳になるまで代表選手に君臨できるかわかりませんが、それが私たちの挑戦です。思えば、2人で共通の趣味を持つと始めたダンスも、かれこれ30周年を迎えようとしています。お陰様でメタボや高血圧といった病気には無縁の、健康で動ける体を維持しています。いつまでも、ともに手を取り合って`Shall We Dance?`を続けていこうと思っています。

私たちは次のながさき大会でも代表選手に選ばれていますので、茨城わくわくセンターの皆様にはまたお世話になります。

どうぞよろしく
お願いいたします。



ラテン種目チャチャチャで銅メダルに輝いた。



ラテン2種目の表彰式で。ルンバでも銅メダル獲得。(左から3組目)



サッカー 「栃木大昭サッカークラブ」チーム(監督)

くりはらこうじ

栗原功治さん 64歳 ● 参加歴：4回目

やったぜ優勝！ 勝利の女神を呼んだチームの和

萩原からの奇抜なパスに片山がうまく応えてシュート！「うん？ 入った？ おお入った！」

この先制点が我がチームは沸き上がった。それまでの緊張があつという間にゆるみ、笑顔が皆に広がった。それからは楽しいサッカーをしていることが皆の表情でわかった。これで流れが俄然、こちらに来たことも実感した。攻勢に転じて、それからはあれよあれよと試合がうまく運んでいく。気がつけば決勝に進んでいた。

思えば、ここへ漕ぎつけるまでにスポーツ以外のつまずきがあった。

宿泊ホテルに食事の用意がなく、近所の食堂に出かけた。これが何と少しもおいしくない。しかも、ご飯のお代わりがなく、おかずが少ない。いくらなんでもと皆でがっかりした。これでは明日からの試合に向けてぜんぜん士気が上がらない。仕方なく、ここは酒の力を借りることにする。ホテルに戻って……あらかじめ宅配便で送ってあった焼酎(720ml 24本)を勢いよく開け、みんなで乾杯！ 空きっ腹にこたえたが、つまみの豆でしのいだ。下がり気味だった気分も、

ここでなんとか盛り上げに成功したと思う。

このチームは栃木大昭サッカークラブである。60歳から最高年齢89歳まで総勢60名で活動している。今年の栃木県予選をらくらく突破して全国大会へ駒を進めた。週1回県内のサッカー場で3時間程度、基本スキルと試合形式を主に練習している。全員が「楽しく、明るく、元気よく」をモットーにその日の体調に合わせてながら、和やかな雰囲気で行っている。

さて、いよいよ決勝戦。しめた！ また先制点が取れた。これで勝利の予感がした。残り5分！ 3分！ 1分！ 早く早くと祈る思いでようやく試合終了。やった！ やった！ ガッツポーズ。喚声、握手、抱き合い。選手とベンチが一体になり、喜びを味わい感動した。私自身、4回出場してやっと優勝という目標にたどりついてほっとしている。これも「和を大切に全員でお互いのためにやろう！」と、まとめてきた結果だと思う。そして、今大会に出られなかったチームメイトの思いの賜だと、心から感謝している。

これからもチームワークを大切に、来たる大会に向かって頑張りたいと思う。また、今大会のために協力してくれたねんりんピックの担当者へ感謝の意を伝えたい。



「Dブロック優勝」の賞状を手に、チームの面々。



やった！ やった！ 筆者も胴上げ。



ソフトボール 「姿川シニア」チーム(監督)

なかやまふみ お

中山 文夫 さん 65 歳 ● 参加歴：2 回目

勝負にこだわり、最高のチームで勝ち取った栄誉

前回、地元「とちぎ大会」に初めて参加しましたが、雨で試合が中止になり、残念な想いをしました。そのときからやまぐち大会を目標に練習を重ね、県予選会を突破し、晴れて今回、2 回目の出場です。

我がチームは創部 39 年、歴史あるチームです。壮年、実年、シニアの 3 部門で構成し、部員数約 40 名で全国大会出場を目標に、「練習は厳しく、試合は楽しく」をモットーに活動しています。

今年のシニアチームは投手 2 名が新しく加わり、チームワークはもとより、投攻守バランスの取れた好チームです。「このチームで負けられない」が私の持論です。

今回の成績は全 68 チーム中、第 3 位という最高の結果で終わることができました。ベスト 4 進出は初の快挙です。6 年前、同じ山口県で開催された全日本実年大会でのベスト 8 を凌ぐ成績であり、山口県は素晴らしい思い出の地となりました。ソフトボールの開始式の挨拶の中で、ある方から「交流大会とはいえ勝負にこだわって戦ってください」との言葉がありました。私も選手も同じ想いで挑んだ結果かもしれません。

これもひとえに、チーム代表者、先輩方が築いてきた歴史の賜であり、私たちも少しは貢献できたものと考えております。また、2015 年 9 月に行われた全日本シニア大会(北九州市)においてベスト 16 に入ったことが、選手の自信となり、好成績につながったのではないかと考えています。私自身も 2 日間勝ち上がり、準決勝進出が決まったその夜は、気持ちが高揚してなかなか眠れなかったのを覚えています。次の日、愛知県代表のチームに敗れましたが、清々しい気分でした(選手たちに感謝です)。

当初、山口県に来る前は負けたときのことを考え、いろいろと観光を計画し、閉会式出席も予定していましたが、どちらも叶いませんでした(うれしい悲鳴です)。

今後は 2017 年の「あきた大会」に出場できるよう、気持ちを新たに練習に励んでいきたいと考えております。最後に、「ねりんピックおいでませ!山口 2015」スタッフの皆様、また休み返上で我がチームをサポートしていただいた美祢市の職員の方々に、お礼を申し上げます。ありがとうございました。



第3位の快挙を果たした最高の仲間たち。前列で賞状を手にする筆者。



テニス

くまざわ たかし
熊澤 峻さん 80歳 ● 参加歴：4回目

貴重な4泊5日——心温まる交流、対戦、高齢者賞

10月16日。新幹線を数時間乗り継いで、群馬県選手団（選手127名、役員・係員10名）は15時48分に新山口駅に降り立った。歓迎ののぼり、拍手のお出迎えに感激。その後、バスにて湯田温泉に移動、宿舎は憧れの詩人、中原中也の生家から数十メートルの旅館。隣の会館では、放映中だったNHK大河ドラマ「花燃ゆ」に登場する群馬県初代県令「楢取素彦」の出身地・山口県での足跡が記念展示されていて、群馬県人の私たちには非常に興味深かった。

17日の開会式。健康が案じられた常陸宮さまのお元気なお姿、お言葉がうれしく、新設のスポーツ庁長官・鈴木大地氏の激励も印象に残った。式後のアトラクションは、巨大なフグのオブジェを中心に、心こもる集団ダンス、山口の歴史・文化が絵巻風に紹介され、何よりもグラウンドいっぱいを跳ねる回る出演者の数の多さに圧倒された。

昼食後、周南市に移動。文化会館にて市を会

場とする種目の選手団へのレセプション。うれしかったのは、私の長年のペア、鈴木照雄氏とともに80歳で、種目別の高齢者賞を壇上にて受賞したことだった。

18日。総合スポーツセンターコートにて試合。対戦相手は静岡、熊本、島根。各県代表は、70歳を超えたばかり。10歳近く若い方たちに、2対4、3対4、2対4で3敗。それでも、前日の高齢者賞を知られていたために、試合後には行列ができ、「先輩の歳まで元気にやります」と握手攻め。少々誇らしく、他県の選手たちの温かい眼がうれしかった。

19日。4位グループで石川県と対戦し、敗退。この悔しさはバネにしたい。

試合両日でありがたかったのは、もてなし広場。ふぐ鍋、山口汁、コーヒーなどの飲料無料サービスを遠慮なく、賞味させていただいた。敗退後の午後の半日を有効にと、大津島に渡り、人間魚雷「回天」の基地を厳粛な気持ちで見学、回天記念館に涙した。

4泊5日の貴重な体験をともにした仲間は、大嶋裕（沼田市）、渡丸一男（高崎市）、鈴木照雄（伊勢崎市）、相澤隆子（沼田市）、稲葉尋子（高崎市）の皆さんと私（高崎市）で、今後それぞれのクラブにて、技術が一流でなくとも楽しいテニスを目指し、無理をせず、健康寿命を延ばす見本、模範になればと、心を新たにしている。



ともに戦った群馬の面々と。(左端)



弓道

たにざわかつあき

谷澤勝明さん 72歳 ● 参加歴：1回目

いざ挑戦、精神力・集中力・気力を矢に乗せて

弓道の仲間たちと着々と準備を進め、いよいよ山口大会への出場が決定した瞬間、身が引き締まる思いでありました。多彩な歴史が織りなす舞台、山口の地で、競技交流会や文化活動を通して多くの方々と価値の高い交流を深めることができました。殊に地域や世代を超えた心温まる交流、そして郷土芸能（山口歴史絵巻、平家太鼓）や郷土料理（ふく、うに、くじら）など心のこもったおもてなしは、いつまでも心に残る素晴らしいものでした。

弓道に出会って早くも10年の歳月が過ぎようとしています。還暦を迎えたとき、充実した余生を送るために生き甲斐のある趣味を始めたいと決意し、自分の体力など種々検討を重ねた結果、弓道に辿り着きました。「継続は力なり」と申しますが、弓道においても日常の稽古が大切であり、基本動作である「射法八節」を修得することが最も肝要です。

還暦を過ぎて始めたため、若い時分とは異なり運動神経が衰え、頭で理解していても身体で表現することが困難な状態でした。一日一日、反復練習を地道に積み重ねることが唯一の解決策。最近では弓道が生活の一部となり、生き甲斐となっていることを実感します。

さて、本番当日、会場となった下関武道館の空気はピーンと張りつめ、静寂の

中にありました。「始め」の合図に促され、射位へ進み出ます。日頃の練習成果を十分に発揮し、納得のいく結果を残したいとの一念で行射の体勢に。郷土の名誉を懸けて的に当てなければという使命感と緊張感に押し潰されそうな状態。平常心を維持しなければと思えば思うほど、心の動揺を抑えることができません。

残念ながら、総合成績では期待通りの結果を得ることはできませんでした。しかしながら、予選会において的中したときの感動は今でも脳裡の奥に鮮明に残っています。平常心で射するという強い気持ちで本番に立ち向かい、遠く高く両腕を打ち起こして大三へ受け渡し、左右均等に引き分けてから矢筋の離れを産み出し、的中へと結びつけることができました。強い気持ちをそのまま矢に乗せて射るその精神力、集中力、気力の充実が重要であることを痛感しました。

最後に、今大会の実行委員会並びに群馬県長寿社会づくり財団生きがい健康グループの多くの皆様方の温かいおもてなしに接し、人と人のつながりの大切さも痛感しました。心より厚く御礼を申し上げます。またこのような晴れの舞台に立つ機会を与えていただいた恩師と弓友に深く感謝いたします。この全国大会は私の人生の大きな財産になりました。



優勝を目指し、勇猛果敢に弓矢を射る。



ダンススポーツ

まつむら え つ こ

松村 恵津子さん 64歳 ● 参加歴：2回目

大好きなダンスで手に入れた元気をいつまでも

開催地の山口県は遠く、自宅を5日間も空けることに少しばかり戸惑いを感じながらも、主人と職場の快諾を受けて参加しました。

維新百年記念公園での開会式は素晴らしいものでした。常陸宮ご夫妻、厚生労働副大臣、スポーツ庁長官、山口県知事をはじめ、大勢の大会関係者の歓迎の挨拶とオリンピックさながらの炬火入場と点火、アトラクション等々、日頃の生活からは思いもよらぬ展開に、夢見心地の開会式でした。

私のように還暦を過ぎた者が、ダンス競技一筋に仕事・家事の合間を縫って寸暇を惜しみ練習してきた結果がねんりんピック出場につながったと思うと、改めて感慨深い思いです。

ダンススポーツは、光市総合体育館で開催され、ワルツ、タンゴ、ルンバ、チャチャチャの4種目総合得点で競います。群馬チームはお陰様でセミファイナルまで勝ち進むことができました。競技中も県別の応援合戦や近県チームを応援したりと、たいそう盛り上がり、楽しい1日を過ごすことができました。個人戦では190組、団体戦では51チームが集い、着替えのための控室準備、途中の水分補給、昼食会場のセットなど大会関係者の皆様のお蔭で心地よく素晴らしい体験をさせていただきました。

最初の宿はこぢんまりとした温泉宿で、板前さんが客の顔を見てから生ものを捌くとおっしゃり、それはそれは新鮮なお刺身、ふぐ料理を味わうことができました。仲居さん方も茶目っ気

たっぷりて明るく楽しい夕食でした。

料理も美味しくいただけ、競技もめでたくセミファイナルまで進めて、群馬勢としては「何とか責任が果たせたかしら？」と言いながら帰路につきました。ダンススポーツ参加者8名は70歳近いメンバーもおりますが、全員が健康で、医者世話になっていません。これは、一重に生涯スポーツのダンスが好きで週に何度も汗をかき、音楽を聴いて体を動かしているからに他ならないと思っています。

健康寿命を延ばすため、現役を引退した後も、地域のため家族のため、自分自身のために輝く実り豊かな人生を全うする手段として、ダンススポーツを続けていきたいと思っています。山口県へ向かう団体列車の中で、サッカーや薙刀などのメンバーとお話するチャンスがありました。83歳の女性は薙刀でねんりんピックに13回も参加しているそうです。私もそんなふうになれば嬉しいと思っています。



