

はじめに

ねんりんピック愛顔のえひめ2023 参加選手体験談集の刊行にあたって

第35回全国健康福祉祭えひめ大会（ねんりんピック愛顔のえひめ2023）は、「ねんりんを重ねた愛顔 伊予に咲く」をテーマに、多くの関係団体や開催地のボランティアの方々のご支援・ご協力のもと、令和5年10月28日から31日までの4日間にわたって開催されました。

本大会では、ねんりんピック種目として初開催となったバドミントンや、15年ぶりの開催となったサイクリングなど、29種目のスポーツ・文化の交流大会が県内全20市町で開催されました。さらに、健康・福祉・生きがいに関する多彩なイベントも実施され、開催期間を通じ延べ約53万人の方々にご参加をいただき、盛大な大会となりました。

また、全国各地から集った約1万人の選手が日々の練習成果を発揮するとともに、競技仲間や地元の方々、他チームの選手との交流や観光などを通じて、県内の魅力を十分に満喫されました。

このたび、大会に参加された選手のエピソードや感想、大会当日の様子などをお伝えし、ねんりんピックの楽しさ、大会にかける選手の情熱をより多くの方々を知っていただくため、体験談集を作成することといたしました。

今回は特別企画として、これまでねんりんピックに参加され、さまざまな活躍で話題を集めた皆様に、参加までの道のりや大会当日のエピソード、仲間との絆、この先の夢など、ねんりんピックによってより豊かになったシニアライフについてお話をうかがい、インタビュー記事として掲載させていただきました。

体験談・インタビューから伝わってくる選手の競技にかける熱い思い、大会に向けての日々の懸命な練習、周囲への感謝の心、試合・観光を共に楽しむ姿に、生きがい・健康づくりの大切さや心の豊かさについて改めて振り返る機会となるとともに、ひとりでも多くの方にご覧いただき、ねんりんピックで輝くシニアの素晴らしさに触れていただけたら幸いです。

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の皆様に多大なるご協力をいただきました。ここに心よりお礼申し上げます。

終わりに、ねんりんピック愛顔のえひめ2023に参加された選手の皆様、開催に尽力された愛媛県庁関係各位、交流大会の開催市町、各競技団体やボランティアの皆様、心温まるおもてなしをくださった県民の皆様、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。

2024年3月

一般財団法人 長寿社会開発センター

CONTENTS



選手 体験談

北海道・東北



岩手県	佐藤 祐一さん	スポーツウエルネス吹矢	6
	菅原 達郎さん	サッカー	7
秋田県	水谷 仁光さん	グラウンド・ゴルフ	8
山形県	公平 仁さん	サッカー	9

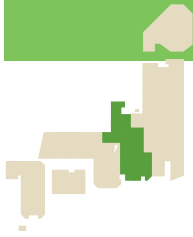
関東・甲信越



栃木県	辻野富士夫さん	水泳	12
	渡辺 節子さん	グラウンド・ゴルフ	13
群馬県	丸山 徹さん	ラグビーフットボール	14
	渡部 史郎さん	サイクリング	15
埼玉県	佐野 一武さん	ゲートボール	16
	古屋 雅美さん	バドミントン	17
東京都	加藤 操さん	テニス	18
神奈川県	武井 清美さん	マラソン	19
	浜野 幸雄さん	囲碁	20
新潟県	太刀川 聡さん	ソフトバレーボール	21
山梨県	浅川 晴俊さん	マラソン	22
長野県	浅倉 信さん	ゲートボール	23
	唐木 俊彦さん	ダンススポーツ	24
千葉市	水野 裕司さん	ソフトバレーボール	25
横浜市	星野 成人さん	サイクリング	26
川崎市	荒井 東平さん	サッカー	27
	佐々木 敏彦さん	ラグビーフットボール	28



東海・北陸



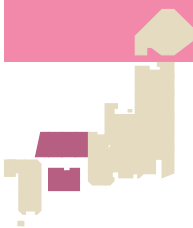
岐阜県	西尾敏正さん	マラソン	30
静岡県	鈴木春美さん	インディアカ	31
愛知県	蔵藤寛さん	サイクリング	32

近畿



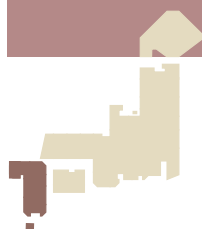
滋賀県	平塚聡さん	テニス	34
	細川努さん	将棋	35
京都府	野口博之さん	マラソン	36
大阪府	浜田明さん	ソフトボール	37
奈良県	西廻隆さん／勝谷扶佐子さん／文栄信也さん	ペタンク	38
京都市	黒川幸子さん	ソフトテニス	39
	西川卓哉さん	ソフトバレーボール	40
大阪市	伊藤明彦さん	ウォークラリー	41
堺市	東好顕さん	ソフトテニス	42
	正尺福二さん	ソフトバレーボール	43
神戸市	森本千代子さん	太極拳	44

中国・四国



鳥取県	北農秀雄さん	水泳	46
島根県	岡光信さん	ゲートボール	47
	森本敏雄さん	スポーツウエルネス吹矢	48
岡山県	須賀孝さん	スポーツウエルネス吹矢	49
	福田厚子さん	太極拳	50
山口県	野村勝行さん	弓道	51
	半田登志夫さん	ゲートボール	52
香川県	大西好久さん	水泳	53
	宮崎千恵子さん	スポーツウエルネス吹矢	54
高知県	有澤美佐さん	マラソン	55
広島市	中倉照郎さん	サッカー	56

九州・沖縄



佐賀県	進 親 久さん	ゲートボール	58
長崎県	増田明子さん	ソフトテニス	59
熊本県	竹下善一さん	バウンドテニス	60
	西本昭広さん	ゴルフ	61
宮崎県	北山浩司さん	健康マージャン	62
	津曲寛一さん	弓道	63
沖縄県	大城淳男さん	囲碁	64



ねんりんピック 選手 インタビュー

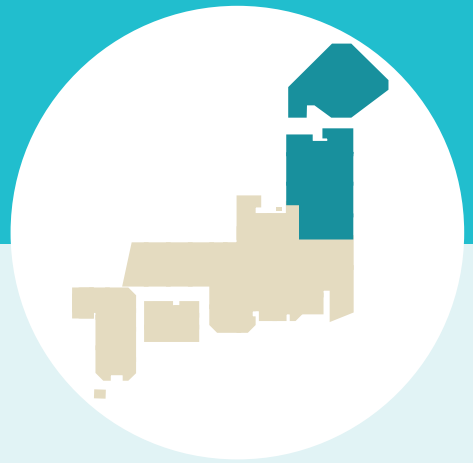
栃木県	白井幸男さん	サッカー	66
岐阜県	服部 清さん	健康マージャン	68
和歌山県	東 裕 司さん	ソフトボール	70
岡山県	土井美智江さん	水 泳	72
徳島県	四 宮 暁さん	卓 球	74
愛媛県	中野安博さん	ラグビーフットボール	76

Information

Information	78
-------------	----

※本文中に記載している年齢は大会ご参加時のものです。

北海道・東北



p.6 岩手県

佐藤祐一さん

スポーツ
ウエルネス吹矢



p.7 岩手県

菅原達郎さん

サッカー



p.8 秋田県

水谷仁光さん

グラウンド・ゴルフ



p.9 山形県

公平仁さん

サッカー





スポーツウエルネス吹矢 「岩手Aチーム」(選手)

さとう ゆういち
佐藤 祐一さん 66歳
● 参加歴：1 回目

ねんりんピックの感動を多くの人に伝えたい

ねんりんピックにあこがれを持っていたので、今回出場できたことはとてもうれしいできごとでした。吹矢を始めて10年以上になりますが、スポーツウエルネス吹矢がねんりんピックの種目に加わったことで参加することができました。

まずは、松山市の陸上競技場で行われた、まるで国体のような開会式の素晴らしさに感動しました。60歳を過ぎてもこのような体験ができるなんて、とても素晴らしいことだなと思いました。

スポーツウエルネス吹矢の競技会場は砥部町で、地元小学生の手作り応援メッセージ入り紙製メダルが各選手に配られました。私のメダルには、「自分の力が出せるようにがんばってください」と書いてありました。この紙製メダルをお守りとして首から下げ、試合に臨みました。

競技は、3人1組の団体戦、6ラウンドの3人の合計得点で競います。試合直前になると、すごく緊張してきました。その時、応援メッセージの言葉を思い出し、「そうだ、いつもの実力を出せばそれでいいんだ」と思い、すごく落ち着くことができました。



表彰式後、入賞の喜びをチームでかみしめた。(左端)

午前中の3ラウンドが終わった時点で、我が「岩手Aチーム」は6位でした。このまま後半戦も頑張れば6位に入賞できると思うと、一気にワクワクドキドキ感が増してきました。

午後の残り3ラウンドが終わり、いよいよ結果発表。結果は6位入賞。やったー！こんな大きな大会で入賞できるなんて！これも、あの小学生の手作り応援メッセージのお陰だと思いつつ、賞状とメダルをいただきました。

大会の様子は、グループラインで地元岩手の花巻ふくろう支部の仲間にも伝えることができ、喜びを分かち合いました。

また、競技会場には蛇口から出るミカンジュースのサービスや地元特産のミカンの出店があり、極早生のミカンを味見してみたらとても美味しく、小粒の中でもさらに美味しい極小粒のものだけを送ってもらいました。岩手ではなかなか手に入らない愛媛ならではのミカンを、職場や吹矢仲間とともに美味しく食べることができました。

初めてねんりんピックに参加しましたが、全国の仲間との交流や開催県の地元の方々のおも



競技会場に設置されたミカンジュースを堪能。

てなしの心に触れたり、ワクワクドキドキ感を味わったり、この大会でたくさんの感動を体験しました。この感動を仲間に伝え、多くの人にねんりんピックに参加してもらえれば良いなと思いました。



サッカー 「水沢六十雀」(選手)

すが わら たつ ろう
菅原達郎さん 67歳
● 参加歴：1回目

わくわくドキドキ感いっぱいのねんりんピック

私たちのサッカークラブは、40歳という“適齢期”になると参加できるシニアクラブです。シニアサッカーの場合、10歳単位の区分で全国大会が開催されており、私たちのクラブで現在活動している最高齢の人は77歳で、県の代表としても頑張っています。

さて、今回シニアトップカテゴリーのひとつ「ねんりんピックえひめ大会」に、長年一緒にボールを蹴ってきた私たちが、平均年齢70歳に近いにもかかわらず参加できたことは、本当にうれしく楽しいものでした。また、全国の仲間と対戦することができ、いつもの県内外の60歳リーグ等とは違って、メダルにこだわった「わくわく感」や「ドキドキ感」もいっぱいの大会でもありました。

ゲームでは残念ながら、膝の故障や肉離れなど選手の故障も多く出てしまい、チームとしては満身創痍の状態となって1分2敗の結果に。でも、各試合のゲームプランを共有しながらのプレーは、いつもの私たちのサッカーだったか

なと思っています。

今回の大会では、この他にもじゃこ天を頬張っていたボランティア参加の女子高生と意気投合して記念写真に入ってもらったり、宿泊先では東北出身で愛媛に嫁がれたという方と出会い、「久しぶりに東北弁を聞いた～」と言われたときには、むしろこちらの方がうれしくなっていました。また、多くの人から「奥州市ってどこ？」と聞かれたのですが、今までは「世界遺産の平泉の隣り」と説明していましたが、今回は「エンジェルス(当時)の大谷翔平選手の出身地で、彼の実家は我々のすぐそば」と説明しました。偉大な選手にあやかって、相手の方々ともすぐフレンドリーになりました。

ところで、今回の日程は3泊の予定でしたが、閉会式の後に私たちはレンタカー(マイクロバス)を借りて高知県に向かいました。四国地方はそう頻繁に来ることができないので、数日観光地を巡り、しまなみ海道をドライブして、帰路は広島空港でした。「休肝日」は一日もありませんでしたが、仲間と一緒に、本当によい思い出を作ることができました。主催者並びに関係者のみなさんには深く感謝申し上げます。機会があれば、またいつかどこかでお目にかかりたいものと思っています。ありがとうございました。



満身創痍で見事に戦い抜いたチームのメンバーたち。(前列の左端)



グラウンド・ゴルフ 「秋田県」(選手)

みず たに じん こう
水谷仁光さん 72歳
●参加歴：2回目

よりそい・おもてなしに感謝、同行プレーヤーに感謝

今大会で愛媛県の皆さんの心からの「よりそい・おもてなし」を感じたことがありましたので紹介します。

一つめは、宿泊したホテルから事前に「天気情報」を自発的に知らせていただいたこと。南国とはいえ「朝夕は冷え込みが強く雨も予想されるため、上着・雨具の持参を」との情報をいただきました。本当に助かったことは言うまでもありません。

二つめは、久万高原町の担当者の方の心配りです。大会終了後の松山市内への移動は、当初路線バスでの移動予定でした。秋田からの出発前に突然、久万高原町の担当者の方から「松山市内へ送迎バスが運行されますが、そのバスに6名の空席がありますので乗車しませんか」という連絡をいただきました。予想もしていなかった連絡に感謝し、二つ返事でお願いました。

私たちには情報・連絡がなくとも大会は大成功したと思いますが、全国から参加する選手の気持ちになってさりげなく「お声がけをする・情

報を知らせる・お誘いをする」ということは、お金のかからない心のこもった「よりそい・おもてなし」だと思いました。

肝心の大会は、自分が優勝する奇跡が起こることを知らずにプレー。初日は、8ホール×2の16ホール、トータル38打で終了。成績表が配布され、自分は56位だとわかりました。1位とは6打差もありました。とても追い付けるスコアではありませんでした。2日目は10打であがり、総トータル48打で今大会を終了しました。成績発表のアナウンスがあり、一番最初にコールされても、仲間からは下位からのコールで10位入賞ではないかと話をしていましたが、総合成績表が配布され優勝と分かった瞬間、「奇跡が起こった。間違いではない」と何回も成績表を確認しました。びっくりして飛び上がったほどでした。

今回ほど恵まれたメンバーで和気あいあいと対話しながら相手を褒めあって、スコアを意識せずゆっくりのんびりした気持ちでプレーしたことは初めてのような気がします。同行プレーヤーに感謝します。ありがとうございました。

愛媛県の皆さん、大会関係者の皆さん、大変お世話になりありがとうございました。



気のおけない仲間たちと。(中央)



天気にも恵まれるのびのびとプレー。(右から2番目)



サッカー

「山形モセスサッカークラブ」
(選手)

きみ ひら ひとし

公平 仁さん 67歳

● 参加歴：1 回目

心がほっこり温まる愛媛のみなさんとの交流

サッカーの知名度はなく顧問もない中学で始めたスポーツですが、下手でも新しい物好きの性格のおかげで続けてこれることができました。

社会人になると、職場チームで各種大会に参加。定年退職後には、友人の誘いで今の山形モセスチームへ加入、今回のねんりんピックえひめ大会にも参加することができ、とても感謝しています。

試合前日の総合開会式では山形県のプラカード担当の生徒がコロナに感染、代役は、野球部マネージャーの野球女子でした。話題は、やはりWBC。山形県出身である中野拓夢選手、WBSC U-18の武田陸玖選手の活躍に会話が盛り上がりました。雰囲気良く会話が弾んだところで愛媛みかんの話題になり、冬に食べるみかんでとてもジューシー、こたつでは食べられない(?)ものがあることを、行進担当の県職員の方からも教えて

もらいました。名前は「紅まどんな」。私は、初めて知りました。これは是非食べてみたいと思い、さっそくスーパーで買い求めました。食べ方も普通のみかんとは違い、皮をむかず横に切り、スイカのように食べる。なるほど、これはとても濃厚で風味絶佳！オイシクッ！今回参加したことで知った心に残る南国の果物でした。

このような何気ない会話の中で得た情報は、心が温まるものです。ねんりんピックえひめ大会の関係者のみなさんにはとても感謝しています。本当にありがとうございました。



競技会場へ向かう前、道後温泉で人気の撮影スポットで一枚。

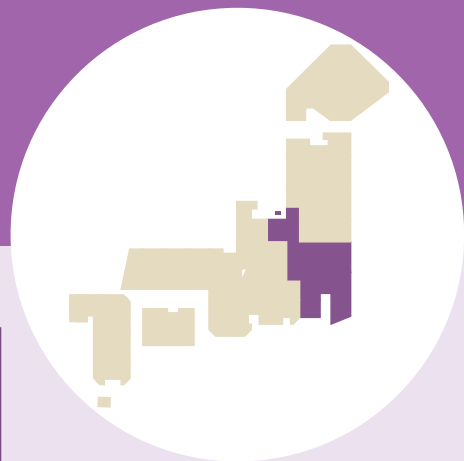


初めてのねんりんピック出場は忘れられない思い出に。



2日目の試合前に、チームメンバーと同伴者全員で記念撮影。(前列右端)

関東・甲信越



p.12 栃木県

辻野富士夫さん
水泳



p.13 栃木県

渡辺節子さん
グラウンド・ゴルフ



p.14 群馬県

丸山 徹さん
ラグビーフットボール



p.15 群馬県

渡部史郎さん
サイクリング



p.16 埼玉県

佐野一武さん
ゲートボール



p.17 埼玉県

古屋雅美さん
バドミントン



p.18 東京都

加藤 操さん
テニス



p.19 神奈川県

武井清美さん
マラソン



p.20 神奈川県

浜野幸雄さん
囲碁



p.21 新潟県

太刀川 聡さん
ソフトバレーボール



p.22 山梨県

浅川晴俊さん
マラソン



p.23 長野県

浅倉 信さん
ゲートボール



p.24 長野県

唐木俊彦さん
ダンススポーツ



p.25 千葉市

水野裕司さん
ソフトバレーボール



p.26 横浜市

星野成人さん
サイクリング



p.27 川崎市

荒井東平さん
サッカー



p.28 川崎市

佐々木敏彦さん
ラグビーフットボール





水泳

自由形 25m、50m
混合メドレーリレー、混合フリーリレー
「栃木県」(選手)