群馬チームの8名。日頃の練習成果を発揮して準決勝へ。(左から2人目)



ソフトテニス

いいぬま さとし
飯沼 恵さん 66歳 ● 参加歴：3回目

出場準備から本戦までチームの連係プレーで完遂

「ねんりんピック」に出場するソフトテニスの代表選手は、前年10月に開催される「シニア健康スポーツフェスティバル TOKYO」で決まるので、ちょうど1年後が「本番」となります。ですから、その1年間をどう過ごすかで、「ねんりんピック」へのかかわり方や思い入れが変わります。

東京からはA・Bの2チーム（12人）が出場しますが、今回はよく連携のとれた準備ができました。まずは、合同練習会場と飲み会（過

去のメンバーも来ます）の手配から。揃いのユニフォームを調達し、現地練習場所を確保して、観光の検討と手配、お土産、などなど。

準備は万端でしたが、大会初日はリーグ戦1勝2敗とかなり落ち込む結果に。しかし、2日目は4戦全勝と力を出し切ることができました。準備から本番まで、チームでさまざまな分野で支えあった経験は、今後のお互いのテニス人生にも必ずプラスになっていくことと思います。



「ねんりんピックよさこい高知2013」にも出場。



ともに優秀賞を獲得した東京都A・Bチームのメンバーと。
(後列右から2人目)



ダンススポーツ

いわせすみお

岩瀬純夫さん 67歳

● 参加歴：3回目

無理なく怠けず、輝く目標に向かってチャレンジ！

観光名所の宝庫、魅力の山口で全国のダンススポーツの愛好者と再会できたことをうれしく思います。ダンススポーツは音楽と運動を融和し表現する芸術的スポーツで、天候にも影響されず、年齢に応じたチャレンジの場も整備されています。

私は東京都代表の一員として、この山口大会に臨みました。年々体力は衰えるものと自覚はしていますが、そのことを逆にバネとし、少しでも体力を落とさないよう生活にリズムをつくり、食事が必要にして十分な量、日々この地味なことに努力してきました。若いときには考慮する必要のなかった上手な休息も、練習の鍵となります。長時間練習するのではなく、イメージトレーニングも併用し、できるだけ短時間でも日を置かずに時間をつくることにも努めました。

しかし、この歳になると無理をしたくない気持ちも強く、同世代の人たちの多くが運動から遠ざかるなか、自分の年齢なら、もっと楽に生活するのが普通ではないかと時に思いますが、やはり“それは違う”と、いくつかの体験で確信を持ちました。中年集団の中においても体力的に劣らないこと、敏捷性も高いことなどを実感したときです。しかし、それを手に入れるのはたやすいことではなく、“大会にチャレンジする”目的が、怠けたい心を戒めています。そして、練習環境の整備されたダンススポーツだからこそ、私は運動を生活のリズムとして無理なく取り込めてこられたのだと思います。

さて、結果ですが、おかげさまで、東京都選手団の一致団結したチャレンジで団体戦は準優勝、そして、私も個人戦で2種目とも準優勝させていただくことができました。ダンススポーツと、ねんりんピックのような輝く目標が今後とも発展し続けていくことを願っています。



個人戦スタンダードの部で、ワルツ、タンゴともに準優勝。



団体戦でも準優勝に輝いた東京都チーム。(左から4人目)



剣道

いたがきよしひこ

板垣好彦さん 62歳 ● 参加歴：1回目

たゆまぬ稽古でつかんだ初のねんりんピック晴れ舞台

私は、これまで剣道の個人試合として剣道祭やシニア大会にしか出場しておらず、経験が少なく、成績もそれほどものではありませんでした。まして、そんな私が剣道でねんりんピックに出場できるとは思っていませんでした。現在、定年を迎えて2年が経過しましたが、「私から剣道を取ったなら何が残る」と言われるくらい、剣道だけは今日まで続けてまいりました。それが認められたのか選手の一員にと声をかけていただき、出場させていただくことにしたのです。

10月16日、岩尾征夫監督（写真中央）以下6名と他の種目の選手とともに神奈川県選手団として、神奈川のユニホームに身を包み、新横浜駅から新幹線にて開催地である山口県に向かいました。山口に到着すると、華やかな県ごとのユニホームを着た老老男女が駅いっぱいにあふれ、段々にその雰囲気を感じられてきました。このとき、選手に選ばれてよかったと改めて実感したのです。

翌17日は開会式です。快晴で気分も爽快。入場行進は剣道チームが最前列を務めさせていただき、会場の雰囲気や神奈川に対する応援が間近に感じられました。山口県のこれまでの歴史や伝統芸能も紹介され、開催地の歩みを垣間見ることができ、大変有意義な時間を過ごすことができました。

18日は剣道交流大会予選リーグ当日です。この日のため、県合同稽古、また横須賀市、相模原市、藤沢市の高齢者剣道稽古会場にて稽古をさせていただき、

自分を高めてまいりました。全16ブロック中、神奈川は12ブロックで愛知県、京都市、鳥取県、福岡市が対象となります。

剣道の先鋒は、その勢いが成績を左右されると言われるくらい重要なポジションですが、先鋒で出た私の成績はいまひとつだったと思います。結果は第1回戦は福岡市と対戦し3対1、第2回戦は京都市と対戦し3対1と2勝したのですが、愛知県が本県より勝者、本数とも上回り、決勝トーナメントには出場できませんでした。本県は過去5年、2勝し負けはないものの、他のチームに勝者数で負けるパターンが多いと聞いていましたが、今回もまさにその通りで、残念な結果となってしまいました。

今後も機会があればまた選んでいただければ、健康に留意し、剣道に精進してまいりたいと思います。



神奈川チームはブロックで2勝、予選リーグを2位で終えた。（後列左）



ペタンク 「厚木あゆころ」チーム(監督兼選手)

たつみかずお

立身 和雄 さん 76歳 ● 参加歴：1回目

忘れられないドラマチックな逆転劇をありがとう

さわやかな秋空の下、選手・監督を含めて1万8000人もの人が参加した「ねんりんピックやまぐち大会」の開会式に、神奈川県を代表して参加できたことは夢のような体験でした。開会式では常陸宮さまがご臨席され、ご挨拶を終えられた後に隣にいらっしゃる妃殿下にお顔を向けられたのが、とても微笑ましく思えました。

さて、肝心の試合です。予選第1試合は、悪い癖なのか、序盤からとんとんと9点を取られてしまいましたが、それから1点、2点と取り返してなんとか8対9までもっていき、最後にティールで3点を取り、逆転勝ちを収めることができホッとしました。息の合ったチームワークがもたらしたドラマチックな逆転劇に、チームメイトも「第1試合の逆転勝ちはうれしかった」と、大会を通じて印象に残る試合となりました。

続く第2試合、第3試合は落ち着いて試合を進めることができ、ポワンテもティールもうまく決まり、危なげなく勝つことができました。楽勝だと思っていた予選で、緒戦に思わぬ苦戦を強いられましたが無事1位通過を果たすことができました。

そして臨んだ決勝トーナメントでは、また悪い癖が出ないように立ち上りに気をつけて戦いましたが、1点を取っても、その後に2点、3点と失点を重ねる悪い流れを断ち切ることがで

きず、残念ながら1回戦で敗退してしまいました。敗因は、攻撃力よりも守備力の差にあったと感じています。監督という立場から、もっと作戦面や士気を高めることを考えればよかったと思いました。チームメイトも「ミスが多かった」と反省の弁を口に、ティールで味方を打ったり、軽いプッシュが強くて味方を飛ばしたりと、局面打開を図ったものの裏目に出ってしまったことが悔やまれます。

こうして幕切れとなった今大会でしたが、大会に参加したことは一生の思い出であり、よい冥土の土産となりました。これもひとえにペタンク仲間のおかげです。試合のほかにも開会式のアトラクションや試合中のお世話、バス移動時や食事のときなど、地元の方々から心温まるおもてなしをしていただき、大変楽しく過ごすことができました。ぜひまた2017年のあきた大会にも参加したいと思います。

最後に余談ですが、私が所属する厚木市ペタンク協会も加盟する、神奈川県厚木市レクリエーション協会から、今回ペタンクに加え、ソフトテニス、健康マージャンの3種目に選手が出場しました。ともに頑張った厚木市の皆さん、お疲れ様でした。



監督兼選手として奮闘。
決勝トーナメントへと進出。

**水泳** 平泳ぎ 25m、50m (60～64歳)

こばやし せつこ

小林 勢津子さん 60歳 ●参加歴：1回目**念願かなったデビュー戦。次の目標に向かって GO!**

ねんりんピックデビュー。久々の県外大会で半端ない緊張のなか、出発当日「交流大会なので楽しんで」という監督さんのひと言で胸をなでおろし、出発へ……。

小学校高学年より水泳選手生活を始めましたが、その当時は、現代のようにスイミングスクールや温水プールなどない時代。唯一学校のプールで午前と午後、真っ黒に日焼けしながら泳ぐ毎日でした。高校に入ってから本格的に泳ぎに入り、県外大会へも出場。その後、子育てを経て、また水泳に戻ってきました。しばらくは県内の大会で上位入賞でしたが、今年度は先輩方から、このねんりんピックやまぐち大会へのお誘いがあり、練習を重ねてきました。

大会当日1日目は、50m平泳ぎと、100mメドレーリレーに出場。高校時代の水泳部の恩師

でもある鈴木先生や、私以外のメンバー全員が80歳代というなかで、久しぶりに楽しむリレー出場でした。

2日目は25m平泳ぎに出場。前日の50mではラップタイム3位で折り返したものの、結果4位の成績でしたので、なんとか「メダルゲット」のつもりで臨みました。みんなの応援を受けてパワーをもらい、3位入賞。「初出場でメダルゲットは大変なこと」と先輩方に言われ、ホッとした瞬間でした。

山梨チームは全体的にも多数のメダルを取ることができて、とてもよい結果に終わりました。また、これからの自分の目標が確実に見えてきて、大勢の先輩方から大きな元気をいただくこともでき、私にとって「大事な」大会となりました。

会場設備の素晴らしさや、役員スタッフの皆様のご苦勞には頭が下がる思いがしました。山口県民の方々のおもてなしに大変感謝、感激しております、ありがとうございます。

次回も出場できるように、「目標に向かって GO!」



銅メダルは熱い声援の賜。次回出場への意欲もアップ。

山梨県代表チームのメンバーと。(左から3人目)



ペタンク

ちのつねお

千野恒夫さん 75歳 ● 参加歴：4回目

楽しかった交流の場。老齡から華齡への架け橋です！

ねんりんピックの大舞台に、小澤・千野の両家夫婦編成での参加はこうち大会に続き2回目です。参加に当たり、周南市実行委員会から事前連絡を何回かいただき、きめ細かなご示唆と温かな心遣いに感謝し、安堵して出かけました。お陰様で試合に集中することができました。競技別プログラムが手元に届き、各地諸大会等でお世話になった方々を探すと多数いることがわかり、再会が楽しみになりました。

1日目予選リーグが開始。初戦で東京都Bに10点先取された瀬戸際から、苦戦しての逆転勝ち。この体験が次につながり、気を引き締めて臨んだ大阪市に1点、広島県に7点失点で勝利し、決勝トーナメントへと進みました。

各ブロックのチームが同じテントに集い、ペタンク談義や地方の様子などの情報交換をし、また日頃疎遠の知人方との再会など、試合以外の楽しい交流の場もありました。日本ペタンク連盟の碓井会長が駆けつけ、各テントを回って激励

の言葉をかけてくださり、励みになりました。

2日目決勝トーナメント戦。初戦は福岡県を3点で、2戦目は日本選手権優勝2回、ねんりん優勝経験の名選手率いる古豪・島根県を運よく5点で破り3回戦へ。千葉市との対戦は気持ちが悪くなり、投球ミスも出て追われる試合展開となりましたが、9点で逃げ切りに成功。準決勝の大阪府は、今年度日本選手権の入賞者たち、現役でベテラン揃いの強者です。対戦経験もある知人だけに気楽に臨もうと始めました。寄せても打たれ6対12と一方的な試合展開でしたが、「成功者は人の2倍も3倍も失敗をしている。失敗を恐れるな！ 当たるも当たらぬも八卦、運もある。物事はやってみなければわからない」。郷里出身ノーベル賞学者・大村智氏の言葉を思い出し、「やってみろ、この球を打て」で見事的中。10対12の崖っぷちでも諦めずに粘り、相手のミスも幸いして大逆転で勝利し、初の決勝戦進出でした。

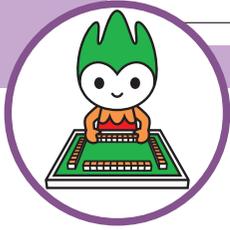
2試合連続1時間半におよぶ試合に精魂使い果たし、疲労困憊の状況でした。決勝戦では、愛知県の寄せの良さに対応しきれず、相手の1球でこちらが6球を使いきるメニュー（セット）が連続3回。決して大きなミスはしていないものの、ピュット権を取れず、上手な戦術にまったくお手上げ、わずか2点しか取れず完敗でした。

最善を尽くせた満足感に浸りつつ、関係の皆様方の支えで楽しい挑戦ができました。ありがとうございました。大敗をバネに次回に向けて頑張ります。

ねんりん世代は成熟時代です。Old peoples, be ambitious!



「前回高知を上回る成績を残そう」を目標に奮闘。(左から2人目)



健康マージャン 「信州りんご」チーム

かとうひろゆき

加藤弘之さん 72歳 ● 参加歴：1回目

対戦、交流、そして観光。すべてを満喫した4日間

「ねんりんピックおいでませ!山口2015」に健康マージャン長野県選手として参加しました。山口市で1万人を超える総合開会式、全国規模のこんな大会に出場したことがない私は、小旗を振っての入場行進にかなり興奮しました。

防府市で行われた「健康マージャン交流大会」。飲まない、賭けない、吸わないの全国組織「日本健康麻将協会」に属する私たちは、全国のいろいろな打ち方をする代表の方々に戸惑いもありました。しかし、地域事情や郷土自慢などの情報交換で親しくなり、以前私が勤務したことのある新潟市の代表チームとは新潟市の様子などで話が弾み、新潟遊園のチューリップの球根をいただくなどマージャン以外での楽しい交流もあり、あっという間の4日間でした。

いつもの電動台と違う手積台に最初は戸惑いもありましたが、向かい合った2人で積む手順に慣れ、スムーズなゲーム運びを楽しみました。昼食には、地元の方々の心尽くしの防府名物「はも」の味噌汁とお弁当をおいしくいただきました。

会場の「防府市スポーツセンター武道館」の大きさと雰囲気がいよいよに感心。隣の「ソルトアリーナ防府」で日本の武道、剣道競技が行われているのに、武道館でなぜマージャンなのかとの疑問もありましたが、市実行委員会会長の防府市長によると、会場が大きく真四角でマージャン67卓を置くのに適したスペースとのことでした。

防府市長は開会の挨拶で、NHK大河ドラマ「花燃ゆ」に登場する主人公「楯取素彦（かとりもとひこ）」は幕末、長州藩のリーダーとして明治維新樹立に尽力し、明治時代は初代群馬

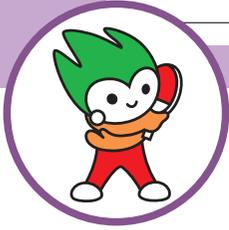
県令などで活躍した、素彦・美和夫妻は晩年を防府市で過ごし、お墓も大楽寺にあるのに大河ドラマに防府市が登場しないのは残念、と話されました。

団体戦で私たち「信州りんご」チームは、試合中4人で声を掛け合うなど集中した団結力で見事「優勝」。表彰式の様子は愛知県チームの仲間に撮影してもらいました。帰ってからは長野県議会議長へも表敬訪問し、快挙の報告をさせていただきました。

萩市まで14時間かけた往路のバスは疲れましたが、大会終了後は日本で最初に創建された天神様「防府天満宮」を訪ねたり、快晴の姫路城の天守閣に上って築城した昔の武士の面影を思い浮かべたりと、観光も満喫できた「ねんりんピック」でした。



長野県選手団の結団式で。息の合った信州りんごチーム。(右端)



卓球

おおたじろう

太田二郎さん 81歳 ● 参加歴：4回目

初出場から19年。「丈夫で長持ち」の喜びもひとしお

私が「ねりんピック」に初めて選手として参加したのは、1996年の第9回みやぎ大会であり、94年から新潟県の卓球代表選考会が正式に開催されたものと記憶している（2007年に新潟市が政令指定都市になるまで新潟県代表は新潟市も含め1チームのみであった）。そしてこの「ねりん」参加を契機に、私はラージボール卓球^(※)に練習の重点を移していくようになった。

今回、28回目となるやまぐち大会に新潟市代表の一員として参加できたことに、19年前の初参加の記憶を思い起こし、今また参加できる幸せを噛みしめたのであった。

山口県での本大会は晴天にも恵まれ、地元の人々の熱烈歓迎の熱気に包まれた楽しい大会であったが、残念なのは勝ち進むと観光の時間的余裕がなくなり、どこにも行けないことであった（贅沢な悩みとは思うが）。

とはいえ、夜ごとその日の健闘をねぎらい、翌日の活躍を期してのチームメイトとの乾杯は、

日ごろの素顔も見えて楽しい思い出となった。

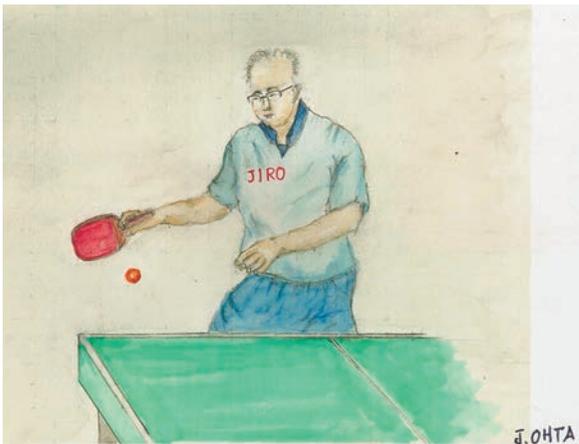
それにしても、1万人余りも参加する「ねりん」の運営の大変さを改めて体感し、新潟県（市）開催のときには微力ながら何らかのお役に立たなければと、余計なことまで考えてしまった。

試合では1次リーグ・2次リーグを全勝で突破したが、決勝トーナメントはベスト8で敗れ、準決勝進出はならなかった。しかし6位に入賞し、最低の目標を達成することができたのは日ごろの練習の成果であり、固いチームワークの賜でもあったと誇りに感じている。

蛇足になってしまうが、私が80歳以上の高齢者表彰を受けたことは、「丈夫で長持ち」のお祝いかと少し恥ずかしかったが、これもこれまで支えてくれたよき仲間と家族のおかげと、ただ感謝している。

最後に、大会期間中いろいろお世話になった新潟市の担当者および関係者の方々にこの場を借りてお礼を申し上げる。

(※) 野球やテニスで使用する球に硬式・軟式があるように、卓球の球にも硬式とラージボールがあり、近年、高齢者の中でラージボール愛好者が急増している。ねりんピックではラージボールを使用。



練習中の筆者。日々の努力が実を結んで入賞へ。(自筆)



東海・北陸

福井県

長谷川孝男さん



弓道

30

奴 久美子さん



水泳

31

岐阜県

日下部守富さん



剣道

32

清水外治さん



水泳

33

静岡県

大塚安孝さん



水泳

34

吉永 悟さん



弓道

35

静岡市

加藤梅子さん



ウォークラリー

36

愛知県

伊藤貞司さん



ペタンク

37

三重県

黒部育郎さん



ペタンク

38



弓道

は せ が わ た か お

長谷川孝男さん 63歳 ● 参加歴：1回目

驚きと感動の連続だった初めてのねんりんピック

参加年齢を超えて3、4年が経ちますが、今回初めて「ねんりんピック」に参加することができました。今回の参加は越前市弓道協会の先輩の誘いを受け、経験がなくてもやってみようかという興味本位の冒険心から始まりました。お蔭様で同協会の顧問の先生からも推薦をいただき、実績もないのに参加できたのは「運」もあつたようです。

メンバーに選ばれると、ねんりんピックに向けた厳しい(?)練習が始まりました。2週間ごとに道場を替え、昼1時から4～5時間で4射5回の修練でした。しかし、決して“短く”ない合間のお茶時間の楽しいこと。各協会メンバー様の普段は見られない明るさを覗くことができました。また、各道場を回る際、今まで入ったことのない道場で手ごたえがあり、よい経験になりました。県弓道連盟による壮行射会、市による壮行会が盛大に行われたのも、初めての私には驚きと感激の体験でした。先輩方から聞いてはいたものの、こんなに盛大とは思っていませんでした。

いよいよ出発、JRでの移動で福井県から160余名が参加。新大阪からの新幹線は特別手配の「のぞみ」で各県からの選手の多さに驚きましたが、会場の山口県に着いたときはさらにビックリ!あの広い開会式のスタジアムがいっぱいの参加者で埋め尽くされました。また、山口県の皆様の配慮、そして歓迎セレモニー、地元色をふんだんに取り入れた歓迎には驚きと感動の連続でした。

その後、試合会場の下関市に移動し、

夕方の合同開始式。食事には日本一の産地である“ふぐ”のてっさ、本当においしい!平家太鼓でお出迎え、海峡上臈絵巻などに全員がうっとり、市挙げての歓迎に再び感激。他の競技の皆様との交流も楽しく、本当に有意義な一日でした。翌日の競技会場(県立武道館弓道場)でも下関の皆様のお心遣いに心が温まった次第です。

結果はともあれ(さりと流し)、今回の参加は経験ないことの連続で、交流会の名にふさわしく他県の皆様とお会いすることができ、楽しく過ごせたことが一番!と思います。また、強化期間中の練習の成果として、県内のひとつの大会で個人優勝することもでき、全国大会に初めて参加できたことも私にとって最高の経験でした。

これからも、皆様とさらに交流を深め、人生を楽しみ努力をしていきたいと思います。最後に、お世話になりました皆様に深く御礼を申し上げます。ありがとうございました。



いざ本番。強化練習の成果やいかに。(中央)



水 泳 背泳ぎ 50m、バタフライ 25m (65 ~ 69 歳)

やっこ く み こ
奴 久美子さん 67 歳 ● 参加歴：3 回目

怪我を乗り越え悲願の出場。泳げる楽しさに感無量

1 年がかりで練習に励んできたのに、4 月初めに自分の不注意から右ひざを骨折してしまい、3 カ月間泳げない自分が情けなく、ようやく 7 月の終わりからリハビリを始めて練習に取り組むことができました。でも、その間のストレスで体重は 5 キロ減（これは思わぬ副産物）。あらためて、泳げる楽しさや健康の大事さを痛切に感じました。そうして迎えたやまぐち大会の開会式！

前日からの長旅と当日の待ち時間や移動などで、怪我をした右ひざがまた腫れて痛みだしてしまいました。それでも、青空のもと、あの感動的な開会式に臨んで身も心も晴れ晴れとなり、「あ～あ参加できてよかったな～」と感無量でした。

翌日からの肝心の水泳のレースは散々でしたが、素晴らしいプールで華々しく日本選手権のように一人ずつ名前がコールされるとともに

ビッグな画面に姿が映し出され、夢のような 3 日間でした。「風林火山」の旗をいただいた山梨県の方や日本各地のスイマーと楽しく交流でき、成績は不本意でしたが、心は十分に満足して帰路につきました。

また次回参加できることを目標に、今後も週 4 回の練習と痛んだ足のリハビリに励んでいきたいです。また、もっともっと水泳人口が増えることを願い、一人でも多くの泳げない子どもたちに水泳の楽しさを伝授していきたいと思えます。

そして、3 年後の福井国体にも審判員としてかわれるよう資格を取り、前回の福井国体に次いで 2 回目も大会役員として関与できるよう、これからも健康に心がけ「楽しんで」人生を全うしていきたいと思うこの頃です。お世話になった皆様に心より感謝いたします。ありがとうございました。



福井県選手団のチームメイトと懇親会で。(中央)



剣道 (監督)

くさかべもりとみ

日下部守富さん 78歳 ● 参加歴：4回目

山口で識る、稽古と健康、家族あつての剣の道

今回のねんりんピックやまぐち大会に出場できたことを光栄に思います。今回で4回目となりますが、過去に比べて印象に残る大会となりました。岐阜県の監督という立場での出場は初めてのことで、多少の戸惑いもありました。

総合開会式当日はボランティアの皆さんの元気な歓迎を受け入場し、アトラクション等々を観覧しました。終了後「監督会議」に出席、会議の進むなか「特別表彰者名簿」に私の名前があり、まさに想定外のことでありました。6名の表彰者のうち2番目の高齢者ということで嬉しき半分、寂しき半分の心境でした。過去を振り返ってみると、剣道を今まで続けられたことは、「剣道が心身を管理してくれる」、また「剣道に取り組みたいから心身を管理する」と考えます。体調のよいときは動きもよく技も冴えますが、悪いときは反対の状態となってしまう。あとひとつは、家族の支援、協力です。今日まで本当に感謝、感謝です。

開始式終了後、交流試合予選リーグが始まり

ました。岐阜県は岡山市、福島県、山梨県、高知県の5チームでのブロックでした。初戦岡山市、先鋒は引き分けましたが、次鋒・中堅・副将・大将、いずれも2本負けでした。初戦ということもあり緊張気味で、動きが鈍いように感じました。眠れる獅子が未だ覚めやらぬ、というところでしょうか。第2戦は高知県と対戦し、先鋒は1本勝ち、以下4人とも2本勝ちで、まさに眠れる獅子が目を覚ました感がありました。結果は1勝1敗となりましたが、本大会の剣道競技方法に基づき残念ながら予選リーグ突破はなりませんでした。

大会に先立ち、県予選が5月に行われましたが、その直前、農作業で梯子を使っていたところ降り際に誤って左膝を捻り、負傷。正座も蹲踞もできない状態となりました。週1、2回の稽古をしていましたが、この負傷で1カ月ほど休むこととなりました。体調を考えて予選出場を迷いましたが、激しい動きをしなければ大丈夫と考え、出場に踏み切りました。試合に