つじのふじお
辻野富士夫さん 74歳
●参加歴：2回目

水泳を楽しみ健康な人生をこれからも

ねんりんピックは、60歳から参加できるシニア世代の国民体育大会のようなものと思っています。

私たち水泳選手は書類選考で選ばれ、下は60歳からは83歳、男子4人女子4人の8人で参加しました。

栃木県を出発してその日の夜に、選手・役員全員で盛大に決起会が行われ、健闘を誓いあいました。

大会1日目は総合開会式で、全国からの選手役員が集まり、様々なイベントがあり、それは盛大なもので感動しました。

2日目は競技種目ごとに分かれて試合に入りました。私たち水泳チームもプールに向かいました。プールに入っていくと、水泳関係の役員スタッフの人たちが全員拍手で盛大に出迎えてくれました。それは感激で胸が熱くなりました。

いよいよ大会レースに入り、選手は皆頑張り、初日から金メダル1つ、銀メダル1つ、銅メダル1つと、メダル獲得者が出て大変盛り上がり

ました。

試合2日目、リーダーが作ったうちわに応援メッセージを書き、皆で応援しあいながら頑張りました。その結果、金メダル1つ、銀メダル1つ、銅メダル1つの獲得者が出ました。2日間の試合で、金メダル2つ、銀メダル2つ、銅メダル2つ、計6個のメダルを獲得することができました。

2日目の試合は棄権者も失格者もなく無事に終わり、その日の夜は宿泊ホテル近くの居酒屋で打ち上げを行い、試合の話で大変盛り上がりました。

大会が終わり、31日の帰る時間まで松山市内の観光へ。松山城など何か所か観光したり、お土産を買ったりして楽しみました。

ねんりんピックえひめ大会を振り返ってみますと、愛媛県のおもてなしは本当に有り難く心に残るものでした。ただ一つだけ残念な事がありました。試合が終わって帰るとき、選手は全員疲れきってバスに乗っているにもかかわらず、長時間バスが出発しなかったことです。そのこ

とがなければ100点満点の大会だったと思います。

私は日々水泳の練習を続け、仲間とマスターズ大会に出て楽しみ、健康で人生を送れたらと思っています。

2年後のねんりんピック岐阜大会も決まっているようです。チャンスがあれば出場したいと考えています。



書類選考で選ばれた精鋭チーム。(後列右から2番目)



金メダルを胸に満面の笑みで。



グラウンド・ゴルフ 「栃木県」(選手)

わた なべ せつ こ
渡辺節子さん 76歳
●参加歴：1回目

嬉しくて重かった最高の金メダル

栃木県の大会で上位入賞することができ、ねんりんピックの出場権を得ました。今まで練習した結果だと思います。

私がグラウンド・ゴルフを始めたのは69歳の時です。今年で6年目になります。昔から運動は好きで、浅く広く挑戦してきました。自分たちの支部をはじめ、市の協会、県の協会にも入っています。練習は欠かさず行っています。先輩方の後ろ姿を見て話も聞きながら、日々練習に励んでいます。多くの方々からチャンスは誰にでもあるんだよと言われ、私にもやっとそのチャンスがきたのだと実感しました。

4日間の長い愛媛県でのねんりんピックに、不安と楽しみの両方の気持ちを感じながら出発しました。自分たちのグラウンドとは違い芝だけのコースです。芝とはいえ人工芝なので、少し不安でした。

1日目は2ラウンドを回り、2日目は1ラウンド、計3ラウンドの合計で集計します。1日目の1ラウンド6ホール、1番長い50mがホールインワンでした。続けて30mもホールインワンを取り、少し気持ちが楽になりました。2日目は1ラウンドしか行いません。最初にホールインワンがきて、これかと思いきや、次に4打打ってしまいました。でもその後はまずまず、仲間たちの声援があつて頑張れました。

全ラウンドが終わって名前を呼ばれ、優勝。渡辺節子、栃木県全員でおめでとう。嬉しかった金メダル、重かった金メダル。

全国のみなさん、栃木県のみなさん、ありがとうございました。



応援に駆けつけてくれた役員と一緒に記念の1枚。(左から3番目)



優勝で喜びいっぱいの表彰式。



ラグビーフットボール 「群馬惑惑倶楽部」(選手)

まる やま とおる

丸山 徹さん 70歳

● 参加歴：7 回目

悔いのないプレーで逆転サヨナラ勝ち

10月28日の総合開会式に先がけ、27日に群馬県を出発し、群馬県選手団は広島県尾道市に前泊した。夕食までの時間、囲碁の選手と一緒にタクシー3台で千光寺展望台まで行き、夕焼けに輝く町並みや尾道水道を眺めることができた。

総合開会式への道中、しまなみ海道の橋を渡る時は朝日に輝く瀬戸内海の水面が美しかった。入場行進はスタンドから見たが、皇族の彬子女王殿下の挨拶は、100歳前後の三笠宮様のご様子などエピソードがいくつもあって、高齢者への関心の高さが感じられた。

大会1日目、とんでもない山の中に連れて行かれた。バスがすれ違えないほど狭い道を登り、トンネルは片側通行規制だった。試合は福井県を相手にボックスのスピードで完全に勝っていて35対5で快勝した。私も良いパスをもらって何人か抜いてトライを挙げることができた。

試合後はジャンボタクシー2台で父母ヶ浜へ。夕日の干潟の水面に映る上下対称のシルエット写真を撮るのが人気の場所で、日本のウニ塩湖と呼ばれている。周りは若い女性やカップルばかりで、おじさんたちには不似合いな場所だが、良い写真が撮れた。

大会2日目、対戦した70歳台の黄色パンツ

が多い長崎県は、よく走るし、当たりも強くて苦戦した。タックルに行った時、味方同士で頭を強くぶつけてしまい、少しふらついていたがプレイを続け、すぐ次の攻撃で良いパスをもらって何人か抜いてトライすることができた。ハーフタイムに医師に診てもらおうと脳しんとうで出場は認められないと言われたが、すでに後半が始まっていて、しかも逆転されていた。「丸、行け!」と何人からも言われ、いつも「死ぬときは芝生の上で」と豪語している私だから、勇んでピッチに戻った。

すぐに私にボールが回ってきて、全員は抜けなかったが、ディフェンスを集めることができたので、その2次攻撃から中央にトライ。逆転サヨナラ勝ちをすることができた。みんなが「丸が入ると違う」と言ってくれ、これで本当に死んでも悔いはないと思った。

興奮も冷めないまま松山観光へ。道後温泉本館は工事中だが入浴はできたので、どうしても記念に入りたかったのだ。坊ちゃんのからくり時計を見てから近くの四国八十八所巡りの51番札所である石手寺で、八十八寺の砂を詰めた袋を順番に触って満願した気分を味わうことができた。大会のテーマでもあった「愛媛のえひめ」

を十二分に味わうことができた5日間だった。来年の鳥取県ではラグビーがないのが残念でならない。



2連勝に全員でガッツポーズ!(前列左から2番目)



道後温泉のからくり人形前で。観光も大満喫。(後列左端)



サイクリング 「群馬県」(選手代表)

わたなべしろう
渡部史郎さん 72歳
● 参加歴：2回目

ふるさとの魅力をかみしめ快走！

ふるさと愛媛県での大会に出場できればいいなと思い、サイクリングの種目でエントリーしました。自転車は利根川サイクリングロードを走ったり、赤城山頂上へ行ったりして楽しんでいます。

総合開会式前日に新幹線に乗り、群馬県選手団は尾道のホテルまで移動、総合開会式当日はバスでしまなみ海道を渡り、松山市の愛媛県総合運動公園へ向かいました。到着後、10月21日の群馬県選手団結団式で副知事より預かった県旗をすぐに取りに行き、開会式が始まりました。プラカードガールの松山商業高校の生徒さんを先頭に、旗手、20名の代表が入場行進をしました。

サイクリングは、一般選手がエントリーできる「サイクリング佐田岬2023」とねりんピック選手が同じコースを走ります。スタートは一般、ねりんピック参加者と続き、数キロはサポーターの後ろをゆっくり走行、町中へと入っていきました。沿道では、地元の人が手を振って「頑張って、頑張って」と応援してくれました。

声援を受けながら走っていると、上り坂、下り坂の連続。頂上からは海が見え、漁船が沖へと漁に向かい、山には段々畑に収穫間際のみかんが実って、絶景でした。良いところに生まれ育ったと改めて実感したものです。

間もなく、町見出張所の給水施設に到着。チアリーダーの背中に「IYOGIN」の文字が見えたので「群馬県から来ました。伊予銀行ヴェールズ(女子ソフトボール部)を応援しています」と伝えるとすぐに打ち解け、ソフトボールの会話で和むことができました。しばらく走っていると、サポーターがライトのチェック、点灯を確認。すぐにトンネルの道になり、抜け出るとそこは中間地点の「佐田岬はなはな」でした。

ここで食事タイム。地元のおもてなしのしらす丼でエネルギー補給。海を見ながらの休憩後、出発。帰り道は国道沿いの緩やかな上り坂10kmあまりを走行。次の伊方町観光物産センターの給水施設に到着。再び伊予銀行ヴェールズと出会い、サポーターを先頭に5人でゴールを目指しました。ゴール到着後はたくさんのお出迎えを受け、手を挙げて声援に答えました。

群馬県への帰りを11月2日にしたので、総合閉会式にも参加し、ミュージカル「鶴姫伝説」を鑑賞でき感動しました。とやま大会にはソフトボールで、えひめ大会にはサイクリングで出場し

ました。また参加できることを楽しみにしています。

ふるさとの地で群馬県選手団の旗手を務め、堂々の行進。(旗手)



いよいよ出発！ 町中を通り、自然豊かな海岸線へ。





ゲートボール

「埼玉県ゲートボール連盟」
(選手)

さ の かず たけ
佐野一武さん 83歳
● 参加歴：1 回目

全国の選手に刺激を受け、ますます競技を楽しみたい

「ねんりんピック ^{えがお}愛顔のえひめ 2023」に参加したのは、埼玉県ゲートボール連盟のチームに参加しないかとゲートボールの仲間にさそっていただいたことがきっかけでした。妻と二人で参加させていただき、良い思い出になりました。

遠い四国の愛媛県まで行くのは大変でしたが、開催される愛媛県の市町関係の方々は大変だったことと思います。関係者の皆様に親切にいただき、大変感謝しています。

一方で、愛媛のことを各県の皆様に知っていただき、大きな宣伝にもなるだろうと思いました。私自身、田舎が鹿児島県なのですが、鹿児島島の選手とも会場で会うことができ、なつかしく話ができ、良い思い出になりました。

ゲートボールの試合は2勝1敗でトーナメントに行けませんでした。各県のチームの作戦や、仲間とのやりとりなどを見て、いろいろと

参考になりました。私は83歳という高齢者ですが、これからもますますゲートボールがおもしろくなるでしょう。もう少しうまくなりたいし、楽しみながらやろうと思います。

ねんりんピックは各都道府県で毎年開催されますが、各スポーツをされている皆様が楽しく参加できることを望みます。本当に良い思い出になりました。ありがとうございました。



埼玉県選手団の結団式の様子。(前列右端)



松山市を走る人気の路面電車「坊っちゃん列車」の前で。(上写真/右端)



バドミントン 「バーディーブーマーズ」(選手)

ふる や ま さ み
古屋 雅美さん 70歳
● 参加歴：1 回目

愛媛のおもてなしを埼玉での大会に受け継ぎたい

バドミントン会場で、今大会最高齢者である山口県代表の81歳の女性選手と話す機会があった。どのくらい練習されているのかとの問いに、夏は暑いから週3回、冬は週4回練習しているとのことであった。60歳台の団体戦に出場して互角に試合してる姿を見て、世の中にはすごい人があるものだと感心したのだが、その女性は翌週の福岡での全日本シニアバドミントン選手権大会に75歳台の女子シングルス戦に出場して準優勝をしていたのだ。

ねりんピックには多くの種目に多くのシニアが参加しているのだから、すごい人もいるのは当然だと思う反面、自分はどうかと考えさせられた(月4、5回の練習がやっと)。

50年以上バドミントンを競技してきて思うことは、若い時とは違って試合の勝敗に固執することがなくなってきたということ。楽しく長く続けられることが嬉しいと思うばかり。ただ、それは同年代の仲間がいるからであり、一人では

何もできないのも事実だ。仲間に感謝している。

今回、愛媛県のねりんピックに埼玉県代表としてバドミントン団体戦に出場して、成績は振るわなかったが他県選手との交流ができたことは新鮮だった。バドミントン仲間の輪の広げ方、消耗品のシャトルコックが値上げしてきている中での練習費用の対応、練習会場の確保など、お互いに同じ関心事を話し合うことには興味津津だ。もちろん適度なアルコールが会話を滑らかにすることに疑問の余地はない。

もう一つ忘れられないことがある。松山市の温かい対応である。バドミントン会場の選手席に各県ごとののぼり旗が掲示されていて、席がわかるようになっているのだが、そののぼり旗に各県の特産やゆかりの人物などのイラストが、小学生によって手描きされていたのだ。松山市が市内の小学校に依頼して、希望した小学生が日本全国の県の特徴がわかるよう調べて描いたものだ。埼玉県には渋沢栄一や忍城、特産の果物などが描かれていた。これには感動した。

帰宅後、埼玉県を描いてくれた浅海小学校の学校長と生徒あてにお礼の手紙を書いた。心に残る愛媛のねりんピックだった。

3年後には埼玉県での開催が決まっている。私と同じような思いを参加者に体験していただきたいと思っている。



埼玉県選手団のメンバー。(後列右端)



会場を彩った各県ののぼり旗。小学生による手描きイラストに感動。



テニス

「東京都 A」（選手代表）

かとう みさお
加藤 操さん 65歳

● 参加歴：1 回目

大会出場が人生のかけがえのない 1 ページに

知り合いがねりんピックの代表になって楽しかったという話を聞いてから、私達も東京都代表になりたいと思いました。それから、シニア健康スポーツフェスティバル TOKYO に参加すること 3 回。ようやく優勝でき、ねりんピックの出場が決まりました。それも、テニス友達がいるえひめ大会で、東京都代表として参加できる幸運に大喜びで、愛媛の友達にすぐ連絡したほどです。

その後、ペアの突然の怪我に出場辞退の危機がありました。リハビリを一生懸命頑張ってくれて、周りの人も驚くほどに回復、スピード復帰。なんと交流大会の予選リーグ戦すべてで勝てました。

ねりんピックでは、全国から集まった 60 歳以上の選手団 1 万 7000 人余り、愛媛県総合運動公園陸上競技場での総合開会式はとても盛大な式典で、その中の一員として参加できたことに感無量でした。

テニスの試合会場は松山中央公園、山並みが見える景色の良いコートでした。試合当日は、



総合開会式で東京都のメンバーと記念撮影。(前列左端)

青空の下でプレーでき、とてもワクワクしました。対戦チームとは勝敗だけではなく、お土産交換や記念撮影と、今までの試合では体験したことのない選手同士の交流もありました。昼食「ねりん弁当」は日替わりで地元の食材が使われ、味も愛媛らしさを楽しめました。

東京都代表として「初めまして」の方々が多し、5 日間、テニス以外でも共に過ごし、笑える出来事が多く、素晴らしい仲間となれました。自分自身は病気が怪我でテニスができない時期もありましたが、長く続けてきたからこそ今があり、テニスを通じてのご縁や多くの友人、そして今回の素敵なチームにも巡り会えました。健康で身体に気をつけて、これからも生涯スポーツとして末長くテニスを続けていきたいです。

今回の大会を通じて友人にも会え、楽しい思い出いっぱい、ねりんピックを経験できたことは、私にとってかけがえのない人生の 1 ページになりました。

今回の「ねりんピック ^{えがお}愛顔のえひめ 2023」大会関係者の他、沢山の地元関係者、ボランティアの方々に支えられ、愛媛のおもてなしをいっぱいいただき、ありがとうございました。



絶好のテニス日和で、仲間と気持ちよくプレー。(左から 3 番目)



マラソン 3km 「神奈川」(選手)

たけ い きよ み
武井清美さん 68歳
● 参加歴：2回目

温かい声援を力に、さわやかにゴール

「頑張れ神奈川!」。沿道からの声援が私の背中を押す。私は今マラソン3kmを走っている。ゴールの手前が長い登り坂だったので、そこで息切れしないよう抑えて走る。人口3600人あまりの松野町の人々全員が、沿道に繰り出しているのではないと思うくらいの声援だったと言ったら言い過ぎだろうか。お年を召した方も、若い方も、お子さんも、「頑張れ!」と声をかけてくれる。

声援がこんなに力を与えてくれるとは。初めての体験だった。長い坂もなんとか登り、ゴールが近づいてきた。選手団に帯同して下さっている男性職員の方がゴール手前でカメラを構えているのが目に入る。そちらを見て手を振った。そしてゴール!こんなにさわやかな気持ちでゴールしたことはない。会場では中学生・高校生だろうか、皆それぞれの役割をこなし、元気に挨拶をしてくれる。松野町の人々の心の温かさが伝わってきて、ほっこりとした気持ちになった。

運動神経が良いとは言えない私が、ランニングを始めたのは4年前。駅の階段を上るにも息切れがして、体力の衰えを感じていた。20代の頃ダイエットのためにジョギングをしていたことがあった。マラソンや箱根駅伝などを見るのは大好きで欠かさず見ている。2019年の箱根駅伝を見て感動し、その直後外に出て走り始めた。走るというよりウォーキングとしか言えないような状態だった。しかし、継続していくうちに少しずつタイムが速くなってくると、ランニング時計の表示に、「最速新記録達成!」と出る。それが嬉しくて続けることができた。

前より食べるようになり、便秘がちだったのも解消されて、体調も良くなった。

ランニングの月刊誌にマラソン・ハーフマラソンの「1歳刻みランキング」として、毎年100位まで載る。まだハーフマラソンは走ったことはないが、年齢が高くなるほど走る人が100人いなくなるので、どんなにタイムが遅くとも完走さえすれば掲載される。そして、ねんりんピックのマラソンにも最高齢者賞というのがある。年を重ねるのが前向きに考えられるようになった。今後は楽しく旅を兼ねながら、全国のハーフマラソン大会に参加してみたい。

今回は愛媛への旅の間中、マラソンに参加した他の3名の方と楽しく過ごすことができた。今後も交流を続けていきたいと思いますとグループLINEも作った。まさに愛顔^{えがお}のねんりんピックとなった。大会を支えて下さった関係者の皆さまに心より感謝したい。

子どもからお年寄りまで、大勢の声援を受け、ゴールは目前!