当たっては「参加することに意義がある」と自らこじつけ、無欲で対戦したところ、これがよかったのか、出場枠に入ることができました。

後期高齢者の私が出場させていただいたのもご指導、ご協力いただいた皆様のお陰と感謝申し上げます。今後も、老骨にむち打ち「稽古とは一より習い十を知り、十より返るもとのその一」の言葉を思い起こし、剣道を楽しみたいと思います。



ねんりんピック4回目の今大会は監督として出場。(右端)



水泳 平泳ぎ 25 m、50m (80 歳以上)

しみずすてじ
清水外治さん 80 歳 ● 参加歴：12 回目

出場 12 回にして想う「ねんりん」の素晴らしさ

平成 8 年、60 歳でみやざき大会に初参加してから約 20 年が経過しました。この間、下記の 2 競技で 12 大会に出場させていただきました。

〈ソフトボール〉宮崎、愛知・名古屋

〈水泳〉大阪、福島、群馬、静岡、茨城、鹿児島、石川、宮城・仙台、高知、山口

成績は、ソフトボールでは同率 3 位が 1 回、水泳では 40 代から競技を始めた私ごときは全日本級の選手には歯が立たず、毎回 4～6 位が定位置でした。ようやく今回のやまぐち大会で 3 位に初入賞し、念願の銅メダルを胸にかけていただきました。

参加のきっかけは、社会人になって入ったソフトボールチームがねんりんピック県予選で優勝し、15 名のメンバーに入れたこと。日本ソフトボール協会等主催の全国大会には何度か出場しましたが、「ねんりん」は初めてでした。総合開会式のスケールの大きさにはびっくりしました。また、試合直前に、地元の小学生たちが応援のため手作りの千羽鶴をベンチまで届けてくれたときにはチーム全員が大いに盛り上がりました。その後は登録選手の平均年齢が徐々に高くなったため、若返り策として、高齢部員と新入部員を順次交代させることになりました。そんなわけで、私は平成 12 年から水泳競技に転向しました。

これまでの水泳競技の場合、10 月に開催可能な 25 m 屋内プールには広い観覧席がなかったため、選手・応援者ともども別棟の体育館などの床面で、テレビ観戦・休憩・食事等をするのが通例でし

た。しかし今回の山口では、選手・役員・観客その他全員が大きな 50 m プールを囲む大観覧席で、ゆったりと観戦も応援もでき、非常に楽しい時間を過ごすことができました。

私は 30 代から日本赤十字社水上安全法指導員や日本水泳連盟公認指導員・競技役員等の資格を取得し、小学校等の水泳授業を始め、80 歳になった現在も、プール監視・救助法指導、障害者対象の水泳指導、各競技会の役員活動を続行中です。万年 4～6 位の選手でも「スポーツは勝つことよりも参加することに意義あり」の言葉を大義とし、競技でも指導でも活動を継続することが、私の健康な体力維持・心身リラゼーションの根源になっていると信じています。

参加するたびに全国から集まる同年代スイマーとの再会を喜びあい、お互いの人生の広がりを楽しめます。こんなにも素晴らしい場面をつくってくれるのが「ねんりんピック」です。皆さん奮ってご参加ください。



水泳選手として 10 回目の出場で悲願の入賞。



水泳

自由形 25 m、50m (80 歳以上)
混合 100 mメドレーリレー (自由形)

おおつかやすたか

大塚安孝さん 80歳 ●参加歴：5回目

いつまでも続けたい、生涯スポーツ「水泳」の魅力

水泳競技 80 歳以上のクラスにちょうど 80 歳の有利な立場で参加して、念願の 50 m 自由形で金メダルを取ることができました。50 m では群馬大会 0.08 秒、しずおか大会 0.05 秒、宮城・仙台大会 0.1 秒の僅差でいずれも金メダルを逃していたため、感無量でした。

私が最初にねりんピックに参加したのは、2001 年の広島大会です。広島駅に到着すると、地元小学生のブラスバンドの演奏で歓迎を受け、また交差点やバス停、駅など市内の至る所に道案内のボランティアの人たちがいてくれて、とても心強く感じました。総合開会式には本物の象が出てきたり、聖火ランナーが広島カープの衣笠選手だったりで「ねりんピックってすごい大会だな」と感心しました。

今回のやまぐち大会も、試合会場に近いホテルで、地元食材の料理も太りすぎないかと心配するほど美味しかったです。また、NHK 大河ドラマ「花燃ゆ」のロケ地となった幕末維新ゆかりの地を訪ねたりして、アフターねりんピックを楽しみました。

私の水泳とのかかわりは高校からです。子どもの頃はターザン役の映画俳優でオリンピック金メダリスト「ジョニー・ワイズミュラー」の泳ぎに憧れて、川でターザンになりきって遊んでいました。高校で水泳部に入部したものの、中学時代から活躍していた同級生に歯が立たず、川で流れに乗って速いと思っていた自分が情けなくなりました。大学卒業後は水泳から離れ、ウィンタースポーツやマリンスポーツに熱を上げました。なかでもスキューバダイビングは当時大変珍しく、消防や警察にもフロツ

グメンがない時代で、水中搜索の依頼を受けることもありました。

そんな折、友人から地元のスポーツセンターに入会しないかと再三の誘いがあり、50 歳で入会。気の合う仲間同士、国内のみならず海外の試合にも観光を兼ねて参戦し、水泳中心の充実した生活を送ることになりました。その後、狭心症、左右肩腱板断裂、ペースメーカーの埋め込みなど、闘病生活でかなりのブランクもありましたが、水泳を続けたい一心で病を克服し、再び泳ぐことができるようになりました。

これからも今まで以上に健康に注意して、地元の水泳協会の一員として、子どもたちの水泳教室などのボランティア活動を続け、生涯スポーツとして水泳を楽しみながら、健康長寿を目指して生活したいと思います。



25m 自由形は出場した 5 大会すべてで 1 位。今回は念願の 50m 優勝も。(中央)



ゴール直前、栄冠へのラストスパート。



弓道

よしなが さとる

吉永 悟さん 66歳 ● 参加歴：3回目

ああ快進撃。感無量、心ときめく夢舞台

予選2回戦が終わって、昼食後の1時半を回った頃、柔道場の畳の上で目が覚める。横になって半時ほど、うとうと夢を見ていた。昨日、予選1回戦が終わり、交歓試合までの空き時間を利用し関門医療センターを訪ねた。元上司の方が定年退職後、ここ郷里の下関へ帰られ、明日の手術を控え入院されている。センター内のロビーで10年ぶりに再会し、懐かしく語らう様が夢の中にあった。

ふと我に返り、急ぎ大道場へ戻ると、射場の熱戦を映し出すモニター画面の周りに選手が集まり、ときどき歓声が上がっている。同中チームがひしめくなか、予選も終盤に差し掛かり、掲示板に並ぶ速報順位が気になる。予選結果が8番目タイとわかり、ホッとした。

同中競射の後、射場内で決勝トーナメント抽選会が始まった、9番目に抽選封筒を取り、開封すると1の数字が見える。幸先よし、緊張する間もなく準備に入れる。

決勝1回戦、いい形で入れた。1射目5連中で結果7中、夢舞台の幕開けとなった。2回戦も7中、稽古で目標にした的中6割を上回る、びっくりポンの快進撃である。

準決勝戦6中、同中になった。薄氷を踏む思いの、2度の競射を凌いだ3回目、幸運にも勝利の女神は微笑んでくれた。

決勝戦は4矢、淡々とした行射が続くなか、射終り本座に戻って結果を待った。暫くして勝ち宣言、射場に優勝アナウンスが流れ、退場するも、今まだ夢舞台である。

納射終了後、射場内で表彰式が始まる。拍手のなかを誘導員の先導で行進し整列した。市長

さんから賞状、トロフィーが授与され、メンバーに優勝メダルが掛けられている。行射のときより緊張している、みんなも同様に見えるが、晴れ晴れとして輝いて見える。

チーム結成からここまで、本当に頑張れてよかった。思いが込み上げ感無量、心ときめく夢舞台のフィナーレとなった。終日好天に恵まれた本州最西端の地で、生涯に一度あるかないかの貴重な体験ができた、心に残る思い出深い大会となった。

今回参加された監督・選手の皆様、大会を支えていただいたスタッフの皆様方に感謝です。「おいでませ!」の気持ち伝わる心のもったおもてなしをありがとうございました。心からの御礼と感謝を込めて。今回得られた貴重な体験は、これから弓道を通して地域の世代間交流活動に生かし、貢献できるよう取り組んでいきたいと思ひます。



決勝トーナメント表を前に、最高の戦績を讃えあう。賞状を手にする筆者。



ウォークラリー

かとうめこ
加藤梅子さん 68歳 ● 参加歴：1回目

元気だからこそ味わえた「夢のような現実」

ねんりんピックに今回初めて参加、結団式に出席して新たな経験が始まりました。

団体列車で新山口駅に到着すると、山口の方が拍手でお迎えしてくださいました。総合開会式当日は、快晴の青空で、会場は次々と到着するバスから降りた選手が列をつくり混み合っていました。入場行進前に、山口の小学生から手作りの横断幕と元気いっばいの応援を受け、お礼の葵の御紋タオルを掛けた笑顔に元気をもらいました。

式典会場で、入場行進の順番がきて先頭で歩きだすと、ぱあっと華やかな会場が現れ、まさに夢舞台に足を踏み入れたようでした。全国から集結した選手とともに、大きな競技場で拍手を受けながらの行進は晴れ晴れしい気持ちにしてくれました。選手団ごとの各地ならではのアピールも楽しく、整列した選手の姿はまるでお花畑のようにとっても綺麗で、元気なシニアがこんなにも多くいるのだと力強さに感動。常陸宮さまご臨席のもと、開会宣言、旗掲揚、炬火点火などの一連の進行は、オリンピックのようと感じました。県民によるアトラクションも楽しく、華やかな開会式は素晴らしく感動の連続です。

ウォークラリー競技場の田布施町も青空の下、各選手団は笑顔ながら闘志が漲っていました。競技が始まり、若者の和太鼓に力もらい順次出発。コマ図を見ながら、途中出会う地元の方に話しかけたり風景を楽しんだり。チェックポ

イントは、田布施町の歴史やゆかりの文化人・政治家の遺品など興味あるもので、チームで記憶力と観察力を出し合いながら課題を解き、自信はないながらもゴール。昼食は高校生と歓談を楽しみました。

閉会式が始まり、1位から発表され3位に我がチームが呼ばれたときは、入賞は無理と思っていたので「信じられない!」とびっくり顔。表彰式でチーム全員が壇上で銅メダルを掛けていただき最高の気分。シニアになってもこのような経験ができるとは感激で、元気でいれば一生感動することに出会えるのだと思いました。ねんりんピックは夢の中にいた現実。

大会後は3泊し、山口市内、津和野、萩、仙崎、角島と癒やしの旅を楽しみました。すべての行程を大きな感動で無事終えられたのは、大会開催に携わったすべての皆様と山口県民の温かなおもてなしのお蔭と心より感謝申し上げます。ありがとうございました。



さあこれから入場行進。総合開会式で高まる気分。(中央)



ペタンク

い どうてい じ

伊藤 貞司 さん 66歳 ● 参加歴：2回目

まさかの快挙で噛みしめる、仲間と歩んだ15年

昨年度、ねんりんピックのために組んだチームで愛知県予選会を戦い、惜しくも第2位で代表を逸した。その悔しさをバネにリベンジしようというメンバーの一声からの再挑戦で今回は代表を射止めたが、その戦いは容易ではなく、決勝戦も「まさかの大逆転勝利」だった。

そして、まさかがまた起きた「ねんりんピックでの優勝」。誰もが驚く信じられない出来事だった。幸いしたことは4つ。①試合コートがメンバー3人にピッタリだった、②チームワークが100%発揮できた、③自分たちのペースで試合運びができた、④そして運までもが味方してくれた。これが勝因で、小牧市ペタンク協会発足15年目の快挙となった。

小牧市では、体育指導委員を対象とするニュースポーツ講習会などでペタンクの普及を図り、小学校区単位のスポーツ振興会で一齐にペタンククラブが結成された。同時に協会も発足し、会員数は現在118名。練習は小学校の運動場や公園の7カ所で週2回ほど実施。市内大会・交流会は年10回程度開催。県内外の大会・交流会にも積極的に参加して楽しんでいる。

私がペタンクを始めたのは、校区に2名いる体育指導委員をしていた頃に、ペタンクとユニバーサルホッケーの講習会があり、年上だった私が自動的にペタンクを担当することになったのがきっかけ。以来、小牧小クラブの部長と立ち上げた小牧市ペタンク協会の役員を続けている。「ペタンクはおしゃれなスポーツで、ワインを飲みながらわいわいがやがや楽しむスポーツ」という文句が気に入り、まもなくして東海の地方大会で優勝できたことも自信とやる気に

拍車を掛けてくれた。

私のペタンクは今も我流で、上手な方を真似て練習しても思いどおりにならず、ときにはお酒の力を借りて戦うこともしばしば。ただ、カーブやシュートを投げ、得意な遠めのラッフルティールが成功したときは、「これがペタンクだ!」と叫びたくなるくらい楽しい。これからも楽しく飽きないペタンクを心がけ、普及指導員らしく基本練習を怠らず仲間と一緒に技術の向上を図りたい。

今大会も、主催者をはじめ多くの役員やボランティアの方に支えられた素晴らしい大会だった。圧倒された壮大な開会式、勇気づけてくれた激励会、新幹線での山口入りと親しみある歓迎、行き届いた会場のもてなし……ねんりんピックでしか味わえない貴重な素晴らしい体験。お世話いただいた皆様方、ありがとうございました。

第28回全国健康福祉祭やまぐち大会 **ねんりんピックお**

ペタンク交流



実力と幸運が重なり手に入れた優勝。(右端)



ペタンク 「松阪ペタンククラブ」チーム

くろ べい く お

黒部育郎さん 74歳 ● 参加歴：1回目

世代を超えて楽しめる「ペタンク」の魅力を広めたい

私たち松阪ペタンククラブは、三重県松阪市の漕代公民館に平成24年に登録し、週4回、本格的に練習をするようになりました。そして、今年初めて三重県の予選で優勝し、ねんりんピックに出場する権利を獲得しました。

大会関係者・選手など全国から毎年1万人が集う祭典です。三重県から開催県の山口へ行くまでに、各県おそろいのユニフォームを着たたくさんの人々に出会い圧巻でした。入場行進、開会式では言うまでもなく胸躍らせ、感動。他県の方との交流も深め、交流試合においてはさまざまな方の投球フォーム、戦略なども学ばせていただきました。

予選ブロックは1位で通過、翌19日のトーナメントに臨むことができましたが、リードしていたにもかかわらず、逆転されて敗退。やはり経験不足もあり、大きな大会ということで力んでしまい、普段の自分のペタンクができなかったと反省しました。そして、まだまだ練習が必要だと痛感しました。

でも、対戦したチームの人たちはとてもいい人ばかりで、楽しく試合ができたので本当に嬉しかったです。帰路、さまざまな場所も観光でき、大変有意義な思い出をつくることができました。

私たちが出場できたのは、松阪ペタンククラブの仲間の層の厚さ(部員約50名)と、練習場所に恵まれていること、それと「笑顔で楽しくプレーする」をモットーに日々の練習を積み重ねてきたか

らだと思えます。この大会に参加して得られたことはクラブの仲間にも伝えて議論を交わし、これからの練習に取り入れ、来年・再来年とまた出場できるよう頑張りたいと思います。

ペタンクは子どもから高齢者まで楽しめ、また身障者の人と同等に試合ができる素晴らしいスポーツです。三重県のペタンク人口はまだまだ少ないので、たくさんの方にペタンクの面白さを知っていただき、普及していきたいと考えています。80歳、90歳になっても若い人と一緒に楽しめる。こんなスポーツは他にはないと思います。認知症予防や健康にもいいので、長く続けることができるよう楽しんでいきたいと考えております。



初めてのねんりんピック。
勝利に向かって第一投。



松阪ペタンククラブのモットーは
「笑顔で楽しくプレーする」。(左)

近畿

滋賀県

河村嘉彦さん



剣道

40

高岡滋夫さん



ソフトテニス

41

坂東暁美さん



ゲートボール

42

京都府

栗田淳二さん



ラグビーフットボール

43

奈良県

加川圀介さん



水泳

44

亀谷真理子さん



グラウンド・ゴルフ

45

和歌山県

丸山和美さん



ゴルフ

46



剣道 (監督兼選手)

かわむらよしひこ

河村嘉彦さん 69歳 ● 参加歴：4回目

稽古と健康の先にある「生涯剣道」の喜び

滋賀県チームはかつて準優勝や3位入賞を果たした実績を持ちながら、その後は芳しい成績を上げていません。

私自身は第20回いばらき大会に初出場して、今回で4回目です。特に印象深い大会は、第22回北海道・札幌大会です。予選リーグで2戦2勝し、久々に決勝トーナメントに進出できると喜んだのも束の間、勝本数の差で敗れ、残念な思いをしました。今回は、監督兼選手で出場することになりました。予選リーグ突破を目標に掲げ、県内外の練習試合や剣道愛好団体の月例稽古会にも参加させていただき、チームワークの形成とともに、選手強化を図ることに努めました。これまで以上に、多くの練習試合や稽古会で得た自信をもって臨みましたが、目標を達成することができませんでした。

私は、試合に出る以上は勝ちたいと願い、勝つための稽古をすることも大事だと考えています。反面、長年にわたって培ってきたキャリアに自信と誇りをもって堂々と戦い、見る人に感動を与えられるような試合、若い世代の方に、いくつになっても健康で楽しく技を競い合うこ

とができる「剣道のよさ」を知っていただけるような試合をも目指しています。

今日まで「生涯剣道」を目標にして、50年余りにわたって稽古を続けてまいりました。今でも、子や孫のような世代の方とも稽古できる喜びを感じ、親子二代にわたって指導させていただけることに感謝し、これからも健康に留意しつつ、稽古に励んでいくつもりです。

前泊したホテルの周辺は萩城跡を背景に、街並みは長州藩時代の面影を残し、維新の志士たちが夕闇に紛れて現れそうな雰囲気がありました。大会最終日は好天にも恵まれ、仲間とともにサイクリングで2時間ほどかけて、防府天満宮など5カ所を巡りました。

「ほうふ花燃ゆ大河ドラマ館」周辺で土産物を物色していたとき、2歳くらいの女の子を連れた女性から「どこか回られましたか？」と声を掛けられました。「防府天満宮、周防国分寺や毛利氏庭園、毛利博物館などを回りました」と答えたところ、「それで十分ですよ。よかったですね」と。地元の方とのたわいない会話でしたが、親しみと温かさを感じました。



ともに戦う仲間との歓談と宴もまた楽しみのひとつ。(左端)



戦い終わって市内観光。名所・防府天満宮へ。(右)



ソフトテニス

たかおかしげ お

高岡 滋夫 さん 60歳 ● 参加歴：1回目

まだやれる！ ねんりんピックは最高のパワースポット

今から振り返ると、中学1年から始めたソフトテニス（旧軟式テニス）は、私の人生の支えであり、よりどころであり、気がつけば48年間やり続けています。大学を卒業し22歳から会社員としての人生を歩み、怪我や病気で休むことなく同じところで働き続けていられるのは、ソフトテニスを続けているからだと思っています。

今年1月、38年間勤めた会社を定年退職し、同じ職場で再雇用契約社員として新たなスタートを切りましたが、さまざまな変化（処遇・職場環境・仕事内容等）に気持ちの切り替えができず、今後の生き方を見失った自分がいて、なんともやりきれない数カ月を過ごしていました。そんなとき、ねんりんピックやまぐち大会に滋賀県代表として出場する機会をいただいたのです。

10月16日（金）、百数十名の滋賀県選手団は、京都駅から新幹線で新山口駅まで行き、後は専用バスで移動して山口県各地で大歓迎を受けました。17日（土）、山口市にある維新百年記念公

園にて9時から総合開会式に参加し、感動と興奮が交互に訪れる素晴らしい体験ができました。

ソフトテニス種目は、宇部市にて18日（日）、19日（月）の2日間、2人1組の3チーム団体戦（1組目：男女混合、2組目：男子ペア、3組目：女子ペア）で交流試合を行いました。どこのコートも熱戦が続き、当初予定の予選3試合が終わったのは白いボールが見えにくい黄昏時で、何とか2勝1敗で勝ち越しました。

これで宿泊先に帰って明日に備えようと思った矢先、大会本部からナイターでもう1試合との連絡が入り、3位リーグの初戦を戦い惜しくも敗退してしまいました。時刻はすでに20時近く。当然バスはなく、徒歩かタクシーで帰ることを覚悟すると、「どこ行くんかっちや！バスがまっちょるよ！」の声。落胆した精神状態から急に元気を取り戻し、人の温かさをしみじみと感じた次第です。

この5日間、どこへ行っても笑顔で歓待を受け、人々の声援や温もりに触れることができました。ともに戦った5名の仲間にも感謝です。60歳・178cm・75kgの身体と精神はまだまだ元気だし、人と人の触れ合いを大切に、まだまだやれることはいっぱいあると目覚めることができた私でした。

ねんりんピックは、人の心を動かすすごいパワーを持っています。



ともに戦った滋賀県代表の仲間にも感謝。（左から2人目）



ゲートボール 「なでしこ」チーム

ばんどうあけみ

坂東 暁美さん 64歳 ● 参加歴：1回目

チームの心をひとつに、大会出場で手にした自信

ゲートボールを始めて3年が経過。難しいけれど奥の深い競技だと思いつつ練習し、試合に出場していました。そんななか滋賀県大会に優勝し、ねんりんピックやまぐち大会へのキップを手にすることができました。喜び、嬉しさはもちろんありましたが、反面、不安も大きなものでした。当日までの5カ月あまり、出場メンバーで練習を重ね、諸先輩方にもご指導を受けました。とても嬉しく感謝しました。

いよいよ当日。10月16日15時過ぎには山口入りし、ボランティアの方々の歓迎を受け、少しずつ実感が湧いてきました。そして、2日目は開幕です。全国1万人の選手団の入場行進が始まりました。テレビでもこんな光景を見ていましたが、実際に参加してみるとまるで夢を見ているような気分。興奮が収まらないまま時間は流れました。

開会宣言の後は、ソフトバレー山口県チーム

のご夫妻による炬火台への点火。これも見どころのひとつで、とても感動しました。メインアトラクションでは山口の自然をイメージしたダンスもステキでした。最後は出演者全員による踊りで、全国から集まった選手におもてなしの心をいただきました。その後、ホテルに着くまでの約3時間はまったく動けず、指示もなく疲れが残るだけでとても残念でした。

3日目からいよいよ競技です。全国からの優れた選手ばかりかと思うと手も足も震えるような気持ちでしたが、いざコートに入り、スティックとボールを握ると、いつも通りの平常心に戻れました。

1試合目は仙台代表と戦いました。チーム全員がひとつになれてまず1勝。2試合目は残念ながら敗れたものの内容は決して悪くない。4日目の3試合目は香川県との戦い。このチームには知事からのお土産もいただきました。本当にありがとうございました。結果は3点差で負けましたが、悔いはなく、むしろ全国大会に出場できたという自信が、チームのみんなに生まれたように思います。

帰路につきながら思いました——この大きな舞台で試合ができた喜びを一生忘れることなく、今後の活動にも生かして地域社会の中でいきいきと生活していきたい。最後になりましたが、滋賀県事務局スタッフの皆様には大変お世話になりました。ありがとうございました。



山口に向けて、いざ出発! 滋賀代表メンバー8人で。(右から2人目)



メンバー全員のスティック。一番大好き!



ラグビーフットボール

「オール京都シニアラグビーチーム “MA-I-KO”」チーム

くり た じゅん じ

栗田 淳二さん 69歳 ●参加歴：5回目

自己最高の悔いのないプレイを目指して2戦2勝

私はラグビーフットボールに出場しました。私たちのチームは「オール京都シニアラグビーチーム “MA-I-KO”」といい、京都府内の各チームから60歳以上の選手が集まってできたチームです。このチームが誕生したのは、ねんりんピックのお陰と言えます。

ねんりんピックの基本理念を見ると、「高齢者が元気で生きがいを見つけ、人と人とのつながりを大切にし、これを未来へつなげていくことを支援する」となっています。やまぐち大会では、要約すると「生涯現役、健康長寿、新たな絆を広げる大会を目指し、高齢者が大会を支え、盛り上げ、生涯現役の“元気と笑顔”を全国に広げ、見る者すべてに感動と勇気を与える機会とする」となっていました。

このような概念のもとに私たちは参加をしていますが、一方、試合が始まれば、どの種目の参加者たちも勝つことに集中します。勝つというよりも各自の最高のプレイ、自分が満足できるプレイ、後悔しないプレイの

ために集中しながら楽しんでいます。

試合が始まると、タックルをはじめ激しいプレイが続出します。ラグビー開始式の宣誓に「脳震とうを恐れずに当たり合います。救急車の手配をよろしくお願いします」と、ユーモアとも本心とも言える言葉があり、笑いが起こりました。

幸い我がチームに大きな怪我人もなく、帰路につけたことでホッとしています。成績は、

1日目 対秋田県 22対5 勝利

2日目 対静岡県 17対5 勝利

と、練習の成果が十分に発揮され、2勝した数少ないチームのひとつとなりました。

自由時間には、高杉晋作や久坂玄瑞など多くの志士を育てた吉田松陰が主宰した松下村塾や、金子みすゞ記念館を訪れることができました。

京都府庁や京都SKYセンターの方々には多大なお世話になりまして、お蔭様で記憶に残る貴重な4日間を過ごすことができました。ありがとうございました。



脳震とうも恐れず、勇猛果敢に闘いました!