神奈川県の結団式で。愛媛までの旅もともに楽しんだ。(左から2番目)



囲碁 「神奈川」(選手)

はまのゆきお
浜野幸雄さん 77歳
●参加歴：1回目

松前町の幸運に恵まれて

思い返せば県予選から幸運つづきでした。小田原城に近い碁席玄玄で碁を楽しんでいた4月のある日、予選会のチラシを目にし、ねりんピックにも囲碁があるんだと知ったのが始まりです。県大会の実績もない私は怖いもの知らずに粘り、最終局を制して予選会2位に。仲間から餞別と激励を受け、私自身は不安を抱きつつ送り出されたのです。

交流大会は人口3万人の松前町で開かれ50チーム150人が参加しました。最高齢者賞は、横浜市井上さん(男性89歳)と岡山県延原さん(女性91歳)でした。団体戦は10位まで表彰され、個人表彰は全勝賞20名、優秀賞32名でした。

神奈川県チームとしては、茅ヶ崎市「囲碁クラブ21」で毎月、練習会をして臨みました。主将の村上さん2勝2敗、副将の浜野3勝1敗、三将(女性)の藤井さん2勝2敗、チーム成績も2勝2敗でした。

親睦をいっそう深めるため、各選手は、主将(さくべえ)ブロック、副将(ゆうすい)ブロック、女性(ひまわり)ブロックの三つに分かれ、この対局ゾーンが中央に配置されました※1。

周りには、プロ棋士による指導碁コーナー、滑舌チェックの健康コーナー、特製おにぎりが人気のおもてなしコーナー、記念写真コーナーを設置し、地元小中学生の手になる応援旗を50本以上林立させ、大きな体育館はお祭り気分で心和ませてくれました。

対局においても幸運に恵まれました。チームは藤井さんの旦那さんが加わりアットホームな雰囲気です。リラックスできたこと、そして、第1局京都市の日出幸さんに僅差であれ勝てたことが気分を楽にしてくれました。

第2局の北海道の越村さんはきさくな方でしたが、碁の内容は激しく双方の大石が取り取られる展開になり私が少し得をしました。局後の検討で私の大石が攻め合い負けになる変化を指摘され、冷や汗をかく場面もありました。チームも3-0で勝つことができました。

第3局千葉県の田中さんとも大石の取り合いの結果は私に幸いし、鳥取県の村河さんに完敗したものの、3勝を挙げ、まさかの「優秀賞」をいただくことができました。自分をほめるとすれば悪い時も平常心を保てたことでしょうか。

対局後は、道後温泉につかり、伊予の郷土料理鯛めしを味わい、子規記念博物館を訪ねました。乗り合わせた伊予電鉄の車内は各県のユニフォームであふれ、大きな声で会話がはずんでいたのが印象的でした。

ねりんの 汗を道後の 温泉で流す※2

今回、味わったゆったりした幸せを心にとどめ、人とのつながりのなかで坦々と生きていこうと思います。すべてに感謝です。

※1 さくべえは江戸時代飢饉から民を救った郷土の偉人、ゆうすいは一級河川重信川と伏流水の豊富な水資源、ひまわりは町の花ということでした。

※2 子規のバクリで一句。私の77年の汗と交流大会の汗を掛けました。元句は「十年の汗を道後の温泉に洗へ」で友をねぎらった句とのこと。



1勝をあげ、笑顔の神奈川チーム。(右から2番目)



ソフトバレーボール 「杵柄 SSD」(監督兼選手)

たちかわ さとし
太刀川 聡さん 69歳
● 参加歴：2 回目

心に残る！ 試合と多くの出会い

ねんりんピック愛顔のえひめ 2023 のソフトバレーボール競技に参加して、自分たちの実力を試せたほかに、試合の待ち時間等で他県の参加チームや愛媛県の役員の皆さんと親しくお話をさせていただき、全体を通して楽しく友好的な時間を過ごすことができ、記憶に残る大会となりました。

私たちのチームは新潟県長岡市の「杵柄 SSD」です。杵柄は「昔取った杵柄」からとり、SSD は新潟県の名物「笹団子」の意味です。チームは 10 年前に一人の女性による「このまま朽ちるのは嫌、30 年のブランクはあっても昔のように一緒にバレーボールをしてねんりんピックに出たい」との掛け声で始まり、今はバレーボール経験の有無に関わらず、ソフトバレーボールを楽しみたいという思いで集った 16 名で週 1 回真剣勝負の練習をしています。

ねんりんピックの県予選大会では、大会前に体調を崩すメンバーが出るなど一時は出場も危

ぶまれましたが、逆にチームがまとまり、苦しみながらでしたが優勝してねんりんピックの出場権を得ました。5 月上旬の県予選大会から 10 月下旬のねんりんピック出場まで 6 カ月間は、出場メンバーの感染症対策や体調維持に腐心し、とても長く感じました。

大会初日は、全国 63 チームを 3 チームずつの 21 ブロックに分け、それぞれのブロックのリーグ戦で予選通過順位を決定し、翌日、それぞれの順位で 3 チームずつ 7 ブロックに分けたリーグ戦を行い、最終順位を決定します。私たちは初日の初戦を経験の差により落としましたが、次の試合はチームがうまくまとまって勝ち 2 位グループとなり、翌日の順位戦ではさらにチームワークを発揮して 2 勝できたため 2 位グループの 1 位で優秀賞のメダルをいただきました。大会を通じて、自分たちの現在の力でも勝負できることがわかったことは収穫でした。ただ、勝ちきるには不足している部分もはっきりしましたので、そこを補って次のチャンスには 1 位グループを目指します。

大会ではみんなライバルで必死ですが、終われば同じソフトバレーボール仲間ですので、たくさんの人と楽しく話ができて貴重な時間を過ごすことができました。



精鋭ぞろいの「杵柄 SSD」の選手たちと監督。
(後列右から 2 番目)



2 位グループ優勝！(左端)



マラソン 10km
「山梨県マラソンチーム」(選手)

あさかわはるとし
浅川晴俊さん 65歳
● 参加歴：1回目

えがお
夢叶い 伊予に愛顔の 花が咲く

「還暦を過ぎたら夫婦でねりんピック出場」
漠然と描いていた夢がついに叶いました。

真新しい選手団のユニフォームに身を包んで
臨んだ総合開会式は華やかで、まさにシニア世
代が集う国体そのものでした。選手で埋め尽く
された色鮮やかなスタンド、代表による入場行
進、国歌斉唱、炬火点火などに感激し、晴れ舞
台に参加している喜びと幸せに酔いしれた一日
となりました。

マラソンは愛媛県西部、高知県境に位置する
松野町で開催されました。3km、5km、10km
の3種目が行われ、私と妻は70歳未満10kmの
部に参加しました。この日のために新調した「山
梨」の文字が入った赤と紫のランシャツを着て
最前列からスタート。しかし直後に腰ベルトが
外れるアクシデントで大きく後退。最初の下り
坂を前を追って勢いよく走り1キロ過ぎに先頭
集団に追いつくものの、そこからのアップダウ
ンのコースは我慢の連続。必死に腕を振り足を
前へと運ぶ。ラストの上り坂は聞いていた通り
の難所。何とか上り切りラストスパート。

結果は自分でも驚くタイムで2位入賞。山梨
から参加した他のメンバーも優勝や
特別表彰をいただきチーム全員で喜
びを分かち合いました。

子どもからお年寄りまで多くの町
民の皆様に温かく迎えていただいた
こと、開始式会場の体育館には選手
一人ひとりのために椅子と参加賞な
どが入った袋が用意されていたこと、
そして最後にあの激坂が待っていた
こと、松野町あげての「おもてなし」

に感謝の気持ちで一杯です。

帰りの松丸駅は宿泊先の宇和島に向かう多くの
ランナーで溢れていました。駅員さんから「1
両編成なので乗り切れないかもしれない。次の
電車は2時間40分後」と聞いていたので、全員
が乗車できた時には拍手と歓声が沸き起こりま
した。選手を乗せた車内はまるで「大人の修学
旅行」のようでした。あちこちで愛顔の花が咲
き忘れられない思い出となりました。

健康維持のために走り始めて27年。楽しいラ
ンニング人生を送ってきましたが齢を重ねるに
つれ故障などで思うように走れなくなり弱気にな
ってしまいました。そんな自分を奮い立たせてく
れたのがねりんピック。シニア世代の生き生き
とした姿を拝見し「人生は60歳からが面白い。
まだまだこれからだ!」と勇気をいただくこと
ができました。この貴重な経験を仲間にも伝え
るとともに、2回目の参加を目指して元気に走
り続けていきたいと思えます。

最後に、大会参加にあたりお世話になりました
関係者の皆様、また5日間を共に過ごしたチ
ームの皆様に心より感謝申し上げます。



おそろいのユニフォームで記念撮影。(左端)



ゲートボール 「千歳クラブ」(選手代表)

あさくら しん
浅倉 信さん 73歳
● 参加歴：1 回目

長野市「千歳クラブ」奮戦記

10月28日～30日の3日間、愛媛県松山市を中心に開催されたねんりんピックえひめ大会のゲートボール部門で、長野市の「千歳クラブ」が全国115チーム中、3位に入賞する快挙を達成しました。ねんりんピックで長野県のゲートボールが入賞したのは初めてだそうです。

予選リーグ、我々のブロックは、強豪の仙台市代表と川崎市代表の3チーム。作戦通りにミスなくプレーしたことで、強豪2チームを破り決勝トーナメントに進みました。決勝トーナメントはいずれもねんりんピック常連らしいチームが多く、我々初参加の面々は、昼の弁当も喉を通らず、ひたすら第1ゲートを通す練習に集中しました。和歌山県代表との1試合目。第2ゲートもクリアして第3ゲートで相手の様子見。相手のボールが固まったところで、第3ゲートで私が、後ろのボールで軌道を変えてからダブルを達成するという芸術的なプレーで相手のボールを3つ出し、勝利しました。対三重県との2試合目は、試合開始直後は余裕でプレーしていた相手チームが、中盤過ぎから我々の好プレーに焦りだし、10対10の同点ながら、内容勝ちで勝利し、ベスト8に進出しました。



多くの声援に応えた「千歳クラブ」の仲間たち。(右端)

4コートで行われた準々決勝は、決勝トーナメントを余裕で勝ち進んできた岡山県チームとの対戦。岡山県の応援団が多く、まるでアウェーで試合をする感じでしたが、13対7で勝利しました。なんと、なんとベスト4進出、ビックリです。広い競技場で2コートだけとなった準決勝、観客は二重三重にコートを囲んでいます。相手は見るからに強そうな島根県のチーム。私は初めて第1ゲートを通できませんでしたが、チームメイトがカバーしてくれて中盤までは有利に展開。結果は11対9の2点差で負けてしまいましたが、全国3位入賞。東温市長より表彰状、トロフィー、全員に銅メダルをいただきました。

表彰式後、大会関係者から「長野県のチームは上品でマナーも良く、とても爽やかなプレーでした。大会運営者はみんな千歳クラブを応援していましたよ」とお褒めの言葉をいただきました。この言葉が我々にとっての最高の表彰状です。テントが一緒だった滋賀県のチーム、宿が一緒だった京都チームなど、たくさんの方とふれあい、友達がたくさんできました。帰路は有馬温泉に寄って、入賞を祝い旅の疲れを癒してきました。一生の思い出に残る大会であり、素晴らしい旅でした。



大会後、部屋、温泉、食事いづれもすばらしい老舗旅館で英気を養った。(右から2番目)



ダンススポーツ 「ナイスシニア信州」(選手)

から き とし ひこ
唐木 俊彦さん 64歳
● 参加歴：1 回目

最高の仲間との出会いと一時の煌めき

一昨年の2022年夏はまだコロナ禍で県外の競技会への参加はままならない時期でした。そんな時、市報で2022信州ねりんピックスポーツ交流大会が、地元伊那市で開催されるとの案内を見つけました。県内実施で、かつ参加者も県内の方に限られるため、コロナウイルスに対してそれ程心配はいらない。せっかくの地元開催なら練習がてら参加してみようと、軽い気持ちで応募したのがきっかけでした。運よく県の代表に選出され、2023年10月に愛媛の全国大会に向かうことになりました。

10月末と思えない暑さの中、愛媛県総合運動公園陸上競技場にて1万7000人が集い、歴史絵巻を交えた総合開会式が盛大に開催されました。今治市の競技会場まで移動する中、高齢者の大会なのに、スケジュール的にははずいぶんハードなイベントであると感じました。

ダンススポーツということで選手は年齢に関係なく美しく化粧をし、華麗な衣装に身を包み別人に変身。ダンスは異性と踊ることで健康に役立つと言われていますが、80代・90代の皆

さんが若々しくキラキラと輝いて踊る姿はそれを証明しています。私たち60代はまだまだ若輩者であると実感しました。

今回、長野県メンバーはねりんピックが初顔合わせであり、見知らぬメンバーと楽しむことができるのかと少々不安に思っていました。バス移動やホテルでの食事等で会話をする中で、その不安が消えていきました。

私達カップルは個人戦ルンバ種目にて3位の成績を残せました。県別対抗戦(団体戦)では、お互いに応援し合いながらどんどんまとまっていきました。当日、夜の慰労会では、疲れを忘れて盛り上がり、貴重な時間を共有した最高の仲間との出会いになった3日間と感じました。

人生一期一会と言いますが、ほんの小さな一歩を踏み出したことで、最高の仲間との出会いと一時の煌めきを与えてくれたこの大会が大切な思い出になりました。私達には、ダウン症の息子がいます。この子の少しずつの成長を共に歩みながらも、自分達の人生も大切に、健康維持のためにもダンスを生きがいとして今後も継続していきたいと考えています。

そして最後に、人生に彩りを与えてくれたJDSF関係者、県関係者の方々に感謝いたします。



夫婦でダンスが生きがい。



チーム「ナイスシニア信州」の仲間たち(左から4番目)



ソフトバレーボール 「Shiny」(選手)

みずのひろし
水野裕司さん 63歳
●参加歴：1回目

デュースから粘り、フェイントが決定打に！

私は、「ねりんピック愛顔のえひめ2023」にソフトバレーボールで初出場しました。きっかけは、もともと出場する方の都合が悪くなって、先に出場が決まっていた妻と一緒にどうかと声をかけられたことでした。私はそれまで、9人制のゴムバレーを長くやっていましたが、それも5年程前に辞めていて、まったくルールの異なる競技への参加に不安もあり躊躇していました。しかし開催地が両親と妻の故郷の愛媛ということ、また補欠なので試合に出ることはないだろうということで、引き受けました。そうは言っても最低限、ルールや動き方、ボールに慣れていないと、万が一何かあった時に対応できないと思い、8月から週に1、2回の練習に行きはじめました。そんな状況で10月28日の総合開会式を迎えました。

開会式が行われた総合運動公園の駐車場には多くの観光バスが駐車していて、全国規模の大会の大きさを実感しました。私達ソフトバレーボールチームは千葉市の入場行進の代表20人に選ばれ、貴重な体験をさせていただきました。その後、メインアトラクションを観客席で観覧して開始式の会場に移動しました。開始式では、チームの最高齢の女性が表彰されてよかったと思います。

交流試合の予選リーグは、1勝1敗で、2位。1セットだけ試合に出させてもらいました。翌日の順位別リーグ戦では、初戦敗退、2試合目1セットに勝利して2セット

目、あと3点で勝利という場面でサーブから交代で出るよう言われ、「え、ここで交代？」と内心では思いつつ出場。その後、追いつかれて14対14のデュースになってしまいました。1点リードとなった後ラストボールが私に上がり、フェイントが決まって勝つことができました。自分が決めることができ、出場する機会を与えてくれたチームには感謝しています。

今回の大会は松山市で開催ということで、試合初日には地元縁のある私達夫婦が、松山城、道後温泉を案内し、夕食もいろいろと考え、チームのみなさんによるこんでいただきました。大会を通じ、開会式から各競技まで多くのボランティアのみなさんの協力があり、松山市内の小中学生が描かれた各都道府県、政令指定都市の応援ののほりにも、大変、力づけられ元気ももらえました。感謝しています。今回、初めてねりんピックに出場して同年代のほかの地域の方々との交流をもつことができ、よい思い出となりました。代理出場から始めたソフトバレーボールですが、もう少し続けてみようと思います。



接戦を制した「Shiny」チーム。(後列左)



チームメンバーを案内して訪れた道後温泉。(後列左から3番目)



サイクリング 「神奈川県サイクリング協会」 (選手代表)

ほしのなりと
星野成人さん 61歳
● 参加歴：1回目

海岸線からの大パノラマとサイクル談義を堪能

神奈川県、ならびに横浜・川崎・相模原の各政令指定都市から神奈川県サイクリング協会へ参加依頼をいただき、9名と全国最多人数で参加させていただきました。サイクリング交流大会は、2008年度から15年ぶり、全員初参加でした。各大会関係者様もさぞご苦労されたこととお察しします。

参加名簿を見渡すと、千葉県協会・理事の皆さま、大阪市の大先輩（84歳）と旧知の顔ぶれに心強く感じました。

翌日は静岡市の方と親善大使さながら「しまなみ海道」をご一緒に約95kmを走りました。

折り返し・昼食地点の「佐田岬はなはな」では、来年度開催県である鳥取県サイクリング協会・会長／副会長と交流して翌年の再会を約束しました。

ユニフォームの試着でお会いした「吹き矢チーム」とは度重なる偶然が重なり、選手団説明会後の懇親から始まり、観光途中にばったり遭遇、

道後山の手ホテルでの懇親結団式でも同じ円卓。サイクリングを嗜む選手もおられて、来期から当協会会員にご登録いただけるとのこと。

さてサイクリング大会のこと。天候にも恵まれた風光明媚な佐田岬の海岸線を行き、折り返すと尾根沿いから両サイドの海を一望する大パノラマを味わいました。豪快なコース設定である分、獲得標高2,100mを越える険しいものでした。街道の陸橋程度（平均勾配5%）とすれば42kmの上り坂を擁する約95kmでした。