水泳 バタフライ 25m、平泳ぎ 25m (80 歳以上)

か がわくにすけ

加川 圀 介 さん 86 歳 ● 参加歴：3 回目

試合直前まさかの負傷。起死回生の準優勝へ

私の水泳を始めたきっかけは、家内がジムで水泳を習っており、楽しそうに励んでいるの見て興味が湧き、自分も泳いでみたいとプールへ出掛けたことです。初めは全然泳げなく、改めて指導を受けることになり、少しずつ水に慣れ、そのうちマスターズの大会にも参加できるようになりました。始めたのが70歳前だったため、練習も辛く、いつも最下位に近い成績でしたが、少しずつ皆さんについていけるようになりました。

81歳のとき、ねんりんピックの予選会があることを知り、思い切って申し込んだところ、82歳で幸運にも奈良県代表選手に選ばれ「北海道・札幌大会」に参加することができました。全国大会は当然レベルが高く、自分の未熟さもあって4位に終わりました。その後、ねんりんピック2回目の出場の機会に恵まれ、84歳で「こうち大会」に参加。大会まで練習に励みましたが、タッチの差で4位に落ち、「高齢者賞」にも3カ月差で選ばれず、残念な気持ちで帰りました。

そして、今回の「やまぐち大会」には86歳で出場。毎回奈良県代表の責任もありますが、今回は結果を考えず全力を出し切ればとの思いで、開会式に臨みました。天候にも恵まれ、ボランティアや小・中・高校生の方々の手厚い「おいでませ」の歓待を受け、これまで経験したのとは違う催しの数々に新たな感銘を受け、いよいよ競技を頑張らねばと気持ちを新たにすなか、開会式が終わるや2日後の競技に備えプールに直行しました。

プールでの練習を終え、宿泊先へ向かうバスの駐車場へ行きましたが、奈良県メンバーが見当たらず、遠くに見えるバスへと慌てて駆け出

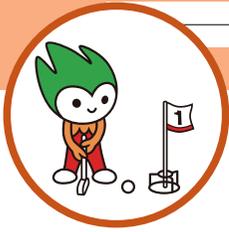
したところ、車止めに足をとられ激しく転倒してしまいました。顔面、肩、胸、膝の打撲と出血で痛みは激しく、明日の競技はどうなるのかと心配が募ります。念のためにと、ホテルで紹介してくれた病院で傷の手当と頭部CT検査を受けました。異常はなかったものの、傷の痛みが残り、競技の棄権も考えましたが、この大会への思いを捨てきれずに出場しました。

結果は思いもよらず、幸運にも望外の2位で念願の入賞。そのうえ「高齢者賞」も受賞することができ、負傷のアクシデントにもかかわらず経験したことのない大きな感激を味わい、最高の思い出ができました。

これからも健康に気を配り、水泳を長く続けたいと思っています。末尾ながら山口県の方々および奈良県役員の方々に感謝と御礼を申し上げます。



怪我を押しての出場で、バタフライ準優勝と高齢者賞に。



グラウンド・ゴルフ

かめたに まり こ

亀谷 眞理子さん 69歳 ● 参加歴：1回目

「さしすせそ」を肝に銘じて会心のプレー

「えーっ！嘘でしょ」。19日の朝、1日目2ゲームの結果が各府県の休憩所に届けられました。見ると男女別交流大会成績順位表の1番目に、自分の名を見つけ、驚きと感動の声を発してしまいました。

今まで経験したことのない難しいコースで、2打でホールインしなければならぬようなところを3打4打と数多く打ち、それでも、運よくホールインワンが2つありましたが、まさか自分の名が1位に載っているとは夢にも思っていませんでした。

2日目の第3ゲーム開始に向けて、同組の方、奈良県の先輩選手の方々から温かく励まされスタートしたのですが、1打差で準優勝という結果となりました。

日頃あまり成績を気にすることなく、同組の方とルールとマナーを守りながら、明るく笑顔で心の響き合える交流を心がけて楽しんできましたが、今大会ほど1打の大切さを痛感したこ

とはありません。

思えば、このたびの成績は自分の力と運だけではなく、大会関係者の方々による細部にわたるご支援ご協力、おもてなしのご配慮のお陰だと心より感謝申し上げます。

グラウンド・ゴルフは、自分にとって「いのち」と言っても過言ではありません。普段の心がけの一端を申しますと、(さ)すが(仲間を誉める)、(し)ずかに(自分に)、(す)なおに(まっすぐに打つ)、(せ)かない、せかせない(自分に仲間に)、(そ)っと打つ(ホールの周り)で。

この(さ)(し)(す)(せ)(そ)の5つを守りながら、さらに普及指導員として、(お)ごらない、(い)ばらない、(ご)まかさない、をモットーに、一人でも多くの方にグラウンド・ゴルフの楽しさを知っていただけるよう普及活動に努めたいと思います。

後になりましたが、二度とないであろう大会出場の機会をくださった方々に、心より御礼申し上げます。これからも真摯な態度で「命」を大切に、グラウンド・ゴルフにかかわっていきます。



明るく笑顔あふれる交流を心がける奈良県チーム。(右端)



心のこもった朝食・夕食も楽しみのひとつ。(左端)



ゴルフ

まるやまかずみ

丸山和美さん 68歳 ● 参加歴：1回目

夢実現のすべてに感謝し、3年後に誓う「恩返し」

ねんりんピック出場に関して言えば、実は4年前（2012年）の宮城・仙台大会のゴルフ交流大会選手に選ばれていました。私のゴルフ人生の目標のひとつであるねんりんピック出場が叶ったと喜んでいましたが、県予選終了後に持病の腰痛が悪化し、出場を断念せざるを得なくなりました。

ですから、やまぐち大会に出場できると決まったときは、念願が叶い本当にうれしかったです。出場にあたり、やまぐち大会の和歌山県選手団の名簿を見たところ、現役時代の職場の先輩や仲間が、偶然にも他の種目で県代表選手として出場するのを知りました。OBたちがいろいろなところで活躍していることがわかり、うれしく思いました。

やまぐち大会では選手として出場できただけでなく、県選手団旗手という大役も務めることができ、本当によい経験になりました。また、ゴルフ交流大会は本当に楽しく、同じ組でラウ

ンドした選手とも気楽に話すことができ、自分よりも高齢の方が元気にプレーする姿を見たりして、よい刺激になりました。

スポーツをしていると、向上心が途切れることはありません。目標達成の方法を探して、日々試行錯誤を繰り返しています。その一部分でもあるのが、現役時代から続けている基礎体力維持のためのトレーニングです。定年後の今でも続けています。基礎体力を維持することで、いざという場面で力を発揮することができます。これはゴルフに限ったことではなく、すべてのことに言えると思います。

ゴルフは非常に頭を使うスポーツだと、私は思っています。特にグリーン周りでは、芝の流れや傾斜を読み、頭の中でこれらの状況と自分のストロークとを計算し、実際のストロークの強さを決めます。本当に頭を使うので、脳の老化防止にも役立っていると思います。

初めてのねんりんピックでは、県民挙げての歓待を受け、まさに「おいでませ」のおもてなしを実感することができました。徳山駅で新幹線を下車し、ホームから改札口に下りると、皆さんが手を振って笑顔で迎えてくれたことがとても印象に残っています。

3年後の2019年には、地元和歌山県でねんりんピックが開催されます。そのときには、歓待してくれた方々に恩返しをしたいと思っています。大会ボランティアとして、ぜひ協力したいと思っています。



総合開会式の入場行進で和歌山県選手団の旗手も務めた。

中国・四国

島根県

木村悦子さん  水泳 48

富田泰暢さん  ウォークラリー 49

徳島県

加藤 陽さん  ラグビーフットボール 50

喜瀬英之さん  ウォークラリー 51

香川県

加藤 博さん  グラウンド・ゴルフ 52

資延妙子さん  なぎなた 53

高知県

細川博義さん  マラソン 54

松岡みのりさん  ソフトテニス 55



水 泳

きむらえつこ

木村悦子さん 87歳 ● 参加歴：8回目

スタート台で湧く勇氣、87の歳も忘れて

応援の声に、スタート台上ったときの緊張感、「ドン」の合図に飛び込み無我夢中。タッチの瞬間の達成感、なんともいえぬ爽やかな気持ちでプールに一礼。歳を感じず若きに戻り、なんと素晴らしいことでしょう。

私は県代表として水泳部門で出場させていただきました。以前より何度も出場させていただき、仙台、山形、広島と多くのお友だちができ、このたびも「あら木村さん、また会えたね」とお互い抱き合っ、健康と再会を喜び合いました。

今回は残念ながら80歳の方に優勝をゆずり、87歳の私は仕方ないと準優勝を受けました。でも、この歳まで泳げるということに胸を張りたいと思います。そのうえ、高齢者賞の立派な金ピカの楯をいただき、私の宝がまたひとつ増えました。

ねりんピックは、高齢者がスポーツ文化活動を通じて生き生きと、目標に向かってお互い手をつなぎ、楽しく生き甲斐のある日を送るためのお祭りと思います。山口の方々の心のこ

もったおもてなしに感謝し、久々の友と語り、頑張ってきてよかった、また頑張ろうと思ひ、楽しい大会を終えました。

私は今年、ロシアでの世界マスターズ大会で優勝し金メダルをいただきました。60歳のとき、これから何か自分のために生き甲斐を見つきたいと、子どもの頃に得意だった水泳を始めました。いくつものメダルをいただき、健康と心のときめきを自分のものとして、楽しく生き生きと日々を送っています。体験を通して感じた前向きに目標を持つことの大切さについて、老人会農業婦人部などさまざまな場所でお話をさせていただき、私の老いての生き方が少しでも皆様の力になればと思っています。

プールでも若い人から若さをいただき、また若い人からも「木村さんに力をもらってる」という声を聞き、自分の生き方を通して少しでも皆様のお役に立てるということが、私の生き甲斐であり喜びであります。



総合開会式で、島根県代表のメンバーと。(右から2人目)



競技は惜しくも準優勝で終るも、高齢者賞を受賞。



ウォークラリー

とみた やすのぶ

富田泰暢さん 81歳 ● 参加歴：3回目

努力と経験を糧に、チームワークで手にした成果

ねんりんピックやまぐち大会に参加できたことを大変うれしく思っています。私たちの競技種目はウォークラリーで、田布施町が会場です。今までくまもと大会やこうち大会に出場しての失敗でいろいろ勉強して、今回に臨みました。くまもと大会ではチェックポイント・観察ゾーンではトップであったにもかかわらず、タイムポイントがよくなかったので入賞できませんでした。おかげでタイムの取り方や、主催者が何を目標にしているかなどいろいろと勉強になりました。こうち大会ではチームワークが少し悪かったのですが、3位に入賞できて何よりでした。各自の分担を持ち、最後はみんなで意見調整することなどがわかってきました。

前回まで一緒に参加した選手5名のうち、2名が音楽文化祭出場のため、1名が仕事の関係で出場できなくなりました。それで、人集めに大変苦労しました。新しく参加される方が経験があまりないので完歩されるかどうか気になって、いつも一緒に出場している屋敷さんと会場

の地形を調べに行きました。平地にこんもりとした丘陵が数多くある程度で、長い坂道や階段を歩くことがないのでひと安心。

今回はなんとしても上位入賞を目標に頑張っていました。私たちは70歳以上のメンバーでチームを結成しています。私も80歳を超えていますので、健康寿命を延ばせるよう頑張っています。雨の日以外は毎朝1時間約6キロのウォーキングを続け、昼間はパソコン教室に通い、頭の体操や指を動かす運動をやっています。

やまぐち大会では最高齢者が83歳でしたが、以前は88歳の方もおられました。私の今後の目標としては、最高齢者で出場できること、今度は優勝を目標に健康を保つことに邁進してまいりたいと思います。また、このような大きな大会に参加して、全国から来られた選手の方々といろいろとお話ができ、親睦を深められることが何よりも幸せであったと、身に染みてありがたく思いました。



チームの総力で準優勝。悲願の上位入賞を果たした。(左から2人目)



最高齢者出場を目指してこれからも頑張ります。



ラグビーフットボール 「徳島友惑ラグビークラブ」チーム

かとう あきら
加藤 陽さん 63歳 ● 参加歴：3回目

仲間が増え、交流が広がる「ねんりん」の楽しみ

私はずっと県外でサラリーマンをしており、55歳で定年退職して故郷の徳島県に帰ってきました。帰郷してすぐにかごしま大会があり、当時の規定でラグビーは55歳から参加できたので、何もわからないまま初めて参加させていただきました。

ラグビーはもともとの競技人口が少ないうえ、ハードなスポーツで高齢競技者は県内でも少なかったため、新参者の私にもお声がかかったのでしょう。この大会に参加して県内のシニアラガーの方々とも仲良くしていただけるようになり、故郷でのラグビー活動をスタートすることができました。

ラグビーはマイナーな競技のためか、「ねんりんピック」で毎年開催されません。かごしま大会の後、いしかわ大会があり、これにも参加できましたが、その後は今回のやまぐち大会まで開催はなく、待ちに待った大会となりました。私は「徳島友惑ラグビークラブ」という県内唯一のオーバー40のクラブで活動し、部員の拡充を図ってきました。今回はこのクラブのメンバー22名での参加です。また、私が初めて事務局も務めさせていただき、思い出深い大会と

なりました。

60歳以上での試合は県内に対戦相手がないため、いつも県外チームと対戦しています。ほとんどが近畿や中国・四国のチームとの試合となりますが、ねんりんピックでは全国各地のチームと試合することができます。今回も岐阜県チーム、石川県チームと初めて対戦ができて大変楽しい2日間となりました。

お蔭様で私は2試合ともフル出場。同じホテルに宿泊した各地のラガーメンとも食事や歓談ができて、ラグビー仲間がまた増えました。60歳を過ぎてからこのように仲間の輪が広がるのは何よりうれしいことです。

また、私は山口県への旅行は今回が初めてで、自然豊かな長門市の町を散策して「青海島」での日本海の景観や、「俵山温泉」での心地よい湯治も体験することができて、最高に楽しく大会を満喫させていただきました。