疲れを癒したのは各立ち寄り所での温かい愛顔。最後の伊方町役場では4種類の「ミカン・ジュース」と「じゃこカツ」を勧められて、「残り15km」と力を貰いました。

ラストは、先導役の地元パイロットとサイクル談義しつつ、しまなみ海道の地産・名産を教わって、表彰式では道中で肩を並べて漕いだ岡山市81歳の方と「鳥取はえらいかな!」「是非お会いしましょう!!」と終始なごやかな大会となりました。

当協会は、1956年8月8日に神奈川県唯一の正式なサイクリング協会として創始し、そろそろ70周年を迎えます。「会員の会員による会員のためのサイクリング団体」として市民の皆さまへ生涯スポーツとして「安心・安全なサイクル・ツーリズム」の啓蒙普及と交流を深めるため活動していきますので、よろしくお願ひします。



横浜市は神奈川県サイクリング協会から2名で参加。開始式会場にて。(左：本人／右：五十嵐さん)



坂道の多い厳しいコース。絶景がパワーに。



サッカー 「川崎市」(選手)

あら い とう へい
荒井東平さん 60歳
●参加歴：1回目

ねんりんピックから見えてきた明るい高齢社会

今年60歳になり、なにか新しいことをしたいと考えていたときにこの大会に参加するサッカーチームの監督から一緒にやらないかと言われ参加しました。サッカー川崎代表は、今年度から参加するメンバーも多く、フレッシュなチームでした。大会前に数試合をこなして、愛媛に乗り込みました。

せっかくなので開会式の行進メンバーに立候補し、高齢者で埋め尽くされたスタンドの前を行進することができたのはラッキーでした。

試合は3日目に2試合、4日目に1試合を戦い、2勝1敗でグループ準優勝でした。何より、各県代表の方々とも仲良くなれて友達の輪を広げることができました。勝敗や準優勝という成績より、このさまざまな方との交流に大会参加の意義があったと思います。

今回参加して元気なシニアが全国に溢れてい

ることが実感できましたし、いつまでも元気でいたい、そのためには日頃の生活がいかに大切なのかを感じることができました。

2日目は開会式と地元特産品の買い物、3日目4日目に試合をして、5日目はしまなみ海道をサイクリングして福山まで。

このゆったりしたスケジュールについては、最初はずいぶんのんびりした行程だと思いました。しかし、体験してみると、もうあくせくする必要はないんだ、マイペースで気持ちよく生きていこう、という気持ちが芽生えました。

その意味で、今回ねんりんピックに参加できたことは非常によい経験になりました。ひとりでも多くの同年代の仲間や先輩方がこのねんりんピックに参加し、こうしたゆったり楽しむ気持ちを共有できれば、高齢社会は明るいものになるのではないのでしょうか。



大会初日2試合目、1-0で勝利！（前列中央／ゼッケン19番）



準優勝の賞状とメダルを手に満面の笑み。（前列右から2番目）



ラグビーフットボール 「川崎市」(選手)

さ さ き と し ひ こ
佐々木敏彦さん 66歳
●参加歴：2回目

愛媛のレジェンドと富山のスポーツマンシップに乾杯

愛媛県チームのレジェンドとは、大会最高齢の出場選手のおひとりである、Nさん(大会当日93歳)です。大会2日目、第4試合の富山県チームとの試合に出場され、みごとトライを記録されたのですが、私はそこに「ねんりんピック」の精神を象徴する両チームの交流があったことを多くの方に知っていただきたいと思い投稿いたしました。

当日は朝から気温も高まり、また風もなく我々シニアプレーヤーにとって絶好のラグビー日和でした。私たち川崎市チームは、サブAグラウンドでの第1試合、京都市チームとの対戦を終えてその後の試合を観戦していました。

そして、いよいよ第4試合で富山県と大会ホストチームの愛媛県が対戦します。私が所属しています「タマスターズ」は富山県チームの母体である「富山不惑クラブ」と交流があり、また私自身も以前転勤で富山勤務だった際に所属していたこともあり、この試合を応援していました。スコアは富山県19、愛媛県5でしたが、愛媛

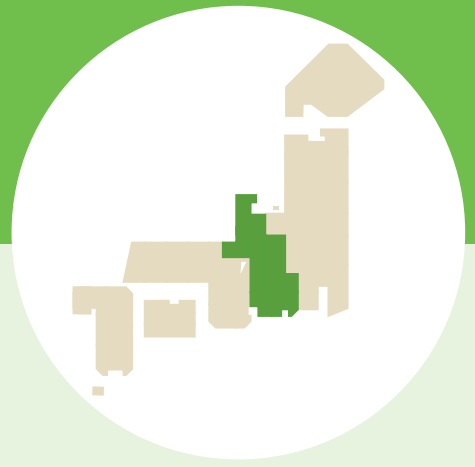
県チームの唯一のトライをあげられたのがNさんです。さて、交代出場された前半14分、富山県ゴール前の約10メートルで愛媛県チームがペナルティーを得ました。フォワードの選手がクイックスタートを選択し、Nさんにボールを託します。そして「編隊」を組んでゴールに突進して堂々のトライ!

その時、対戦相手である富山県チームも含め両チームから感動的の拍手が起こったのです。また、その名勝負を目撃した観衆からも歓声が上がりました。恐らく、Nさんのラグビーに対する情熱と富山県チームの皆さんのスポーツマンシップのどちらが欠けていてもこの感動のシーンは生まれることはなかったと思います。私は今でもこの光景を思い出すたびに、ねんりんピックに参加して良かった、これからもゴールドパンツを目指して頑張ろうと思うのでした。最後に、献身的に大会運営を行っていただいた川崎市長寿社会部高齢事業推進課をはじめ、関係者の皆様にあらためてお礼申し上げます。



爽やかな水色のユニフォームに身を包む川崎市代表のラグビーチーム。(前列右端)

東海・北陸



p.30

岐阜県

西尾敏正さん
マラソン



p.31

静岡県

鈴木春美さん
インディアカ



p.32

愛知県

蔵藤 寛さん
サイクリング





マラソン 3km 「清流走友会」(選手)

にし お とし ま さ
西尾敏正さん 72歳
● 参加歴：1 回目

古い実らす群像 高揚し凜と輝く

いくつになっても<新しい風景>に出会える——。「ねんりんピック愛顔のえひめ2023」に出た率直な感想です。男子マラソン3kmに初出場。自己記録を11秒更新し、ひよっとしたら記録を伸ばせるかも……。<新しい扉>が開きました。72歳。まだまだやれるぞ。

出場はひよんなことから。太極拳出場の妻の一言で。「マラソンもあるから挑戦してみたら!」。県選手選考会に申し込みました。でも、心配だったのが記録。県内の大会に過去2回出て10km63分。キロ6分ペースです。この層の方は多く、事務局に問い合わせました。そして承諾をいただき6月の選考会へ。3km70歳以上男子の選考会は幸い(?)出場者が私1人だけ。トラックを7周半するのは正直、きつかったのですが出場できることに。なんでもドアは叩いてみるもの……と、いい経験となりました。

ねんりんピックのマラソン会場は、山間にある人口約3600人(2023年11月現在)の松野町。宿は、隣の宇和島市のホテル。レース前夜はランニングで夜の街に出るチームや、周辺の道路で試走する選手の姿があり、「いいよだ」と気持ちが高ぶりました。わがチーム「清流走友会」で夕食を食べた後、「少し走っておかないと」と心細くなり、周辺を30分ほどジョギングし、よく眠りました。

清流走友会は男女6人で、種目は3km、5km、10km。

町での開始式を終え、先輩選手に声援を送るうち、アツという間にスタート時間に。上り下りがありました。息があがることなく完走できました。初の全国大会で自分のペースがつかめず、前の走者を抜けそうなのに抜けないという不思議な感覚でした。16位という結果には満足しています。

無事に走り終えた後は経験したことのない充実感に満たされました。初参加のど素人の私には一つひとつが初めての経験でとても新鮮。着替え時に見た、各選手のど鋼、のような足の筋肉、開始式を惜しんでストレッチする姿。ホテルの朝食は、私はいつも通りパン、サラダ、ヨーグルトなど軽めでしたが、周りにご飯山盛りに肉類。「スタミナ切れしないぞ」という選手の姿勢に、「うわー、やる気満々」と圧倒されました。

大会前夜やレース後の打ち上げなどで、先輩方のラン歴や走りの工夫を直に聞け、たくさん助言をいただきました。大きな刺激を受け、今後の指針となりました。会場では名前も知らぬ各県の選手と、ランナー同士ということで親しく会話でき、楽しかったです。ここでも<新しい世界>をかい間見た心境です。

参加者は皆、快活でとても元気。現地の方や関係者の方々、大変お世話になりました。ありがとうございました。またお会いしましょう。



元気にスタート。(手前右端)



岐阜県勢でガッツポーズ。(左端)



インディアカ 「ベルジュ」(監督兼選手)

すずきはるみ
鈴木春美さん 62歳
● 参加歴：1回目

優勝し、心からの笑顔に！

私たちは、ねんりんピックに参加することをとても楽しみにしていました。やっとこの日を迎えることができ、心地良い感覚を覚えました。

愛媛に向かう当日は天候にも恵まれ、美味しい駅弁をいただきながら、岡山を經由し、大会会場の伊予市に到着しました。そこでは、開始式が行われ、全国から集まったチームの紹介や市長より元気で温かなお迎えのお言葉をいただきました。ねんりんピックが始まったと実感した瞬間でした。

1日目の朝、しずおか健康長寿財団の理事長をはじめ県職員の方々からチーム名の入った横断幕と激励の言葉に勇気をいただき、予選が始まりました。試合は12チームが3ブロックに分かれ、愛媛県、広島市、長崎県のチームと当たり、ブロック1位で翌日の決勝リーグに繋ぐことができました。

2日目は、1試合目第1ブロック1位の愛知県と当たり2-0で勝つことができました。2試合目は、第2位ブロック1位の愛媛県と当たり3セット目まで勝敗が持ち込みにな

りました。最初先攻されてしまいましたが、負けたくない気持ちを全員で共有でき、チーム一丸となって勝ち取ることができました。なんと、全勝優勝ができました。思わずチーム全員で肩を抱き合い喜びました。

また、愛媛では、ボランティアの方々の心温まるおもてなしと大学生とのふれあいに心癒されました。チームのお世話をしてくださったボランティアの方とは、今でも交流が続いています。とても素敵な出会いに感動しています。

インディアカチームの最高齢の方は80歳台で、とてもパワフルな動きにまだまだ頑張れるパワーをもらいました。これからも、最高の仲間と週2回の練習と試合を楽しく元気に、大人の部活を続けて行こうと思います。

最後に、今回ねんりんピックえひめ大会をサポートしていただいた県やしずおか健康長寿財団の方々、いつも練習をしてくれる地元のチームの方々、家族、携わってくれた方々に感謝申し上げます。



チームワークを発揮し、全勝優勝の快進撃。
(背番号9番)



表彰式後、優勝メダルを手にとびきりの笑顔で記念撮影。(右から2番目)



サイクリング 「愛知県」(選手代表)

くらふじ ひろし
蔵藤 寛さん 64歳
● 参加歴：1 回目

地元の方々の応援に支えられて、全員笑顔で完走！

2008年のかごしま大会以来15年ぶりにサイクリング競技が復活しました。これを受けて、愛知県および名古屋市の選手団事務局から要請があり、愛知県サイクリング協会にて選手を選出することになりました。愛知県サイクリング協会には約200名の会員がいますが、その中から60歳以上で、100km越えの走行ができる人を募集した上で選考しました。その結果、愛知県選手として、Kさん、Sさんと私の3人、名古屋市はTさんとMさんの2人、合計5人が決定しました。

大会当日の10月29日は快晴で、絶好のサイクリング日和となりました。毎年開催されている大会「サイクリング佐田岬」との合同開催方式で、豊後水道に突き出た細長い佐田岬半島を往復する約100kmを、若い人たちと一緒に、我々ねりんピック選手約60人も走るようになりました。「まだまだ若いモンには負けんぞ〜！」(←爺々の気焰)

スタート会場の八幡浜の道の駅では、思いが

けず愛知県選手団事務局の方が旗を持って応援に来てくれていました。たくさん競技の中から、サイクリングを選んで来ていただき感激しました。全員で記念撮影の後、いよいよスタート。

スタート直後は5人一緒に走っていましたが、次第にバラバラになり、途中のエイドステーションで順次落ち合いながら各自の脚力に応じて無理をせず走るようになりました。愛媛特産のみかん畑の激坂道を、登っては下りを何度も繰り返すハードなコースでしたが、きれいな海を見ながら気持ちよく走ることができました。各エイドステーションでは地元の食材などの提供もあり、体力気力を回復することができました。また沿道では地元の方々が拍手をして応援してくださり、大変嬉しかったです。そのおかげで、5人全員無事に笑顔でゴールすることができました。

なお、余談ですが、八幡浜市の広報誌12月号の表紙に、光栄にも我々のメンバーのSさんの写真が採用され、よい記念になりました。

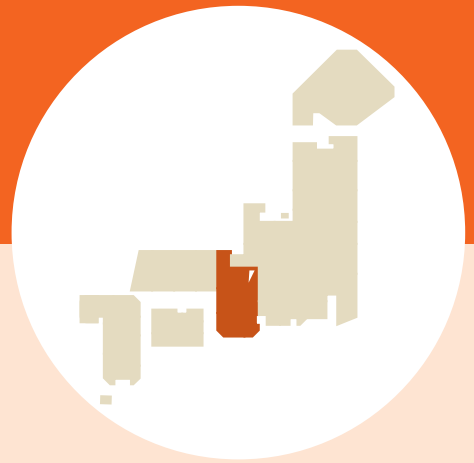


応援に駆けつけた愛知県選手団事務局と選手で記念撮影。



八幡浜市広報誌の表紙を飾ったチームメンバーのSさん。

近畿



p.34 滋賀県

平塚 聡さん
テニス



p.35 滋賀県

細川 努さん
将棋



p.36 京都府

野口博之さん
マラソン



p.37 大阪府

浜田 明さん
ソフトボール



p.38 奈良県

西廻 隆さん/
勝谷扶佐子さん/
文栄信也さん
ペタンク



p.39 京都市

黒川幸子さん
ソフトテニス



p.40 京都市

西川卓哉さん
ソフトバレーボール



p.41 大阪市

伊藤明彦さん
ウォークラリー



p.42 堺市

東好顕さん
ソフトテニス



p.43 堺市

正尺福二さん
ソフトバレーボール



p.44 神戸市

森本千代子さん
太極拳





テニス

「レイク近江 2023」(選手)

ひらつか さとし
平塚 聡さん 63歳

● 参加歴：1 回目

ONE TEAM で全国優勝！ 媛の国のおもてなしに感動

秋晴れの10月29日、全国の精鋭68チームが愛媛松山の地に集い、熱い戦いの舞台が幕を開けた。滋賀県選手団は27日、バス3台に分乗し、翌日の総合開会式に備えて愛媛県西条市に宿泊。西条市への道中は大雨・霰がバスの車窓を叩く荒天だったが、運よく到着間際にやみ、私たちテニスチームは到着するや否や予定通りホテル近くのコートに出向き初の合同練習で汗を流した。この練習で互いの力を知り「戦えるチーム」であることを皆が共有、結束力の高まりを感じた。そして練習後の夕食は明後日から始まる戦いの対策談議に花が咲いた。総合開会式は壮大なイベントで、媛の国の自然・観光・食・文化・スポーツ・芸能など趣向を凝らしたアトラクションに選手団の1人として参加できたことに感激。28日、29日の2日間は道後のホテルに宿泊し温泉で英気を養った。

大会は試合順が決まっています①70歳男子ダブルス→②60歳女子ダブルス→③60歳男子ダブルスの順にコートに入り、2勝したチームが勝利となる。

試合初日の予選リーグは4チームの総当たりで全勝し、1位トーナメントに進むことができた。2日目の1位トーナメントは2回戦京都市2対1、準々決勝堺市2対0、準決勝愛媛県2対1、決勝神戸市は2対0という結果で優勝す

ることができた。

我がチームの女子ダブルスは、大会2日間で7戦全勝。負ければ敗退の1位トーナメント全4試合を合計2ゲームしか与えない圧倒的な強さを発揮し、頂点を手繰り寄せた大黒柱であった。60歳男子ダブルスは1位トーナメントで2回の奇跡(といわれた)を起こし、次のステージに進めた。まずは1位トーナメント2回戦、強豪の対京都市を4対0、準決勝の対愛媛県は0対3の土俵際からうっちゃり4対3で大逆転。70歳男子ダブルスは2日間を通じ安定した強さを発揮。1位トーナメントでは60歳男子ダブルスのミラクルな勝利を目にし奮起(?)、その直後の準々決勝、決勝を魂の戦いで勝利しチームを優勝に導いてくださった。

試合前に6人が円陣を組み「for the TEAM」と団結し一丸となれたのも勝因ではないかと感じている。団体戦での全国優勝をこのメンバーで成し遂げられ、坂の上の雲を掴むが如くこのうえない喜びだ。

私はかつて30歳前後の数年前を松山で暮らしており、愛媛県での開催を知り是が非でも参加したいと思い県予選に参加した。今回、集われた皆さんはこの地の素晴らしさを感じられたのではないのでしょうか。愛媛を「第二の故郷」と自負する私にとってそれは喜ばしいこと。心温まる「おもてなし」満載の生涯忘れ得ぬ素晴らしい大会を開催していただきありがとうございました。



優勝後、互いの健闘を讃え合う。(後列左端)



メンバー
60女：桐畑紀子、山口利加
70男：柏原龍二、佐竹秀一
60男：美濃岡聡、平塚 聡

金メダルをかけて全員が笑顔。(左端)



将棋

「滋賀県」(選手代表)