今回、健康マージャンでねんりんピックに参加した友人が、90歳になる私の親父を誘ってくれて、現在、父は麻雀に打ち込んでいます。次回のながさき大会には親子そろって参加できればと、夢を膨らませています。



徳島友惑ラグビークラブの出場メンバー。(後列右から5人目)



ウォークラリー 「鳴門はまぼう」チーム

き せ ひ で ゆ き

喜瀬英之さん 73歳 ● 参加歴：1回目

驚きと感動の3日間。待望の3位入賞に感無量

開会式前のキッズ交流会、地元小学生要望の阿波踊り、徳島県の十八番、男踊り・女踊りと、華麗なステップで地元小学生はもとより参加者全員大喝采！ 常陸宮殿下・華子妃殿下ご臨席の開会式は久しぶりに味わう緊張感の漂うもので、人生の後半を迎えるこの歳に感慨無量のひとときとなった。

興奮の冷めやらぬなか、ウォークラリー代表者会議に臨む。それぞれ強豪ぞろいのチームからいろいろな質問があり、参加者のレベルがうかがえた。詳細なゲーム説明があり、コースは約6kmで比較的平坦とのアドバイス、時間設定の参考となる。

周防大島町のホテル大観荘は、穏やかな瀬戸内海と夕日が最高の絶景ロケーション。大浴場もゆったりとして疲れを癒やしてくれた。女性4名の大部屋で男性1名を交え、翌日の作戦会議！ 設定時間2時間10分、輪投げの順番などを決め準備万端。

大会当日は絶好のウォークラリー日和。1分間隔23番目と好位置で、勇壮な太鼓演奏に見送られ揚々とスタートし、女性陣の明快で的確な指示で順調に推移。しかし、得意とする「輪投げ」でまさかのミス、15点止まり減点30点！

気を取り直し、以後は持ち前のチームワークを発揮し、CP（チェックポイント）・観察ゾーン・キムゲーム（観察力・記憶力を競うゲーム）も難なくクリア。他チームが戸惑う箇所も先頭でクリアし、順調にゴールに向かった。時間も想定どおり。解答用紙記入に手間取り、チーム設定時間に2分の遅れとなりながら、無事提出して全員でゴール！あとは発表を待つだけ。

回答表が張り出され驚き！ 設定時間〈2時間12分〉で、なんと我がチームは満点200点ゲット。CPすべて満点、観察ゾーン1問ミスで減点20点、輪投げと併せて減点50点、予想獲得点450点は上位入賞が期待できる……。発表を待ちわびた。

優勝465点、準優勝450点と発表され、第3位「鳴門はまぼう」445点がコールされ、喜びが爆発した。2009年、徳島県シルバー大学大学院健康スポーツ講座4期生の先輩が獲得した北海道・札幌大会での3位に並んだ、万歳！ その夜はホテルでささやかな祝勝会。

翌朝7時出発、レンタカーで萩市内観光へ。「松下村塾」「花燃ゆロケ地」観光のあと、新岩国から岡山まで新幹線、岡山より高速バスにて21時無事帰宅。楽しく思い出に残る「ねんりんピックおいでませ!山口2015」でした。お世話いただいたとくしま“あい”ランド推進協議会の皆様、ありがとうございました。



田布施中学校前のエアゲートから、さあ出発！（左端）



グラウンド・ゴルフ

かとう ひろし
加藤 博さん 69歳 ● 参加歴：1回目

温かな声援とおもてなしにパワー全開、最高の戦績

第28回全国健康福祉祭やまぐち大会グラウンド・ゴルフ交流大会に、香川県から6名が参加しました。開会式前日に自家用車で山口県入り。開会式会場の維新百年記念公園を下見すると、広くて立派な競技場にびっくりしました。駐車場をお借りした方とは、お孫さんが香川大学の学生さんとのことで話が弾み、「グラウンド・ゴルフ頑張ってください」と言葉をかけていただき感激です。その夜は、ホテル近くの居酒屋でおいしい郷土料理をいただきました。

総合開会式当日、ふれあい広場では、山口県の特徴を生かしたさまざまな催しがあり、また、入場行進も盛大で、初めて参加した私は、一生に二度と味わうことはないだろうと思うほど感激のひとつでした。式典が終わると岩国市へ移動。錦帯橋近くで、時間の許す限り景色を楽しんで観光気分を満喫しました。

大会当日は、会場へ一番乗り。私たちを見つけると大きな声で挨拶と笑顔。最高の歓迎を受け、気分爽快。これは我々のクラブも見習うべきだと思います。

さて、ここで今回プレーした6名を紹介しておきます。

穴吹清(78歳)：信頼のおけるチームリーダー。吉田秋義(75歳)：温泉好きなよき相談相手。岡由文(73歳)：気力と粘りはチームNo.1。田井章夫(73歳)：亡き奥様の写真を抱き、働き者。白川勇(71歳)：世話好きで明るく、運転上手。加藤博(69歳)：服従心強く家族思い。

いつも大会にそろって出場する、友情心の強い思いやりの仲間です。

開始式も盛大に終わり、ある来賓の方の「家

庭の奥さんを大切にするとホールインワンができる」との言葉が心に残りました。そのおかげ(?)か、私は初日のプレー2Rで3回、2日目は1Rで1回、合計4回の1打(ホールインワン)を達成し、総合得点52打で、2位に3打差をつけて見事に優勝!うれしくて小さなガッツポーズが自然と出たことを覚えています。これは同組のプレーヤーやスタッフ、他県のプレーヤーの声援があったからこそできたこと。特に香川県担当のスタッフのおもてなしは、私の人生に大きなパワーをいただき、一生の思い出になりました。

最後に、時間の都合で、お世話になった方々にお礼の言葉を十分言えませんでした。心から感謝しております。ありがとうございました。



4回ものホールインワンで優勝。感激の表彰式。



なぎなた

すけのべたえ こ

資延 妙子 さん 68 歳 ● 参加歴：5 回目

素晴らしき武道「なぎなた」の魅力をもっと多くの人に

なぎなた交流大会は、下関市体育館で行われました。1 日目は下関市の皆さんの盛大な歓迎セレモニーがあり、ユーモアあふれる市長さんの挨拶やマグロの解体ショー、目を見張る「おいらん」の舞と、驚きばかりでした。素晴らしい開始式に参加でき、とても感激しました。

2 日目は、いよいよ演技競技の本番です。2 名 1 組が指定された「仕かけ応じ」の形をトーナメント方式で競い合います。私たち香川県(香川・資延) チームは、日頃の練習成果が出せるよう一本一本を確実に打突しようと心がけ臨みました。5 回戦まで勝ち進むとは夢にも思っていない感でしたが、終わってみれば「優勝」という結果を残すことができました。お互いに気を抜くことなく、真剣勝負の戦いを継続できたことが大きな勝因だと思いました。

我が町、三豊市の市長さんにも喜んでいただき、広報誌「みとよ」にも掲載していただきました。マイナースポーツの「なぎなた」競技で

すが、市民の皆さんに少しでも PR ができたと考えています。

私が薙刀を始めたのは、現在の「なぎなた」の前身である古流(直心影流薙刀術)の先生に誘われたのがきっかけでした。仕事や子育てといろいろありましたが、今日まで続けてきました。「なぎなた」の稽古もするようになり、技の向上を目指して日々励んでいます。ときには高校生の練習にも参加させてもらい、快い汗を流しています。

退職してからは、地域の幼児や小中学生を対象とした「高瀬なぎなたスポーツ少年団」の指導も行っています。子どもたちには技術だけでなく、礼儀作法や相手を思いやる心など、武道の精神を身につけてほしいと願っています。

また、「なぎなた」は、長物なので半身の姿勢が必要になります。加えて、左右対称の動きも多く、常によい姿勢を意識しバランスの取れた身体も養われます。私も肩こりや腰痛に悩まされていましたが、いつの間にか気にならなくなり、健康によいと実感しています。私たちの仲間には、80 歳を超えても元気に稽古をしている方もいます。

この素晴らしい「なぎなた」の魅力をもっともって、地域の皆様に知っていただけるような活動ができればと考えています。



ともに真剣勝負で好成績を勝ち取った香川チーム。(中央)



「高瀬なぎなたスポーツ少年団」で子どもたちを指導。



マラソン 5km (70歳未満)

ほそかわひろのり

細川博義さん 60歳 ● 参加歴：1回目

年長者の力強い走りに思い知る、「人生はまだこれから！」

秋晴れのもと、10月17日から18日にかけて萩市を会場としたマラソンの部に参加させていただきました。一昨年は高知県での開催でしたが、まだ参加資格がなかったため、マラソン会場でボランティアとしてお手伝いをさせていただきました。その際、全国から参加された60歳以上の選手の年齢を感じさせない走りに驚き、2年後には何としても自分も参加したいとの思いを強くしました。今年還暦を迎え、ねんりんピックに参加できる年齢に達し、選手として元気に参加できることを心から嬉しく思いました。

マラソンの楽しさに触れてから36年になりますが、50歳で一度体調を崩し、思うように走れなくなりました。カテーテル治療を受け、再び走れる体調を取り戻し、今回参加できることがより一層の喜びとなりました。

大会前日の総合開会式でアトラクションに続いて各県選手団が入場すると、高知県選手団も

鳴子で元気にアピール。炬火に点火されると約1万人の選手、役員的心がひとつになり、華やかにセレモニーが進行するなか、大会の幕が開かれました。

今年はNHK大河ドラマ「花燃ゆ」の舞台でもある萩市の旧萩藩校明倫館に隣接する明倫小学校が、マラソンの開催会場です。部門ごとにスタートすると、観光客の応援で花を添えていただきながら、旧家の白壁が各所に見られる城下町を走り抜け、同小学校内に戻ってくると花で飾られたゴールゲートに迎えられます。晴天にも恵まれての素晴らしい大会でした。

若さという点でいえば、私は参加選手の中で一番有利。当初はそんな甘い考えで密かに入賞をねらい、5kmの部門に臨みましたが、結果は入賞まであと一歩届かず。レベルの高さを思い知るとともに、上位入賞者に名を連ねた60代半ばの方々の力強い走りに驚かされました。

還暦を迎えて周りから、「そろそろ無理をせずゆっくり走ることをせんといかんぞ!」と注意されることも多くなりましたが、今回の大会では年齢を感じさせない元気な走りに勇気をもらいました。まだまだこれからも挑戦することを諦めず、年齢を重ねても気持ちでは歳をとらない高齢者を目指し、目標を持つことで十分に叶えられる人生があることを教わった大会でした。

「人生は60歳から!」まだまだこれからです。



密かに入賞を目指し、最前列から力強くスタート!(中央/517番)



ソフトテニス (監督兼選手)

まつおか

松岡みのりさん 67歳 ● 参加歴：3回目

テニスへの想い新たに、実り多きねんりんピック

今回で3回目の出場となるねんりんピック。山口県のソフトテニス仲間に出会いたくて県大会では大奮闘。念願叶い、二度目となる山口の地を踏むことができました。

前回出場のこうち大会では、地元開催でもあり強度の緊張感に打ち震えることもありましたが、今回は、監督の責務を兼担しながらも、快い緊張感と解放感の狭間で試合に臨むことができました。

我が高知県チームの年齢構成は、参加69チーム中2番目に高く、ソフトテニスの開始式では、男女各1名が高齢者賞の特別表彰を受けました。

大会初日の予選リーグ初対戦では、男子ダブルスが勝利して幸先よいスタートを切り、最後の女子ダブルスに勝負がかかるファイナルゲームの大接戦。2日目の決勝トーナメント第3位グ

ープでは、優勝した東京都Bチームと2回戦で対戦。男女各ダブルスは、随所での好プレーも続出し、手に汗を握る場面も多々あったものの惜敗。大きな感動は誰にでも訪れますが、勝利の女神がどちらに微笑むかは最後の最後まで誰にもわからないことを痛感。全員が力のすべてを出し切り、充実した大会を終えることができました。

大会期間中は、宿舎と会場の往復で観光をする余裕もありませんでしたが、テニス仲間と15年ぶりの再会を果たし記念撮影や思い出話に花が咲く一幕や、他県選手団との積極的な交流も見られ、大変有意義な実りのある「ねんりんピックおいでませ!山口2015」となりました。

長くテニスが続けていると、人と人との輪も広がり、思いがけないところでの遭遇は特別なものがあります。今後も健康でテニス三昧の

日々を過ごし、機会があれば貪欲にいろいろな大会に挑戦し続けたい!と、また、ソフトテニス普及のために取り組んでいる初心者教室・ジュニアの指導にも、技術面だけでなく、これまでの体験・体感を加味できるよう自分磨きに精進したく思っております。そして、生涯スポーツとしていつまでも続けられることを願っています。

最後に、この大会にご尽力され、成功に導かれた多くの関係者の皆様に深く感謝申し上げます。



高齢者賞2名を含む第3位グループの高知県チーム。(右から2人目)