ほそかわ つとむ

細川 努さん 75歳

●参加歴：7回目

対局中にかみしめた「勝つと思うな 思えば負けよ」

「ねんりんピック^{えがお}愛顔のえひめ2023」に7回目の出場をすることができました。

出発は10月27日、大津駅前に集合し、バス3台に分乗しました。無事西条市に着き、夕方は将棋の練習を個室でしました。28日は総合開会式やメインアトラクションを楽しみ、私は13時、代表者会議があるため愛南町に出発しました。昼食時間に四国名菓のタルトを家に送付しました。夕方18時より部門別の開始式があり、その後宿舍のある高知県宿毛市に宿泊しました。夕食後、三重県選手と交流対局をしました。

29日は団体戦です。1回戦はさいたま市に3対0で勝ち、2回戦は大分県に3対0で勝ち、3回戦は高知県に1対2で敗れました。大将の私が負けたので涙が出るほど悔しかったです。勝ち将棋を逃がし、集中力を欠いた自分が情けなく感じました。

30日は個人戦です。1回戦は北九州市代表の日朝さんに勝ち、2回戦は大阪市代表の小田さんに勝ち、3回戦は長野県代表の北原さんに勝ち、4回戦は静岡県代表の深澤さんに勝ち、4連勝で金メダルと賞状をいただきました。

私のブロックには元全国優勝の田尻さん、静岡県元名人の深澤さんがいて、きびしい試合でした。4局とも負け将棋でしたが逆転勝ちしました。また、大学の後輩で浜松市代表の永田さんに出会い、楽しいひとときでした。

私は22歳で滋賀県アマ名人、33歳で滋賀県王将になり、53年戦ってきました。自分のプライドと滋賀県の名誉のため、優勝してホッとしています。対局は平常心と1手1手の最善手を考えることが大切であると思います。美空ひばりの曲「柔」の歌詞に「勝つと思うな 思えば負けよ」とありますが、この言葉が対局中に思い出されました。

この大会で全国の強豪と対局できたことは自分にとっていい勉強になりました。

最後に愛南町婦人会からの仕出しや豚汁のおもてなし、地元高校生がつくったマーマレードのジャム、甘夏ジュースの販売、健康診断、皮つきミカンの試食、運営のボランティアなど、ご協力くださった愛南町役場の皆さんに感謝を申し上げます。2年後の岐阜大会に向かって棋力アップをしていきたいと思っています。



対局は常に真剣勝負。(奥)



逆転し、見事優勝を果たした。(右から4番目)



マラソン 5km 「京都府」(選手)

のぐちひろゆき
野口博之さん 67歳
●参加歴：1回目

健康づくりの蟻さんランナー体験記

令和5年1月末、京都SKYシニア大学の受講帰り、「ねりんピック」参加経験者の五十嵐さんから体験談を初めてうかがい、その1カ月後に情報誌『SKY 3月号』で公募を見つけました。今回の開催地が、友人が住む宇和島市のある愛媛県であることも知り、情報誌が自宅に届いた日にマラソン5kmに応募。私の走力から判断して、代表になれる確率はわずか2%と予想しましたが、5月末に代表決定通知が届き、天地がひっくり返るぐらいビックリしました。

私は平成5年に十二指腸を痛め、ピロリ菌が影響しているという診断で、運動不足も指摘され、ジョギングを始めました。それ以来、30年間で約50回も大会へ出場。陸上選手でない私のもっぱら「健康づくりランナー」であり、走るの蟻さんのように遅くて、積算距離が増えることだけを楽しみにしていました。

そんな私がねりんピックへの出場を機に、時短に挑戦することになったのです。2023年の夏は異常な暑さで走る気分になりませんが、7月末からマラソン3km代表の関さんと、練習の走行距離やタイムをLINEで報告し合っ

て、モチベーションを高めてきました。10月18日には地元の南丹市から、たった1人のために

激励会を開催していただき、身の引き締まる思いでした。
ついに本番がやってきました。10月27日は京都府選手団の結団式。小田垣団長の挨拶に、京都府代表選手としての自覚を強くし、懇親会では各種目の強者達と交流し刺激を受けました。28日の総合開会式では、20名の行進メンバーに選ばれ胸を張って堂々と歩きました。29日にマラソン交流大会開催地の松野町へ。10時ジャストに5kmのレースがスタート。コースは開始200m先から下り坂、平坦な松野町の商店街をくぐり抜け、街中を抜けた後に急な上り坂となり途中で折り返します。下見として、Googleストリートビューを何度も視聴して走路を研究してきました。マイペースの私は、男子70歳未満23位33分16秒で完走。走るエネルギー源になったのは、路肩からの声援に加え、前夜に宇和島の友人と15年ぶりに再会でき励ましを受けたこと。そして、郷土料理（噂のじゃこ天・鯛めし・地酒「虎の尾」など）のおもてなしが背中を押してくれました。

健康づくりがきっかけのジョギングでしたが、大会に向けてワクワクする9カ月間。そして大会の中でたくさんの学びと体験ができ、大会

関係者の皆様に感謝します。さらなる健康増進と生きがいに目覚めた蟻さんランナーは、(2匹目の鯛ねらいとなる2025年の岐阜大会に向け)明日からジョギングに励みます。



完走した京都府代表の二人。(右)



総合開会式では20名の行進メンバーに選ばれた。(最後列左から2番目)



ソフトボール 「シニアドリームス」(選手)

はまだ あきら
浜田 明さん 64歳
●参加歴：1回目

「必ずまた出場しよう」。チームメイトと固く誓う

今回ソフトボール大阪府代表として、初めてねりんピックに参加させていただきました。また、大阪府選手団の旗手をさせていただき、体験談も書くことになりました。

愛媛県は、亡き両親の生まれ故郷であり、今も多くの親戚が暮らしています。そんな愛媛県で開催される「ねりんピック」に参加できたことは、一生の思い出になりました。先ずは一緒に激戦の大阪府大会を勝ち抜き、本大会で準優勝に導いてくれたチームメイトに大感謝です。ありがとうございました。

前置きが長くなり申し訳ございませんが、ここからが体験談です。当日は、大会の規模の大きさ、ボランティア・役員・参加者の人数、そして開会式会場の駐車場のバスの台数に驚きました。ソフトボールの全国大会は2回参加しましたが比較にならないと思いました。

入場行進をさせていただき、いろいろなイベントも見せてもらい、まさに夢舞台。すばらし

い体験でした。

ソフトボール交流大会は今治市で開催されましたが、会場でゴミ拾いをしている中学生をはじめ、たくさんの方に「頑張ってください」と声を掛けていただき、嬉しかったです。ご当地グルメも無料で食べさせてもらい、大変ありがたく、とても美味しかったです。

今回3日間6試合を戦い、準優勝でしたが、とてもすばらしい体験でした。終わってからチームメイトと必ずまた参加したい、そしてそのために今後も頑張る努力しようと誓い合いました。

シニア世代にはいろいろな競技があり、それぞれの競技で全国大会があると思いますが、どうか皆様「ねりんピック」を目標の一番候補にあげてください。そして必ず参加してください。すばらしい体験が待っています。

最後になりますが、健康に気を付けてお互い頑張りましょう！



選手団整列場所で団旗を持って気分十分！



初出場の結果は見事準優勝！表彰式後に。(後列右端)

ペタンク
「ヤマト矢田山」

にし の たかし
西 廼 隆 さん 81歳 ●参加歴:1 回目 (監督兼選手)
かつ や ふ き こ
勝谷扶佐子さん 85歳 ●参加歴:2 回目 (選手)
ぶん えい しん や
文 栄 信 也さん 82歳 ●参加歴:1 回目 (選手)



負けて残念なるも「よく頑張った」と自分たちを褒めたい

2023年5月13日「ならシニア元気フェスタ」はねりんピックの代表選考会も兼ねていたので、山下新知事の表彰状をいただき、私達3人のねりんピック出場が決まりました。

ねりんピックのチーム編成基準は、60歳以上、女性1人以上、70歳以上が1人以上ですが、何と3人とも80歳越え。合計年齢が248歳は堂々たる高齢チームです。

10月19日に「ねりんピック奈良県選手結団式」があり、総勢130人程が愛媛県に行くことがわかり、気が引き締まる思いでした。

27日、12時発のバスで松山市に向かいました。無事松山市に到着し、奈良県選手団は全員同じホテルになりました。すこやか長寿センターのご配慮でそれぞれ個室を用意していただき、感謝しています。夕食後、もう何十年も行っていないという女性を無理矢理カラオケに誘い、結局3人で歌いまくり大いにリラックスしました。

28日は、松山市の愛媛県総合運動公園陸上競技場において「総合開会式」がありました。その後、鬼北町にバスで移動し、監督者会議の後

で「ペタンク開始式」が行われ、高齢者特別表彰では92歳の選手もおられました。開始式の中で太鼓の演奏があり、鬼北町長もおられ、ランニング姿で熱演され、男らしいというか勇ましいというか、よかったです。

29日は鬼北町グラウンドで64チームが4チーム1グループの16グループにわかれて予選リーグ各3試合を行い、各グループの1位と2位が決勝トーナメントに進出です。奈良県は僅差で1位通過できました。続いて1位と2位の各16チームが決勝1回戦に進み、奈良県は鹿児島県に13対8で勝ちベスト16に残りました。

30日は決勝2回戦からで、対広島県は13対6で勝ち、3回戦は強豪の岡山県に12対10、時間切れで奈良県が勝利。次の準決勝では兵庫県に11点取られ、その後奈良が7点取るも時間切れで負けました。もう少し時間があればとの思いはありますが、3位は大満足です。まさかここまで勝ち上がるとは思ってもいなかったもので、本当にビックリです。少し大げさですが大いに大いに自分達を褒めてあげたいです。

最後に、奈良県や愛媛県の関係者の方々に、大変お世話になりましたことと貴重な体験させていただいたことに、心から感謝しております。



総合開会式で、奈良県選手代表の行進。



鹿児島県との試合直後。勝ち負け抜き笑顔・笑顔。これぞねりんピック。奈良県メンバーは黄色のユニフォームを着用。



ソフトテニス 「京都市」（選手）

くろかわさちこ
黒川幸子さん 63歳
●参加歴：2回目

チームワークで団体戦のすばらしさを体験

「ねんりんピック ^{えがわ}愛顔のえひめ2023」では、温かく手厚く対応くださった愛媛県大会関係者の皆様、大会当日まで京都市選手団を支援くださった京都市老人クラブ連合会の皆様に大変お世話になり感謝申し上げます。

京都市選手団として「いよいよ始まるぞ!」とワクワクした気持ちで、バスに乗り京都駅を出発しました。

その日の夜は、瀬戸内のすばらしい景色が眺められる倉敷市のホテルで、京都市選手団の決起集会と懇親会が行われました。

2日目は愛媛での総合開会式とソフトテニス開始式が行われました。

そして3日目がソフトテニス競技の始まりです。競技1日目は4チームのリーグ戦でリーグ内の順位が決まり、競技2日目は各順位別のトーナメントが行われました。私達京都市チームは支部予選終了後、京都府代表チームとの対抗戦や練習会、食事会などで親睦を深め、大会に臨みました。

競技1日目のリーグ戦では結果を出すことができず1勝2敗でリーグ3位になりました。結

果に対する残念な気持ちに加え、3位トーナメントの会場はいちばん遠い山の中と聞き、少し重い気持ちになっておりましたが、その夜、チームで食べて飲んで、「明日また、いちから頑張ろう!」と気持ちを切り替えることができました。

競技2日目の3位トーナメントでは最後まで試合をすることができ、優勝しました。

今回の大会では、チームの中でお互いに刺激を受けながら、団体戦のすばらしさを体験することができ、楽しい4日間でした。大会会場では、他県のチームや、大会関係者などたくさんの方々が応援してくださったり、声をかけてくださったりと、今まで参加した大会では味わったことのない、本当に温かい雰囲気でした。

京都市ソフトテニス連盟では、大会終了後にねんりんピック報告会として「京都市ソフトテニスねんりんピック同窓会」が開催されます。代々京都市の選手としてねんりんピックに出場された先輩方が多数参加くださり、ねんりんピックの歴史の重みを感じ、また今後の京都市からの派遣選手の力となる会です。今後は、このソフトテニス連盟の輪を大切に、連盟の一員として活動していきたいと思います。



今日から試合だ! チームメンバーと記念撮影。(前列右端)



京都市ソフトテニスねんりんピック同窓会を開催。(2列目右から2番目)



ソフトバレーボール
「MSV京都」(監督兼選手)

にし かわ たく や
西川卓哉さん 81歳
● 参加歴：9回目

9回の出場と戦績は日頃の鍛錬のたまもの

私自身、ねんりんピックは第15回ふくしま大会(2002年)に初出場し、第17回群馬大会(2004年)、第19回しずおか大会(2006年)、第21回かごしま大会(2008年)、第23回いしかわ大会(2010年)、第26回こうち大会(2013年)、第28回やまぐち大会(2015年)、第30回あきた大会(2017年)と続き、今回の第35回えひめ大会(2023年)で9回目の出場となりました。えひめ大会はコロナ明けの大会であり、81歳になるまで元気に続けてきたバレーの総決算と位置付けての出場となりました。

私は60歳のときにこの大会に初出場し、20年間で9回も出場、4個の金メダル、3個の銀メダル、2位グループの優勝、3位グループの優勝を獲得。長い間ソフトバレーを愛好し、体力強化や維持、怪我をしないために鍛錬してきたおかげで、良い仲間や良いチームに恵まれ、このような栄光に与れたと思います。

仲間たちにいつも言っていることは、「しっ

かり準備体操を。そして基本に忠実に。チームワークを大切に。声を掛け合いお互いに励まし、ストレスも解消し、練習や試合に臨むことが、自分自身の選手生命を長くし、高齢になっても続けていける」ということです。今回のねんりんピックの試合もこのことが結果(1位グループ 優勝)として出たのではないかと思います。ますます元気で続けたいとも思っています。

それにしても、バス降車口から開会式会場への上り下りの長い坂道は、81歳の老体には厳しく、道後温泉の湯で毎日癒されていました。

久しぶりに参加したえひめ大会、試合会場は少し小さめでしたが、大勢の進行係さんやボランティアさんの熱心でスムーズで親切な対応、館内でのジュース、お茶、坊っちゃん団子などのサービスに感激しました。またお弁当も美味しかった。本当に歓迎してもらっているなど肌で感じ、楽しく試合をさせていただきました。

最後に大会関係者の皆様、運営スタッフの皆様、素晴らしい大会にいただき、選手一同深く感謝申し上げます。また機会があればねんりんピックに参加させていただきたいと思います。



優勝メダルを首にかけ記念撮影。後列右から、本人、小林さん、古谷さん、前列右から船崎さん、伊佐さん、利根川さん。



チームみんなで優勝を祝って乾杯! (右手前から3番目)



ウォークラリー 「友遊8」(選手)

いとう あきひこ
伊藤明彦さん 65歳
●参加歴：2回目

ウォークラリーは遊び心。さらに心豊かに！

ウォークラリーを初めて意識したのは、1990年、京都府で開催されました全国レクリエーション大会（以下全レク）でした。ウォークラリーは「カーラリー」をヒントとしており、最初に考案・プログラム化された静岡県渡邊佳洋先生から細部にわたりご教示いただいたことを皮切りに、全国の関係リーダーの方々と全レクを中心に情報交換など交流を深めています。

今年は、9月に徳島県で全レクが開催され、渡邊先生からねりんピックへ出場する私たちのチームへ熱いメッセージもいただき、感謝感激しています（渡邊先生は、2024年開催予定のとっとり大会を目指しておられます）。

ねりんピックにおいては、和歌山大会（2019年）で現地運営スタッフを体験しました。また、同大会後に小西基陽子代表からご案内とお誘いをいただき、新型コロナ禍で延期・中止となったぎふ大会からチームに参加させていただいております。

今回のえひめ大会では、5月の予選において、大阪市代表として5名選出いただきました（うち2名は初参加）。

また、派遣団体担当の方から小西代表を通して、大変光栄にも総合開会式旗



新大阪駅に集合して、出発！（左端）

手、大阪市選手団結団式宣誓のお話を頂戴し、緊張の夏と秋でした。大阪市選手団119名の結団式では、前日に藤井聡太さんが八冠を達成されたおめでたい事象にあやかって、宣誓文に関連内容を加筆し、印象深い思いと気持ちの中、宣誓時も緊張からか発汗も体現しました。

総合開会式は天気にも恵まれましたが、会場外での待機がとても長く感じ、会場内の強い突風にも悩まされました。そのような状況でしたが、喜ばしいことに周囲の方々の激励、応援で無事に大役を終え、安堵しております。

大会2日目は場所を移し、瀬戸内海に浮かぶしまなみ海道沿いの上島町でウォークラリー交流大会に臨みました。30余年交流している他県知人や初めてお会いする参加者らと和気あいあいと5名全員一緒にコース上の課題やチャレンジポイントも各々楽しみつつ、安全無事にゴールできました。

今年は、やはり「アレ」を合言葉にしましたが、残念ながら前年同様入賞に滑りこめませんでした。切り替えて、次年度予選に向けて振り返り、留意点など意見交換を行っていきたいと思っています。

そして、他のメンバーと協働して原点である「健康づくり」「コミュニケーション」のより一層の促進を目指していきたいと感じています。結びに思い出深い「夢の時間」をいただきましたすべての大会関係者の方々に厚くお礼申し上げます。



いよいよ交流大会がスタート。（後列左端）



ソフトテニス 「堺市にんとく」(選手)

あずま よし あき
東 好顕さん 78歳
●参加歴：7回目

笑顔いっぱいの愛媛

堺市選手団担当者からの電話に出ると、いきなりの団長依頼。大役なので躊躇しながらもお受けすると、なんと結団式での選手宣誓のオマケ付き。

出発日の10月28日は堺市役所前からバス3台で出発、明石海峡大橋を渡り、淡路島から四国に着く直前の鳴門海峡大橋付近で、渦潮ではなく急な暴風雨の洗礼を受け、大型バスが左右に揺れだす波乱の幕開けとなった前段階。

開会式当日は晴天で、競技場での楽しいイベントと愛媛の皆さんの笑顔でのお出迎えに緊張もほぐれリラックスし、お昼は美味しい弁当に舌鼓を打ちました。

総合開会式後は、試合会場と宿舎のある大洲市へ移動しました。大洲市は「伊予の小京都」と呼ばれる落ち着いた雰囲気のリトロな街並みが広がります。丘の上の美しい大洲城から肱川を眺めていると、突然、大きな旗を持った係員の方が現れて、「鉄橋上を観光列車が通るので旗振りイベントに協力してください」との依頼が。居合わせた10名ほどが参加するハプニングとな

りましたが、懸命に旗を振ったので少しはお役に立てたのかなと満足感に満たされました。

翌日の試合は広島市、熊本県、富山県と堺市の4チームのリーグ戦。風の影響もあって、まさかの1位通過。2日目は風の味方がなく、1回戦で相模原市に1-2で負けましたが、優秀賞のメダルをいただき、一同、大感激で終わりました。会場でいただいた名物の「いもたき」と愛媛の皆様の「愛顔」が最高の思い出となりました。ありがとうございました。

我々、堺市出場選手は堺ソフトテニス連盟に籍を置き、各種大会に積極的に参加するとともに、キャリアを生かしてスポーツ少年団、テニス教室、中学高校のクラブ活動の外部コーチとして後進の指導にも当たっています。また、連盟主催の「シニア堺オープン」の全国大会も開催し、広く生涯スポーツとしてのソフトテニスの普及に力を注いでいます。

最後になりましたが、「ねんりんピック愛媛のえひめ2023」のお世話をいただいた関係者の皆様に、厚く御礼申し上げます。



急ぎよ、大洲城の旗振りイベントに参加。(右端)



美しい大洲城をバックにチームメイトと記念の1枚。(左から3番目)



ソフトバレーボール 「そや堺」(監督兼選手)

しょうじゃく ふく じ

正 尺 福 二 さん 71 歳

● 参加歴：10 回目

10年連続の参加、今大会は旗手を担当

人生 100 年時代と言われる長寿社会の中で健康や生きがいを実感できる全国健康福祉祭（ねりんピック）は、まさに長寿社会づくりを推進する国民的祭典で、60 歳以上を対象に開催されています。私はソフトバレーボール競技に参加させていただきました。競技種目によっては毎年参加できないと聞いています。私が所属する堺市においても連続して参加できない種目もあります。ソフトバレーボールは毎年予選会が開催される中、えひめ大会の出場権を得ました。

振り返ってみますと、私は 2012 年の宮城県大会から出場のお機会をいただき、早いもので 10 年連続して参加させていただきました。本当にうれしく思います。チームの皆さん、関係各位のご尽力によるものと感謝する次第です。加えて、このえひめ大会では選手団の旗手もさせていただきました。もちろん初めての体験であり、思い出の 1 ページを飾るものとなりました。

この 10 年を振り返って思い出すのは、チームとの交流です。試合前には待機時間がありますが、その時にチームの由来や練習は週にどれぐらいしているのかなど、いろいろな情報交換をして交流を深めています。貴重な体験となり、お互いに健闘を讃えあっていることが印象に残っています。

次に、競技種目により異なりますが、

大会終了後、チームメイトと久万高原へ。



宿泊先から会場までが遠く、約 1 時間程度かかっていました。愛媛県大会では、松山市が担当で、宿泊から大会会場までは近く、歩いて行ける好立地で朝もゆっくりでき、試合が終了した時点で帰ることができて大変良かったと思います。他の競技はわかりませんが、宿泊先と大会会場まで近ければ近い方が、選手にとっては負担が軽くなります。

また、ソフトバレー競技では高齢者表彰があります。表彰を受ける方は 80 歳を超えています。80 歳を超えての出場、プレーができることは素晴らしいことで名誉なことと思います。私も、表彰を受けられるよう今後も頑張っていこうと思う次第です。

最後になりますが、今大会の成績は予選リーグ戦 1 勝 1 敗、順位別リーグ戦 1 勝 1 敗、2 勝 2 敗となりメダルを勝ち取ることができませんでした。しかし、全国の舞台で 2 勝できたことは本当にうれしく良い思い出となりました。関係各位の皆様にお礼申し上げます。ありがとうございました。



旗手を務めた堺市選手団の入場行進。(右端)



太極拳
「BE KOBE SEVEN」
(選手代表)

もりもとちよこ
森本千代子さん 69歳
●参加歴：1回目

「心一つに」で日本一

10月29日に愛媛県西条市の西条市総合体育館で、「第35回全国健康福祉祭えひめ大会（ねんりんピック 愛媛のえひめ2023）太極拳交流大会」が開催されました。大会前日、素晴らしい天候に恵まれた総合開会式を終えた我々は、会場となる西条市総合体育館に向かい、リハーサルを終えて翌日の本番に備えました。明けて本番当日、愛媛県武術太極拳連盟およびボランティアのスタッフの皆さまから熱烈な歓迎を受けつつ、私たち「BE KOBE SEVEN」は、神戸市代表チームとして少し緊張の中、現地入りし、我々のテーマ「心一つに シンクロする」を目標に試合に挑みました。

思えば、4月末のねんりんピック選手選考会「こうべ長寿祭」でメンバーがそろい、5月から毎週1回の練習が始まりました。監督の素晴らしい構成、「万華鏡」のような先の読めない演武展開、その想いを我々に伝え指導するコーチ、そして生身の体を使って表現する、この楽しさ。演武をスマホで撮り、確認、修正、確認、修正、その繰り返し。毎回の練習の中でシンクロすることの難しさを感じながらも少しずつ形ができ、また技術も向上している自分たちを感じ、練習にも力が入り、練習会場に行くのが楽しくてワ

クワクワすることを実感した6カ月でした。

さあ本番、コートの前には総審判長、副総審判長、審判長、そして審判員が周りをズラリと取り囲んでいます。練習の成果を出し切らなければ。「青の洞窟」の調べに乗って「心一つに」を唱えながら、「ああ、体幹が、足が落ちそう、堪えねば〜」。短いようで長かった緊張の4分間。得点プレートが上がった。何と9.20。今までにない高得点に「まさか」と思いながらも、涙が溢れてきます。最終得点は、9.08。我々は、全体の21番目。あとのチームの結果次第で優勝？ ハラハラドキドキ胸は高鳴っている。そして全チームの演武は終わった。結果は何と優勝。2位とは、0.03の僅差だ。ヤッター！

初めてのねんりんピック出場で日本一になるなんて、我々の生涯忘れることのできない1ページ、一生の宝物です。この感動を9人で分かち合いました！

今後ますます高齢化する現実、改めて全国健康福祉祭（ねんりんピック）の意義を知ることができました。そして、今回ここに携わった方々に心から感謝いたします。ありがとうございました。

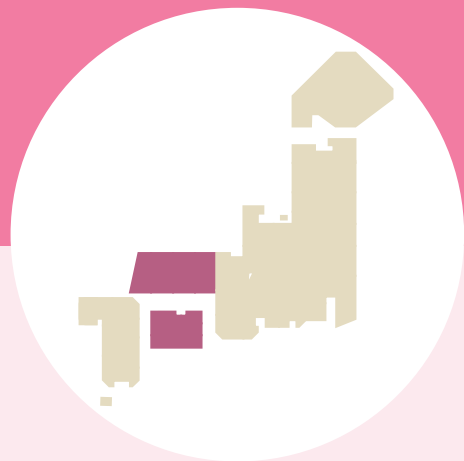


呼吸と目線を合わせ、一糸乱れぬ動きで決まった瞬間。(中央)



「心一つに」を合言葉につかんだ優勝に感動。(左から5番目)

中国・四国



p.46 鳥取県

北農秀雄さん
水泳



p.47 島根県

岡光信さん
ゲートボール



p.48 島根県

森本敏雄さん
スポーツ
ウエルネス吹矢



p.49 岡山県

須賀孝さん
スポーツ
ウエルネス吹矢



p.50 岡山県

福田厚子さん
太極拳



p.51 山口県

野村勝行さん
弓道



p.52 山口県

半田登志夫さん
ゲートボール



p.53 香川県

大西好久さん
水泳



p.54 香川県

宮崎千恵子さん
スポーツ
ウエルネス吹矢



p.55 高知県

有澤美佐さん
マラソン



p.56 広島市

中倉照郎さん
サッカー





水 泳

自由形 50m バタフライ 25m

「鳥取県」(選手)

きたのうひでお

北農秀雄さん 74歳

● 参加歴：2回目

大会の悔しさをバネにとっとり大会での飛躍を誓う

鳥取県の選手団派遣のルールでは、連続でねりんピックへの参加はできませんが、令和6年度が地元開催のため特例としてえひめ大会、とっとり大会と連続して出場できるとのことで、予選会となる令和5年3月のマスターズ鳥取大会に出場することを、マスターズ水泳連盟の方にいの一番に伝えました。

当初は、ねりんピックの開催までまだまだ時間があつたので特別な練習をしていませんでした。しかし令和5年9月はじめに県内で開催された大会において、自分の結果が大変残念な記録に終わりあまりにショックでしたので、それまでの練習方法をガラリと変更し、泳ぐ距離ではなく、瞬発力の出る方法に切り替えました。

いよいよねりんピックの開催となり、鳥取県選手団のバスで愛媛県入りをしました。水泳チームのメンバーは総合開会式には参加をせず各人が自由行動をし、私は何人かのメンバーと一緒に松山城を観に行き、城内の様子や松山市内の風景を楽しみました。その後、皆と一緒に水泳会場である「アクアパレットまつやま」に行き、玄関口で鳥取県の歓迎用ののぼり旗の前で写真を撮影。会場に入るやいなや大人数で大きな拍手で歓迎され、ちょっと照れくさかったな、と思ったことを覚えています。

交流大会では、恥ずかしながら私は表彰台には乗ることはできませんでした

が、50m自由形では9月の県内大会の時より2秒近く記録を縮めることができたので、少し気持ちが楽になりました。鳥取県チームは、初日に50m背泳ぎで前田京子さんが2位、翌日もまたもや前田さんが25m背泳ぎで2つ目のメダルを獲得して大健闘されました。えひめ大会はこの2つのメダルで終わったので、大会に参加した皆は悔しかったようで、令和6年度のとっとり大会では頑張るぞとの雰囲気を感じられましたし、私も必ず表彰台に乗るぞという気持ちでいっぱいです。

えひめ大会は、愛媛入りしてから大会が閉会するまで非常に天気が良く、そして大変温かく皆さんに迎えてもらいました。心優しいボランティアの方やスタッフの方、本当にありがとうございました。

また、この大会では水泳チームの責任者もさせていただき、ほかのメンバー7人への連絡や資料送付など少々きついところもありましたが、今思うとそういうこともやってみると勉強になったと思っております。

次のとっとり大会に向けて、チャンスがあればぜひもう一度チャレンジしたいと思います。水泳競技に参加された皆様、関係者の皆様、ありがとうございました。



鳥取県ののぼり旗を囲んで
チーム全員で記念撮影。
(後列左から3番目)



ゲートボール 「伊野」(選手)

おか みつ のぶ
岡 光信さん 74歳
● 参加歴：2回目

ワンチームで悲願の全国優勝！

2023年4月に、島根県ゲートボール協会主催の県大会が出雲ドームであり、全国大会出場の切符をいただきました。

その後は、月1～2回のペースで交流試合を重ねてきました。土のグラウンド、人工芝、屋外屋内と場所を変えながら、距離感覚を確認し、アドバイスを交えながら切磋琢磨してきました。今回のねりんピックは5人の選手のうち、女性が2人以上、また70歳以上が1人以上出場しなければなりません。

2日間にわたり全117チームが、15のコートで予選3試合に臨み、頂点を目指しました。

我が伊野チームは初戦に緊張しやすいのですが、無理をせず堅実なプレーを心掛けることで乗り切り、波に乗ることができました。

予選を3勝し決勝トーナメントに進出しましたが、各チームの力に差はなく、苦戦が予想されました。実際は、予選時の作戦を持続しながら、

ワンチームでつなぎ、要所での的確なロングタッチを決めるという、良いパターンでの勝利となりました。決勝戦の相手とは何回か対戦したことがあり、難しい試合でしたが、僅差で勝利することができました。この優勝という成績はゲートボール関係者の方たちや、県民市民のみなさまの応援のおかげだと感謝しております。

チームの球歴は20年以上になり、支部、地域、学校などに積極的に参加をしています。特に、小・中学生の皆さんと長い交流を持っています。3月に県協会主催の小学生大会、7月には支部主催のジュニア親善ゲートボール大会、夏休みには全国ジュニア2部の彩の国くまがやドームでの全国大会参加等、活動は広範囲です。

また、会員に審判資格取得に取り組んでもらい、新規会員のみなさまへのお世話もこなしてもらっています。会員が減少している中、今大会の結果で少しでもゲートボールに関心を持っていただき、新しい会員さんと楽しく時間が過ごせたらと思っています。

これからも頑張っていきます。



頂点を目指し堅実にプレー。(左)



ワンチームで勝ち取った優勝に喜びもひとしお。(前列中央)



スポーツウエルネス吹矢

「島根県 A チーム」
(監督兼選手)

もりもととしお
森本敏雄さん 82歳
● 参加歴：8 回目

すばらしいねんりんピックを目標に

ねんりんピック^{えがお}愛顔のえひめ 2023 のスポーツウエルネス吹矢に監督兼選手として参加しました。

私は、60歳から80歳までソフトバレーボールでねんりんピックに6回出場しました。ねんりんピックのすばらしさを実感して、生き甲斐とし、また目標としてやってきた経験から、80歳でソフトバレーボールを卒業すると同時にスポーツウエルネス吹矢を始め、ねんりんピックを目指してきました。

交流大会は、焼き物で有名な砥部町でありました。試合当日も天候に恵まれ、砥部町のスタッフの皆さんの行き届いたおもてなしと笑顔に勇気をいただき、気持ちよく試合に臨むことができました。

大会が始まると、アリーナは静寂に包まれ、矢が的に刺さる音に交じって的中心を外した選手のため息のみがわずかに聞こえる、すばらしい大会となりました。

スポーツウエルネス吹矢は、1ラウンド3分で5本の矢を吹き、6ラウンド30本の矢が刺さった位置の点数をもって勝敗を決定しますが、集中が少しでも薄れると狙った所に矢が刺さってくれません。したがって集中力を最後まで

で維持した者が概ね勝利者になります。私たち島根県 A チームも練習の成果と集中力を発揮することができ、混成の部で優勝チームと4点差の準優勝となり、銀メダルを獲得することができました。スポーツウエルネス吹矢の後進員としては上出来の結果に、宿泊ホテルで B チームと共に祝杯をあげ喜びを分かち合うことができました。この感激が総合開会式とともにねんりんピック参加の大きな魅力であり、目標とするところだと思います。

また、試合結果を担当役員に報告した時、選手団長をはじめ役員の皆さんが電話の向こうで万歳を三唱してくださり、改めて喜びがこみあげてきたのを思い出します。

地元に戻り、私たちは県内でスポーツウエルネス吹矢に取り組んでいる仲間とねんりんピックのすばらしさを伝えるとともに、切磋琢磨して次回のねんりんピックを目指したいと思っています。来年のとっとり大会ではスポーツウエルネス吹矢はないとのことで、本当に残念！目標を2025年のぎふ大会での金メダルに切り替えて頑張りたいと思っています。そして私としては90歳でねんりんピック参加を新たな目標にしようと思っています。



競技会場で島根県 B チームと一緒に。(右から3番目)



最後まで集中力を維持し、喜びの準優勝！(右端)



スポーツウエルネス吹矢 「岡山エース」(監督兼選手)

すが たかし
須賀 孝さん 69歳
● 参加歴：1 回目

新しい仲間の誕生、夢のような優勝

10月27日、「ねりんピック^{えがお}愛顔のえひめ2023」へ出発だ！私たちのチームは、岡山県スポーツウエルネス吹矢協会の今井会長のご尽力により、岡山県の一歩西（笠岡市）の石田和成さん、広末愛子さん、一番東（備前市）の須賀孝の3名の男女混成チームとして初めて参加させていただきました。

当日は岡山駅南地下通路広場に集合。結団式の後、バスに分乗して出発する予定が、落雷・豪雨のため約1時間の待機後に出発し、その日は今治のホテルに宿泊しました。部屋が真向いという好条件に恵まれ、廊下を隔てて約8mの距離の12cm四方の的に向かって合同練習を行い、食事後に「おやすみ」。

2日目は松山市に入り総合開会式へ。皇室の方のご臨席のもと日本各地の選手団が揃いのユニフォームを着て入場行進。愛媛県知事を筆頭に大勢のボランティアの方々を含め県をあげてのおもてなしには、感動と感謝の気持ちでいっぱいになりました。式前アトラクションもあったようですが、入場行進に参加したため、残念

ながら見物できませんでした。終了後にバスで種目別宿舎に向かいました。

3日目は砥部町の競技会場に入り、開始式後に競技開始となりました。昨年のプレ大会に参加したので会場の雰囲気には慣れてはいましたが、異様に緊張している自分に気づき、改めて気を引き締めて全集中。チームメイトにも声掛けをして緊張をほぐす努力をしました。今治での合同練習が功を奏して混成チームで優勝という嬉しい結果につながり、胸を張って岡山に帰ることができました。

このような大きな大会に出場でき、好成績につながったのは、今井会長のご尽力と家族の協力、関係各位のサポートがあったからだと思います。感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

表彰式終了後、慌ただしく準備をして予約しておいたタクシーに飛び乗り、電車にギリギリ間に合い帰路につきました。車内では余韻に浸り軽く祝杯をあげ、岡山駅にて再会を願ってお別れしました。

来年は鳥取県での開催予定ですが、スポーツウエルネス吹矢は競技種目にはないため、次の機会に参加できることを目標に頑張っています。最後になりましたが、大会の準備並び運営に携わられた全ての皆様に深く感謝申し上げます。ありがとうございました。



新たな出会いに感謝しながらチームメイトと。(中央)



混成チームで見事優勝。感無量の表彰式。(左端)



太極拳

「美作協会チーム」(選手代表)