九州

熊本県

坂田良子さん



卓球

58

大分県

藤田豊紀さん



ゲートボール

59

宮崎県

小川利廣さん



水泳

60

前田哲司さん



剣道

61

溝邊敬美さん



テニス

62



卓球

さかたりょうこ

坂田良子さん 61歳 ●参加歴：1回目

がんばった、チーム井上！ 固い絆で大奮闘

10月16日の昼過ぎ、熊本駅はお揃いの白いユニフォームを着て、大きな荷物を持った老若？男女であふれていた。「皆、来てる！」当たり前のことなのになぜか感動する。

バス5台に分乗し、いざ山口へ出発。まるで旅に行くようなこのウキウキ感は何だろう。関門海峡を渡り、夕方5時過ぎに外観も壮麗な宿舎の大谷山荘に到着した。すぐにお風呂に直行し、それから県全体の壮行会兼食事会へ。

余興は男性ばかりのカラオケだったので、ここは女性も参加せねばと勝手に思い、1曲熱唱する。その夜は、早々に床につく。

翌17日開会式に臨む。天気恵まれ陽射しが強。熊本県は前から5番目に入場し、赤いバンダナを高く振る。その後、47都道府県・20政令指定都市の行進が続く。待ち時間長いなー。

この後、お弁当を食べながらアトラクションを見学する。おてもやんそっくりの歌や踊りがあり「うふふ」と思ってしまう。ちよるる広場を後にし、それぞれの競技のある市町村へと向かう。「皆、がんばって！」心の中で応援のエールを送った。

18日、いよいよ試合当日になった。私のあがり症を知っている夫の励ましメールが届く。「トイレでジュリーって叫べばいいよ！」。苦笑しつつも実践し、すっかり緊張も解ける。私のペアの立山さんも気合十分。練習どおりにやろう。

予選リーグは地元山口Aを撃破し、翌日の決勝リーグは強敵・東京と北海道を倒し、ベスト8に入った。すごいチームだと私は思う。福岡とのベスト4決定戦では、ほぼ

勝利を手中にしていたが、寸前ですり抜けてしまった。

思い返せば、井上監督のもと、荒尾市の体育館に「全員集合」した今年の夏。7、8、9月と猛暑の中、着替えのユニフォームを何枚もカバンに詰め込み、午前中練習し、おにぎりを食べて、また午後から練習した。立山さんの「予選に出てよ」の軽いお誘いに、軽い気持ちで参加した私には、心身ともにきつかった。でも今、私たち8人は「チーム井上」としてここに参加できたことを誇らしく思う。

敢闘賞のメダルをいただき、閉会式へ。ほんの30分の時間を見つけ、瑠璃光寺の五重塔を見学する。今回の観光はこれだけだった。閉会式で吉田松陰の劇などを見た後、関門海峡を後にしバスで帰路につく。長くて短い4泊5日だった。最後に、中園団長と熊本さわやか長寿財団の大下さんの笑顔がとても素敵だったことをつけ加えたい。

また会う日まで、次回出場する機会を楽しみに、これからも練習を続けていきたい。



決勝トーナメント進出。ベスト8を勝ち取ってガッツポーズ。(後列左から2人目)



ゲートボール 「かぼす」チーム

ふじたとよき

藤田豊紀さん 75歳 ●参加歴：2回目

思いもしなかった快進撃。長く生きて知る人生の奇跡

私は現役時代、化学プラントの操業部門を担当していた。家事はほとんど妻に押しつけ、当時多くの男性がそうであったように昼夜の別なく仕事（含む呑みニケーション）に没頭。定年退職を機に、妻が趣味で続けていた「ゲートボール」に入会した。

当初は練習の成果が一向に上がらず、対外試合ではタイムリーミスを連発。チームメイトに迷惑をかけることが続いた。ふがいなさで自信喪失に陥ったとき、温かく励まし勇気をくれたのが、ゲートボール仲間だった。彼らの多くは過去につきあいのなかった業種の出身で、多様な価値観を持った人たちが「ゲートボールを楽しむ」というひとつの目的のために集まった。この新しい仲間との交流（新鮮な人間関係）に魅せられ、ゲームの勝敗は二の次であらゆる大会に足を運んだ。

そんなある日、「ねんりんピックおいでませ!山口2015」の県予選会に「遊んでこよう」と気軽に参加したところ、大本命と目されていたチームを次々と破り、県代表の座を射止めてしまった。

大分県特産の「かぼす」は料理の世界では決して主役にはなれないが、独特の風味で存在感を発揮し、名脇役を演じている。これにあやかり、大会に一味つけたいと祈念し、県産品のPRも兼ねてチーム名は「かぼす」と命名した。

試合は予選3戦を含め、

合計8試合が行われた。結果は8連勝、参加152チームの頂点に立った。しかし、その道は苦難の連続であった。特にトーナメント後半になると炎天下で、しかも短い休憩時間での連戦。競技技術よりむしろ体力、気力の勝負になってきた。それを打開したのが、日頃から培ってきた主将を核にしたチーム員相互の信頼感。最終の大ピンチは勝利の女神のご加護で切り抜けた。

試合終了後、チームメイトとハイタッチをしても表彰式に参列しても、優勝の実感が湧かずにいたが、地元に戻って諸先輩・同僚たちから「あなたたちは凄いことをやったんだよ!」と言われ、また県の主催者のご厚意で設定された広瀬大分県知事への報告会で知事から慰労とお祝いの言葉を受けたとき、初めて胸に込み上げるものが……。

まずは私をメンバーに加えてくれたチームメイトに、次にねんりんピックの企画・推進・実行の各関係者に、素晴らしい思い出の場を提供していただき「ありがとう」。



「優勝」の栄冠輝くスコアボードの前で。(左端)



水泳 自由形 25m、50m (70～74歳)

おがわとしひろ

小川利廣さん 73歳 ●参加歴：1回目

仲よく、楽しく泳ぎたい。力の限りいつまでも

「おいでませ！元気な笑顔 ゆめ舞台」をテーマにした「ねんりんピックおいでませ！山口2015」の総合開会式に、宮崎県選手団は160名で参加しました。地元の山口市立良城小学校児童から贈呈された応援の横断幕を我々7名の水泳選手が掲げ、堂々行進しました。

水泳交流大会は、10月18日、19日に山口きら博記念公園水泳プールで開催されました。開会式や水泳会場では、地元ボランティアの方々や他県選手と楽しく交流することができました。山口県民の皆様の心温まるおもてなしに心から感謝申し上げます。

私は、高校卒業後スイミングクラブを設立し、約30年間、水泳の指導をしてきました。また地域スポーツ発展のため、県や市の水泳連盟の役員も務めてきました。競技歴としては、第17回岡山国体をはじめ国体に7回出場し、岐阜国

体では成年男子200mメドレーリレーで6位に入賞しました。

若いときから泳いでいますが、73歳を迎えた今日、体力的な衰えを感じており、なかなか記録が伸びません。やまぐち大会では他県の選手といろいろ交流を図りましたが、私より年上の方の泳ぎを見ますと、元気がよく、素晴らしい泳ぎをされており、圧倒されました。

さて、宮崎県選手団の成績ですが、例年になく好成績を上げることができたと思います。私は代表でもありましたので、何とか責任を果たせたかなと思います。主な成績は次のとおりです。

男子は、75～79歳の背泳ぎ50m・25mで優勝（清水征信さん）、60～64歳の平泳ぎ25mで2位、同50mで4位（桑原修己さん）、60～64歳の自由形25mで5位、バタフライ25mで6位（乗峯健一郎さん）、70～74歳の自由形

50m・25mで6位（筆者）。

女子は、65～69歳の自由形50m・25mで優勝（赤星さみ子さん）、同50mで17位（矢野信子さん）、60～64歳の背泳ぎ25m7位（内木場千秋さん）。

ねんりんピックへの参加は初めてでしたが、貴重な体験を得ることができました。今後も、みんなと仲よく、楽しく、体力の続く限り泳ぎたいと思います。



好成績で大会を終えた宮崎チーム。(中央)



剣道

まえだてつじ

前田哲司さん 60歳 ●参加歴：1回目

念願の初出場、心のアルバムに残る鮮やかな思い出

この大会に出ることは20年ほど前から目標にしていたことでした。1996年に宮崎県で「ねんりんピック」が開催された折に審判員を仰せつかり、全国の高齢剣士の方々の熟練された試合を拝見したのがそのきっかけでした。

ねんりんピックに出場するには、まず第一に、出場資格の60歳まで生きていなければなりません。次に、剣道ができる健康な身体も維持しておく必要があります。ぎっくり腰や腱鞘炎、肉離れなどで稽古を休まざるを得なかった時期もありましたが、この2つの条件をクリアして、これまで剣道を続けてこられたことを大変幸せに思っています。そして、今年度初めて県予選に挑んで代表権を得て、20年来の念願を叶えることができました。

この大会は5人の団体戦で、必ず70歳以上と65歳以上をそれぞれ1名以上含めることとなっています。オーダー編成は年齢の若い順。宮崎県チームは、65歳未満が2名、65歳以上が2名、70歳以上が1名という構成で、最年少の私は先鋒でした。試合は、大会初日に4チームによるリンクリーグ戦（2戦方式）を行い、2日目に各ブロックの1位16チームによる決勝トーナメント戦を行います。

熊本県チームのメンバーに大学の先輩と後輩がいました。後輩は私と同じ先鋒で出場。本県チームと熊本県チームとは、双方勝ち上がれば準決勝で顔を合わせるようになっていました。20歳の頃に同じ釜の飯を食った後輩と、この舞台上で60歳の対決ができればこ

の上ない幸せだと思っていたのですが、残念ながら両チームとも勝ち上がることができず、その夢は次の機会に持ち越しとなりました。

来年度のねんりんピックは長崎県で、再来年度は秋田県で開催されます。2年連続では出場できませんので、次の目標はあきた大会です。将来に向けての大きな目標は、大将としてこの大会に出場すること（大将は70歳以上）。さらにその先に、「最高齢者賞」（今大会剣道部門の最高齢者は83歳）の受賞を見据えて、これまで同様「下手の一心」で末永く剣道を続けていきたいと思っています。

4泊5日の交流大会の旅は、チームメイトと親睦を深め、また懐かしい剣友と旧交を温めることもでき、私の思い出のアルバムの中に鮮やかなページを織り込んでくれました。本大会実行委員の方々のご尽力、山口県の皆様方のおもてなしのお蔭と心から感謝申し上げます。



戦い終えて、互いに礼。惜しくも敗れ、再出場を誓う。(右端)



テニス

みぞべたかみ

溝邊敬美さん 65歳 ●参加歴：2回目

たかがテニス、されどテニス

テニス交流大会は、爽やかな秋晴れの10月18日、19日の2日間、周南市の麒麟ビバレッジ周南庭球場18コートを会場に開催された。

今回の参加は47都道府県と政令指定都市から合計72チーム。4チームずつを18グループに分け、各グループ総当たりの予選リーグを行い順位を決める。次に順位ごとにトーナメント。どのチームも1位グループ決勝トーナメントを目指す。宮崎県は、予選Rグループ。3ポイントの団体戦。

予選リーグ1試合目、地元山口県Bチームと対戦。開催地の山口県は5チームが出場とか。結果は私が出場した60代が零敗を喫すも、70代男子、60代女子が快勝。70代はO先生、病み上がりとは思えないほど元気。S氏は若いときより足が軽い。60代女子はソバージュが素敵なF女史。延岡から参戦のO女史。ホテルのフロントでの“カギ”のやり取りは思い出しても

おかしい。結果は2対1で勝利。

2試合目は山梨県と対戦。山梨県は、県を南北に分け、毎年交互にチームを派遣されるとか。この試合も私が不調。私のペアのI氏のサウスポーが冴え4対3で辛勝。I氏は元職場でもお世話になった。山梨県との結果は3対0。3試合目は京都市。監督さんは素敵な女性。後日いただいたお便りには「京都市テニス協会」とあった。結果は3対0。試合後、両チームで記念撮影。

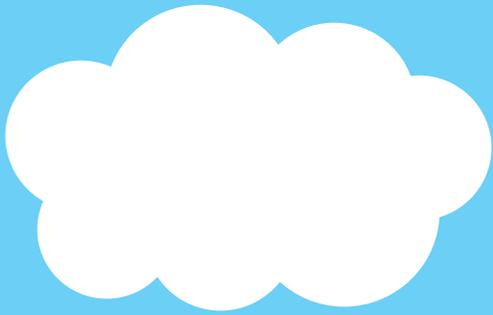
2日目。念願の1位決勝トーナメント。対横浜市。宮崎県は善戦、接戦するも0対3で負け。長老S氏いわく「テニスに“たら、れば”はない。負けるときはこういうものだよ」。一同納得。日常生活から離れての、楽しかったテニスの日々も終わった。

さて、私は、初めてラケットを握ってからおよそ50年になる。なぜテニスを続けているのか。テニスの楽しみとは何か。テニス友だちとよく議論する。ネットをはさんで対戦、相手を打ち負かす優越感か。トーナメントで勝ち上がったときの達成感か。五体の高揚感か。ダブルスでペアと戦略を練り、作戦が功を奏したときの快感か。ダブルスの敗因が私にあるにもかかわらず、「勝負は時の運」と笑い飛ばすペアの偉かさか。シングルで対戦相手と体力を凌ぎあう闘争本能のスリルか。ボールの打球感そのものか。不得手なショットが改良できたときの喜びか。——たかがテニス、されどテニス。

6人の愉快的な仲間へ感謝!



予選リーグ1位で決勝トーナメントへ。テニス歴50年の腕が鳴る。(手前)



一般財団法人 **長寿社会開発センター**