ふくだあつこ
福田厚子さん 71歳

●参加歴：2回目

伊予の地で出せた優雅さと迫力！そして準優勝

私たちは太極拳を20年間切磋琢磨してきた仲間です。ねりんピックにはこのメンバーで出場したいという思いが叶い、みんなハッスルして大会を目指しました。

週4回の練習が始まりましたが、全く揃わない、曲にも乗れない、何度やってもできない。お互いが信じられず喧々囂々^{けんけんこうこう}の世界。そんなきつい時もありましたが、片道2時間半かけて通ってくる吉元さんに背中を押され、みんなで励まし合い、黙々と練習したものでした。練習の頻度、内容が濃くなるに連れて長時間練習も続きましたが、不思議と足腰の痛みも解消され、演技も揃い、曲も読める、動く楽しみも感じられました。

そして、リーダーの水島典子さんを筆頭に、神田美里さん、駿河里美さん、吉元通栄さん、松本和子さん——長年太極拳を愛し携わってきた今期最高のかけがえのないチームで出場することができ、竹内民子監督も加わってラッキーでした。

太極拳の試合は6、7人の集団で、8×7mのコートで4分以内のフォーメーション^{どうろ}(套路)

の組み立てで音楽に合わせて演技を行います。

私たちは羽生結弦選手のスケートの曲に合わせていくつかの見せ場を入れた難しい構成を、太極拳の仲間が付けてくれた1人700個のスパンコールが付いた華やかなユニフォームを着て演技しました。ほどよい緊張感のなか、仲間の声援を心強く聴き、良い予感を感じながら演技を楽しみました。結果、目標の9点台にのせることができ、準優勝することができました。

総合開会式は観客席でゆっくり堪能することができました。愛媛県知事の心打つ歓迎の挨拶をはじめ、西条市出身でテノール歌手の秋川雅史さんの力強い国歌斉唱にプロの力を感じ、心が清められ、大変感動しました。

大会当日の朝練(29日未明)では、最高の部分月食(次回、日本で見られるのは2025年)を見ることができました。日頃体験できないことに遭遇し、天気も最高、運命的なものを皆で感じ、伸びやかに優雅で力強い演技をしている様子が想像でき、大会前にも心が躍る体験をしました。

今大会に参加し、かけがえのない仲間たちの存在と素晴らしい思い出と、何歳になってもスポーツを楽しむ全国の仲間にも会え、意欲と感動をもらえました。

最後に、県内外の太極拳関係者をはじめ、大会関係者のご支援及び家族の協力のおかげで大会に参加できたこと、心より感謝しています。

ありがとうございました。



スパンコールが付いた衣装には仲間の想いが込められている。(右から2番目)



最後まで集中力を維持し、喜びの準優勝！(右から2番目)



弓道

「山口県」(監督兼選手)

のむらかつゆき
野村勝行さん 74歳

● 参加歴：6回目

監督・旗手の大役を果たした思い出の大会

60歳になった時、周南市弓道連盟の友人より「60歳以上の人が参加できる大会があるから一緒に参加してみよう」と言われ、山口県ねりんピック予選に参加したのがきっかけで、2011年ねりんピックくまもと大会、こうち大会、やまぐち大会、あきた大会、和歌山大会、この度のえひめ大会と県代表で出場することができた。

2011年のくまもと大会は、初出場で団体優勝の荣誉にも恵まれ、今後の大会に出場する意欲が湧いた大会でもあった。その後、こうち大会から和歌山大会まで県代表として出場するも、予選リーグは通過するが決勝トーナメント2回戦で敗退し、優秀賞が続いた。

2023年5月、山口県ねりんピック予選で県代表として6回目の出場が決まった時、監督をする人がおらず選手兼監督を引き受けた。6月～9月の練成会には、防府弓道場で弓道愛好者40名～50名が参加してくれ、和気藹々と稽古に励むことができた。

また、県のねりんピック結団式で旗手を依頼され、今までの大会とはひと味違う思い出

い記念の出場となった。総合開会式の入場行進は、今までは選手団全員が行進していたが、コロナ禍ということもあり各チーム代表の20名での入場行進となったが、県代表として全員が総合開会式に臨んだ。

弓道交流大会は今までとは競技内容が変わり、1日目9中以上、2日目上位16チームが決勝トーナメントに進出する方式となったが、選手全員の頑張りにより決勝トーナメントに進むことができた。トーナメント1回戦は岩手県と対戦し8中対6中で勝ち上がったが、2回戦で宮崎県に敗退しベスト8で優秀賞で終わってしまった。しかし、ねりんピックえひめ大会を選手全員が楽しく過ごすことができた。

えひめ大会を支えてくれた役員、ボランティアの皆さん、大変お世話になりました。また、山口県社会福祉協議会の事務局の皆さんにも大会最後までお世話になり本当にありがとうございました。



総合開会式では旗手として凛々しく行進。(中央)



呼吸を整え、意識を一つひとつの動作に集中させる。



ゲートボール 「ナイスボール」(選手代表)

はんだとしお
半田登志夫さん 69歳
●参加歴：2回目

ゲートボールは楽しいぞ！

ねんりんピック紀の国わかやま 2019 に参加してから新型コロナウイルスの感染拡大が始まり、ナイスボールチームは今年6月、約4年ぶりに和歌山県で開催された全国選抜ゲートボール大会に出場。平均年齢が75歳になっていましたが、結果はベスト8でした。

前回のねんりんピックは優秀賞だったので、今回の参加に向けて1日3時間週4日練習を重ねベスト8以上を目指しましたが、予選リーグを3連勝でトーナメントに進み、練習の成果とラッキーもあって決勝戦に進出。残念ながら13対12で銀メダルになりましたが、選手みんなが良く頑張り、チームワークを感じました。

決勝戦は、お手伝いの高校生、審判団、役員の皆様がコート回りから応援くださり、大変有意義な決勝戦となり、楽しく競技することができ、感謝と悔いのない試合になりました。

決勝戦後、応援してくれた高校生達に、ゲー

ムはおもしろかったかと聞くと、多分ルールも解らないだろうに「おもしろかった」「ゲートボールをやってみたい」と話してくれた。現在ゲートボール競技者が減少する中で、普及が難しく悩んでいた私にはうれしい言葉で、これからの普及活動を楽しく進めることができそうだと、今大会最高の収穫でした。ゲートボールは、小学生から高齢者まで、生涯スポーツとして同じコートの中で競技できるレクリエーションなので、三世代スポーツとしても普及する必要性を感じています。

ねんりんピックの別の楽しみは観光ができることで、今回は、今治と松山、さらに足摺岬、高知城、桂浜、祖谷のかずら橋を回り、地域の食物、景観を満喫しました。

次回のねんりんピックへ参加することを楽しみにして、会員の健康に留意し、楽しくゲートボールを続けていきます。



ナイスボールの仲間で記念撮影。(右から3番目)



表彰式の様子。銀メダル獲得に感無量。(中央)



水泳 背泳ぎ 50m
「スイマーカガワ」(選手代表)

おおにし よしひさ
大西 好 久 さん 61 歳
● 参加歴：1 回目

いざ、ねんりんピック愛顔のえひめへ

私がねんりんピックに出ることになったのは愛媛のお姉さまスイマーからの声掛けがきっかけでした。2022年の日本マスターズ水泳大会で、60歳からの国体(ねんりんピック)があることを聞き「2023年には愛媛で開催されるからおいで」と言われ心が動きました。

参加の仕方がわからなかったので、多くの大会に出場している同僚にも聞きましたが、ねんりんピックには参加していないとのことでした。香川県水泳協会にも相談してみましたが、今まで香川からは参加していないことが判明しました。そこで水泳協会に参加の意思を伝え、次にかがわ健康福祉機構に相談したら、快く参加を受け入れてもらえました。

選手代表として、会議に参加し、メンバーと相談しながら移動手段、宿泊先等をまとめ無事参加してきました。メンバーも全員初参加で、大会を満喫しました。

今後、60歳を迎える方、60歳以上の方にねんりんピックのことを伝えていきます。

私事ですが、今年健康診断で右肺に白い影が見つかり、精密検査の結果、6月に肺腺癌と

診断され、ペット検査等で転移がないことが判明して、8月末に右肺の一部を取り除きました。10月末のねんりんピックは観戦のみとして競技は棄権だと諦めていましたが、メンバーから「当日の判断で行きましょう。ねんりんピックを楽しみましょう」と励まされ、当日のアップスイムで泳げそうな気がして出場しました。結果は3位になりメンバーから祝福されました。しかし泳いだ後は酸欠状態になり、翌日の25mは棄権しました。

手術後は1カ月が経過してから水泳の練習を開始しましたが、25mを泳ぐのが限界でした。2カ月経過した頃には100mまで泳げるようになったのでいけると思いましたが、周囲から「無理したらいけない」「大会では気持ちも高揚し無理するのでダメだ」と言われていました。しかし当日のアップスイムで楽に泳げたので記録より記念を優先して参加することにしました。長距離専門で泳いでいたので、短距離は苦手でしたが、記念となる大会となりました。

開会式は入場行進のメンバーに選ばれ、皇族の挨拶を生で聞くことができました。最終日までメンバーと行動し、徐々に親交を深めることもできました。これからも健康に気を付けて「人生100年時代」に対応できる身体づくりをして

いきます。最後になりますが、かがわ健康福祉機構長寿社会部の皆様にはお世話になりました。愛媛県の大会運営に感謝して終わりの言葉とします。



大会出場へ背中を押してくれた香川県メンバーと。(左から2番目)



大きな手術から見事に復帰して3位に輝いた。(右端)



スポーツウエルネス吹矢

「サヌカイトリリース」(監督兼選手)

みやざき ちえこ
宮崎千恵子さん 72歳

● 参加歴：1回目

仲良し3人組で勝ち取った優勝

「優勝、サヌカイトリリースチーム」——表彰式で司会者からこう発表された時、私たち3人は一瞬耳を疑いました。そして天にも昇る思いでメダルやトロフィーをいただきました。今まで練習してきた努力が報われた瞬間でした。

スポーツウエルネス吹矢を始めて11年、我がチームは同じ支部で練習する仲良し女3人組です。ねんりんピックが愛媛県で開催されることを知り、迷わず出ようということに決めました。香川県からは計12名の4チームが参加し、県を挙げて盛り上がりました。今回が初参加でしたが、結果は団体女子優勝、団体混成第4位、個人女子準優勝、同第5位と好成績を残すことができました。

試合前日、私は監督兼選手として監督会議から現地入りしました。監督会議は大会前日に砥部町文化会館で行われ、遠くは岩手県から、関東・九州からも参加された方々がいました。当日の進行について確認があり、その後開始式へと流れ、太鼓の演奏などの歓迎イベントもありました。その夜は松山市内のホテルに宿泊しま

したが、ホテルはねんりんピック参加者であふれており、町中がねんりんピック一色でした。

いよいよ大会当日。残りの選手たちが朝早く香川県から車で現地入りし合流しました。おそろいのベストを着た主催者の皆さんが気持ちよく出迎えてくれました。体育館前には砥部焼や土産品なども並べられ、歓迎ムード一色でした。体育館に入ると飲み物のサービスが用意されていました。開始式が終わりだんだん心臓が高鳴り始めました。とにかく練習通りに落ち着いて吹くことだけを意識しました。午前中に3ラウンドが終わり、得点の中間集計結果をLINEで確認することができましたがあえて見ないようにし、後半3ラウンドへ。戦いが終わり予想より得点が悪かったので落胆していましたが、表彰式でまさかの優勝でした。表彰式の後、カメラやマイクを持った方からのインタビューや写真撮影などがあり大変幸せな体験をさせていただきました。

スポーツを通じて全国の高齢者の方々とふれ合うことのできる素晴らしい祭典に、機会があればまた参加したいと思います。



実力を発揮して優勝したチーム「サヌカイトリリース」。(中央)



香川県選手団。(前列右から2番目)



マラソン 10km 「高知県」(選手)

ありさわ み さ
有澤美佐さん 61歳
● 参加歴：1 回目

息子へ「60代は速かった」

ねんりんピックを知ったのは1年前でした。60歳以上しか出られないおもしろそうな大会、しかも隣の県での開催ということで思い切って出てみると、私の想像していたものとはまったく別物の大会でした。軽い気持ちで参加を決めたのですが、終わってみればとてもすばらしくて、楽しくて、夢の様な2日間でした。

最近息子に言われているのです、「お母さんもう年なんだからマラソン止めたら？ 体に良くないで」と。私はもうそんな年齢なのかなあ、心配されるような年になったのかなあ。子どもに何気なく言われた言葉がその日以降ずっと頭の片隅にありました。でも、そんなことを言われても好きなランニングを止めたくないし、続けていきたい。それならば、ほかの60代の人ってどうなんだろう？ どんな走り方をするのだろう？ 全国の60代の走りを見たい気持ちも重なっての参加となりました。予選会が終わり、10月まではいつも通りの練習をして備えました。

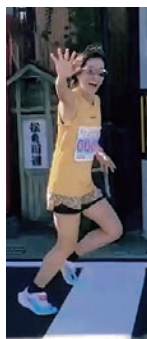


高知県選手団メンバーでお疲れ会。男子3km(右上:明神さん)、男子5km(右下:宮部さん)で優勝。(左列中央:本人)

大会当日は朝からドキドキしていました。緊張のあまりスタートラインでは無表情だったらしく、同じ高知県選手団のランナーに「笑顔で笑顔で!!」と励まされ、笑ったと同時にスタートして走り出し。周りのランナーを目で追ってみると、その走りは私の想像を遥かに超えていました。女性ランナーがガンガン飛ばしていく。「え？ うそ？ このスピードではじめから行くななんて凄すぎる!! ついていいたら絶対に後半がもたない。ここは前半は自分のペースを守り、後半少しずつ上げていこう。しかし女子の先頭はもうあんな所にいる。凄いなあ。全国には速い人がこんなにもたくさんいるんだ!! 凄い!!」と思う気持ちと同時に嬉しい気持ちにもなりました。勇気もらったという言葉をよく耳にしますが、まさしくその日、私は勇気もらったのです。

家に帰って息子に言いました。「60代なんてまだまだ走れるよ。全国にはものすごく速い人が沢山いたんだから。お母さんはまだやるよ、まだまだやれるから」。息子は「そうなが？ で、何番だった?」。順位よりもね、もっといい物をもらってきたんだよ。

大会が終わって2カ月近くになりますが、今も高知県選手団マラソンチームの人達との交流は続いています。練習方法、年齢とのつき合い方など教えていただきながら楽しくランを続けましょうと話しています。素敵な仲間ができました。やる気スイッチも入りました。ねんりんを重ねた愛顔^{えがお}は、伊予にも高知にも咲きました。



娘さん夫婦やお孫さんが応援にかけつけてくれ、ハイテンション!



サッカー

「広島市シニア 60 合同チーム」
(選手)なか くら てる お
中倉 照郎 さん 67 歳

● 参加歴：6 回目

共に練習を重ねた広島県勢 2 チームでダブル優勝

今大会、私は選手兼主務として、参加費の集金・支払などの会計業務や事務手続き、スケジュール管理等、裏方として監督をサポートしました。広島県には60歳以上のチームが9チームあり、その中の4チームから選抜された19名で参加しました。

大会前に、チームとしての一体感の醸成とコンビプレーの強化を図るため、広島県代表の「広島県選抜」と練習試合を重ねてきました。普段は所属チームに分かれてプレーをしていますが、一緒にプレーすることでワンチームになりました。

チーム目標を「全員出場」と「ブロック優勝」として大会に臨みました。1日目の初戦は、「愛知セレクト」と対戦。立ち上がりは相手の気力・体力に圧倒され危ない場面もありました。後半は互角の戦いでしたが得点できず0-0の引き分け。続く2戦目は、「東京都Bチーム」と対戦。前半ペナルティーキックで先制することができ、その勢いで優勢に試合を運び3-0で勝利。2日目の第3戦は、「堺市」と対戦。最後の力を振り絞って頑張り、4-0で勝利。後半にはそれまで出場していなかった監督が出場し、「全員出場」の目標を達成。ブロック最終戦を残し、2勝1分け、勝点7、得失点差7。ブロック最終戦で「愛知

セレクト」が2点差以上で勝てば「愛知セレクト」が優勝でしたが、1-0で終わったため勝点・得失点差とも並びました。結果、順位を抽選で決定することになり、柴田監督が1位を引き当て、「ブロック優勝」。「広島県選抜」もブロック優勝しており、広島県勢はダブル優勝です。

会場のピッチは天然芝でよく整備されており、スタッフの皆さんにも細やかなご対応をいただきました。気持ちよくプレーすることができ、感謝申し上げます。

主務として印象に残っているのは、宿泊先に1室11人の大部屋があったことです。大会前からメンバーには不評で対応に苦労しました。翌朝には「いびきの大合唱で眠れなかった」と不満の声もありましたが、大会を終えてみると「修学旅行以来の楽しい思い出になった」との声をいただき、ほっとしたところです。

私自身としては、同年代の皆さんのプレーを見てサッカーの楽しさをあらためて感じました。これからも生涯現役として続けていきたいと思います。最後に、大会関係者の方々、公益財団法人広島市文化財団の皆様、大変お世話になりました。



最終戦のゲーム風景。(右から5番目)



表彰式終了後、金メダルを手に笑顔のチームメンバー。(後列左から4番目)

九州・沖縄



p.58 佐賀県

進 親久さん
ゲートボール



p.59 長崎県

増田明子さん
ソフトテニス



p.60 熊本県

竹下善一さん
バウンドテニス



p.61 熊本県

西本昭広さん
ゴルフ



p.62 宮崎県

北山浩司さん
健康マージャン



p.63 宮崎県

津曲寛一さん
弓道



p.64 沖縄県

大城淳男さん
囲碁





ゲートボール

「諸富チーム」(監督兼選手)

しん ちか ひさ
進 親久さん 84歳
● 参加歴：3回目

一生の思い出！ 関係したすべての人に感謝

私達は、海苔の生産で有名な有明海に面し、福岡県との県境筑後川に架かる昇開式稼働橋の昇開橋がある佐賀市諸富町のゲートボール仲間
で選ばされた「諸富チーム」です。今回、「ねんりんピック 愛顔のえひめ 2023」に参加できたことを大変嬉しく光栄に思っています。

参加する以上は、マナーと規則を守りながら、佐賀県のゲートボールを大いにアピールしようとの思いを胸に、チーム一丸となって臨みました。今回は都合により県選手団とは別行動とし、愛媛までの交通手段も皆で話し合っ
て決めました。結果、自家用車を使って小倉港から松山観光港へフェリーで渡る3泊4日の行程とし、10月27日の朝に地元を出発、午後9時55分発のフェリーに乗船しました。みんな旅行気分一杯交
わしながら、ゲートボールの話題はもとより地元での生活のこと、趣味のことなどを語り合い、楽しいひと時を過ごしました。下船後は、松山観光港を7時に出発して途中で朝食をとり、カーナビの案内でゆっく
りと時間をかけて総合開会式会場に向かいました。



愛媛までの道中でさらに団結した「諸富チーム」。(後列左から2番目)

開会式は観覧席での参加でしたが、各都道府県の色鮮やかなユニフォームでの華々しい入場行進に圧倒されました。その中でも、佐賀県ユニフォームの艶やかさは目を見張り、他県の人たちもその色合いを褒めてくださいました。感動と感謝でいっぱい、一生の思い出となる一幕でした。

交流大会の開始式では、趣向を凝らした餅投げ等で楽しませてもらいましたし、何より参加競技者がこんなにも多いのかと驚かされました。各県の選手たちとの会話では九州弁、東北弁、関西弁……と言葉の使い方の違いを新鮮に感じました。

競技の方は、出場117チームの中でベスト16に入ることができたものの、満足には至らず、改めて競技の難しさ、奥深さを痛感した次第です。今度参加ができればさらに上位を目標に頑張りたいと思います。

最後に、今回の参加で、全国の皆様方と知り合い、郷土の話などで素晴らしいひと時を過ごさせていただきました。特に、東温市の皆様方、また、ゲートボール競技に携わられた皆様方に感謝の気持ちでいっぱいです。お昼の弁当も美味しかったです。本当にありがとうございました。



会場では全国の選手が「ナイスプレー！」と声をかけあった。



ソフトテニス

「おしどり夫婦長崎」(選手)

ます だ あき こ
増田 明子さん 66歳
● 参加歴：2 回目

えがお 笑顔で迎えた「愛顔のえひめ 2023」

突然のことだった。早朝テニスを終え、コーヒーを飲んでいると異変は起こった。おかしい、舌が痺れている。え！なぜ！何が起こったの？動揺している間に右手が痺れてきた。脳の病気？救急病院でMRIを受けると脳梗塞。とやま大会に続き、今回2回目となるねりんピックえひめ大会、クルーズ船日本一周、全国レディーステニス大会千葉県大会等々。全部だめになるの？目の前が真っ暗になった。

しかし、主治医の言葉が私を勇気づけてくれた。「ラッキーでしたね。あと1センチずれていたら、半身不随でしたよ。リハビリを頑張れば、回復します」。それを聞いたら思わず涙が出た。「テニスも旅行も大丈夫でしょうか」と聞くと、「リハビリ次第ですよ」と言われ、俄然リハビリの意欲が湧いてきた。ねりんピック2カ月前の出来事だった。

歩くのもしゃべるのも字を書くことさえもいっぺんにできなくなった私は、まず歩けるようになることだと院内を一生懸命歩いた。そのお陰で早期に退院することができ、それからは、散歩と平行して指の訓練で名前を毎日書き続けた。クルーズ船に乗ってからも積極的に動いたら、不思議と回復が早いのに気がついた。いよいよ、テニスの練習を再開したとき、指先が痺れているためボールコントロールができなかった。人差し指の使い方を考えて練習していくと、少しずつできるようになった。主人の励ましとサポートのお陰である。体の不具合が起きて初めてこれまでの当たり前健康に感謝したし、不具合が起きてても体は今まで

の動きを覚えていて他の部分が代わりをしてくれるようになるのだなと思った。夫が70歳になったら夫婦でねりんピックを目指そうと目標を立てていたので、それが叶ったことがとても嬉しく、しかも、病気という困難にも負けずこの愛媛の地に立てたことは奇跡と感じた。愛媛で出会ったすべての人々が、温かく優しい方ばかりで、改めて「愛顔のえひめ」を痛感し、大会で2勝もでき、本当に参加できて良かったなと思った。おまけに私達は「おしどり夫婦長崎」で、3夫婦でチームを編成したことはとても楽しく、一生の宝となった。

これまで乳ガン、子宮ガン、脳梗塞を患っても復活してきたので、これからも、たとえ困難なことが起こっても、あきらめることなく一つずつ乗り越えて、残りの人生を楽しく送りたいと思う。私の次なる目標は、70歳で夫とミックスダブルス大会に出ることである。



3組の夫婦で出場。一生の記念となった「愛顔のえひめ大会」。
(後列右端／前列右端がご主人)



バウンドテニス 「さざんか」(監督兼選手)

たけした ぜん いち
竹下 善一さん 74歳
● 参加歴：2回目

チームワークで大逆転のダブル受賞

「勝っても愛媛には行かんけど、大会に出よう」、仲間を誘って軽い気持ちで県大会に参加した。熊本県の予選は6チームが出場、なんと4勝1敗で本当に優勝してしまった。結果に驚きながらもこれで終わりと思っていると、メンバーから「せっかく優勝したんだから愛媛に行きましょう」と声があがった。そこで、唯一働いているWさんに「4泊5日なんて休めないよね」と聞いてみた。すると「大丈夫、年休申請すれば行けますよ」と予想外の返事。全国大会出場は私は2回目だが、他の5人は初出場でレンタルの旅行気分のように思えた。

えひめ大会は28チーム181名が参加。初日は、団体予選リーグで神奈川県、名古屋市、徳島県と男子ダブルス、女子ダブルス、混合ダブルスの3試合を戦った。いずれも1勝2敗の接戦だったがチームは予選リーグ4位で最下位に終わった。しかしながら、翌日へのみんなのモチベーションは高く、監督としてはちょっと安心した。

2日目はまず、BTラリー戦が行われた。私は朝一番に「サー、今日は本気ですよ!」と檄を飛ばし、ウォームアップを始めた。

BTラリーは、6名全員がコート両側に分かれて1球ずつ交代しながら打ち返し、1分間に何回ラリーが続けられるかを競う。相手が最も打ちやすい球を返す、まさにチームワークが大事なゲームだ。3回試技の結果、得点は120点で全体の3位。私が大声で「銅メダルと賞状が貰えるよ」と叫ぶと、チームはワ〜と盛り上がり、周りに座っていた九州各県の選手からも次々「おめでとう」の祝福が。この勢いで決勝に臨んだ。

決勝は4位チーム同士のトーナメント戦。3試合のうち2勝すれば勝ちあがる。初日と同じく3試合とも接戦だったが、今度は決勝までの全試合を2勝1敗で制しての優勝。初日の不振から一転、団体ダブルス・BTラリーの両方で入賞を勝ち取った。

混合ダブルスのN氏とWさんは若手で経験も浅かったが、2日目はこの2人が3勝した。「緊張していたのに勝てたのがすごい!」と優勝の立役者を褒め称えた。

大会後は高知まで足を延ばして、四万十市の民宿で旨い鰻と鮎を堪能した。沈下橋の姿も初めて見て感動した。

今回、私は貴重な経験ができた。1つはチームワークの大切さ。仲がよいのは無論、仲間をリスペクトし、信じること。2人なら絶対勝ってくれと祈ったこと。私には初めての経験だった。チームの勝利を願うことはあったが、祈りに近い感情は初めてだった。もう1つは、人の優しさにふれたこと。愛媛の方の「おもてなし」の精神が格別に私の心に響いた。愛媛の方々をはじめお世話になったすべての方々に深謝します。



互いを信じて戦い好成績を残した。(後列左から2番目)



ゴルフ

「くまモン」(選手代表)

にしもと あきひろ

西本昭広さん 66歳

●参加歴：2回目

ダブルペリアの神様が2度も微笑んだ！

私は、ゴルフを始めて約43年、プライベートでの経験しかなく、サーキット的な大会に出場したことはありませんでした。しかし、昨年ねりんピックという大会があることを知り、熊本県予選大会に同級生4名と健康マラソン5km、ゴルフの2種目に出場しました。昨年は、健康マラソン大会で熊本県の代表に選ばれ、神奈川大会へ行きました。個人的には不本意な成績で終わり、リベンジの気持ちが強く来年もチャレンジしようと思いました。

今年の県大会も2種目に出場しました。健康マラソンは参加のみの出場でしたが、ゴルフの部では思いもかけずダブルペリア方式に救われ優勝することができ、えひめ大会へ、ゴルフ「くまモンチーム」の一員として参加することになりました。

開催地の愛媛県は、おもてなしの県ということで、開会式から非常に心地良い思いで4日間を過ごすことができました。松山市での開会式は、全国から29競技約1万人の選手が集い盛大なものでした。開会式後の夕食では、熊本市

の選手2名を加えた5名で愛媛名物の鯛めしを食べに行くことになり、ゴルフ談議に花を咲かせ、親睦を深めました。

練習ラウンドは天気恵まれ、素晴らしいコースセッティングの中、千葉県代表の方とバンカーショットに苦しみながらも、グリーンの素晴らしさに心奪われました。

その日の夕食は焼肉屋に行き、大会のコースの難しさを話しながら懇親を深め、有意義な時を過ごすことができました。

本番当日は、習慣にしている早朝ジョギングを行い、その途中にあった阿沼美神社で、スコアの安定と1日の安全を祈願し本番へと向いました。本番では福岡県・愛媛県・宮崎県の代表選手と回ることになり、中にはハンディキャップゼロの方がいて、すごく勉強になりました。

ラウンド後のエリエールゴルフクラブ内で開催された懇親会では、各ブロックでの最高年齢賞表彰式があり、熊本市の女性の方も受賞され、わが身のごとく嬉しく思いました。

私はグロスの的には満足できるスコアではありませんでした。後日インターネットの結果発表を見て、年代別で一番上に私の名前を目にした瞬間、ダブルペリアの神様が舞い降りた、「やった～！」という気持ちでした。職場の同僚からも祝福され記念に残る大会となりました。これからは毎年、身体の続く限りねりんピックへの参加を続けていきたいと思っています。これからも宜しくお願いいたします。

優勝のメダルと賞状を受け取り、次の大会への意欲も。



本番を目前に、エリエールゴルフ場の前で。(中央)





健康マーじゃん

「宮崎やっどナイツ」(選手代表)

きた やま こう じ

北山浩司さん 63歳

● 参加歴：1回目

交流と視野の広がりこそ健康マーじゃんの魅力

ジャラジャラジャラ……子どもの頃、夜中に目が覚めると父親が麻雀をしていた。その影響でいつの日か麻雀が打てるようになっていた。

学生時代、深夜番組での大橋巨泉氏の麻雀解説、漫画家の福地泡介氏の麻雀エッセイ、阿佐田哲也氏原作の映画『麻雀放浪記』を堪能し、それなりに麻雀を打てる自信がついて社会人となっていた。とても健康的といえない麻雀を打ち続けているうちに、地元では麻雀人口も減っていき、4～5軒あった麻雀クラブも閉店して麻雀を打つこともなくなり、盆正月に帰省してきた息子たちと打つことが唯一の楽しみとなっていた。

そんな中、息子より宮崎の麻雀クラブ主催で麻雀大会があるとの情報があり、久々に本格的に打つ機会を得て純粋に麻雀というゲームの面白さを痛感した。たびたび麻雀大会に参加していく中、ねりんピックと言う大会があり種目に健康マーじゃんがあることを聞いて「還暦を迎えたら挑戦したい」と思っていた。

いざ還暦を迎えたら、コロナ禍で大会が中止になり、今年初めて予選会に出場して、何を間違ったか、えひめ大会に出場ができた。

団体行動が苦手な小生、今回どんな方々が一

緒に参加されるのか不安な気持ちが高まる中、選手代表に選出されたことをきっかけに早速メンバーへ連絡させていただき、本番前に一度練習を計画。初対面だったが有意義な時間を過ごすことができ、安心して本番でも良い成績が残せると感じた。

肝心の成績だが、開会式を終え宿泊施設に到着後、Uさん、Iさん、Yさんご夫婦（奥さんは応援参加）と団体戦の作戦会議を開催、大いに盛り上がったのが逆効果となったのか、69団体内57位と思ひも寄らぬ結果となってしまった。

選手代表としてこれでは宮崎に帰れないと思ひ、各自反省会をすることを提案。結果、翌日の個人戦でYさんがブロック別で6位入賞を果たすことができ、一矢を報いることができた。

その晩の反省会（ただの飲み会かも？）が大変盛り上がったことは言うまでもなく、宮崎に帰省後も再会を約束した。

さて、健康マーじゃんって何？「賭けない・飲まない・吸わない」のルールのもとゲームを楽しむことでもあるが、今回の参加により感じたのは、見知らぬ者達が交流を深め、話をする事により自身の視野が広がるということに尽きる。

最後に、この大会運営に携わった愛媛県の皆様をはじめ、わがままな高齢者を支えてくださった宮崎県役員・職員の皆様、本当にありがとうございました。



同じ卓を囲み、交流することが何より楽しい。(左から2番目)



仲間が入賞し、皆で記念撮影。(真ん中後方)



弓道

「宮崎」(監督兼選手)

つ まがり かん いち

津曲 寛一さん 66歳

● 参加歴：1 回目

繋がり大切さを感じた祭典

今回は初参加もさることながら、旗手という大役をいただき身の引き締まる思いでした。不安もありましたが、堂々と行進することができ、やり遂げたという気持ちと同時に感慨深いものがあり、今後に繋がる良い経験ができたと思います。

また、全国大会としては高校時代のインターハイ出場以来48年ぶりの参加でした。高校の時はベスト8だったので、今回は皆の気持ちの一つに優勝を目指しました。予選はギリギリでヒヤヒヤドキドキの連続でしたが、予選通過が決まった瞬間は皆でハイタッチ。そして決勝トーナメントへ皆で気持ちを引き締めました。

監督の立場として、一人ひとりにアドバイスをしていましたが、心臓はバクバク張り裂けそうでした。そして3位入賞が決定した瞬間は、優勝は逃したものの高校時代の成績を上回ることができ、また瞬時のうちにこれまで頑張ってきたさまざまなことが脳裏をかすめ、嬉しさが込み上げてきて、天にも昇るようなそんな気持ちでした。

今回、監督兼選手として出場決定から半年間の強化練習を行い、皆の努力と意気込みが入賞に繋がったと思います。この大会で絆を深

め、一緒に喜び合えたことが一番の思い出です。

さらに、自分自身を見直す良い機会にもなりました。いろいろなことに不平不満を感じていましたが、すべてにおいて「感謝」が欠けていることに気付くことができました。そして自分をもっと表現していくことの大切さも感じました。元気で弓道を楽しめることのありがたさ、自分を支え応援してくれる仲間や家族がいること、何気ない当たり前の日々など、すべてがありがたきことであると気付かされました。そして、どれだけ多くの方々に支えられ、助けられて過ごしていることか……。人様との繋がり大切さも痛感しました。

反省することが多い中、大会中の5日間は、選手の皆さんと共に過ごし、自分自身の変化や成長を教えていただきました。少しは成長できている自分を知ることができ、自信と喜びを感じることができました。そのことから、相手に対して、良きところを言葉で伝えることの大切さも学びました。

競技を楽しむだけでなく、たくさんの気付きをいただいたねりんピックとなりました。

愛媛県のねりんピック関係者の皆様、宮崎県のスタッフの皆様には大変お世話になりありがとうございました。いきいきとした一人ひとり

のお顔からもパワーをいただき、「愛顔のえひめ」の通り、大会期間中は笑顔で過ごせたことが何よりも宝物になりました。

代表選手練習会、凛々しい姿で発射のタイミングを見極める津曲さん。(手前から2番目)



努力が結実し、堂々の3位入賞!(前列右から2番目)





囲碁

「ちむどんどん」(選手)

おもしろ あつ お

大城 淳男さん 83歳

● 参加歴：2回目

最愛の妻の写真とともに参加したねりんピック

真っ先に、大会運営のすばらしさに感激し、心から感謝をしたいと思います。テーマに掲げてある通り大会運営に当たられている皆さんが、笑顔で送り迎えまでしていただいたことは一生忘れられないでしょう。県民が一丸となって取り組まれたことに敬意を表するとともに、愛媛県の県民のあたたかさを感じました。

ねりんピックへの初参加は14年前、2009年の北海道・札幌大会で、私がインドネシア日本人学校長時の職員に会えることを切望し、市・中部地区で優勝、県大会で準優勝しての参加でした。笠島夫婦に会う前は2連勝を共に喜びましたが、その後は2連敗し、64名中24位でした。今回のえひめ大会は、中部地区で準優勝、コロナ禍の関係で県大会はなく、福祉関係機関から打診されての参加でした。前回同様に愛媛県の松山市に沖縄県の算数・数学教育に取り組んだ仲間である吉田さんに会える楽しみもありました。試合終了後、彼と10年ぶりの再会。市内の遺跡寺等を案内してもらい、夕食を共にし、共に妻を亡くした境遇も語り合いました。

私が、松山行きを希望したもう一つの大事な理由は、松山の体育館で孫娘が中学の頃、ハンドボール全国大会で優勝し、私の妻や嫁(孫の母)も応援したという思い出の地だからです。私を55年も支えてくれた妻を1年前、85歳で亡くしました。その供養のためにもえひめ大会に連れて行きたいと思い、写真を持参しました。10月28日の約1万人の全国の代表が参加した総合開会式では、沖縄県選手団代表20名

が行進し、沖縄県選手団前に来た時、私は最愛の妻の顔写真を振りました。妻も喜んでくれて、供養になったと思うことにしています。

愛媛県は緑が多く、自然に恵まれ、静か。市内電車の「ポッポー」はかわいい音です。それに比べると、沖縄県の浦添市は、普天間飛行場へ向かうオスプレイ等の離着陸の騒音で耳をふさぐこともあります。日本にある米軍基地の約70%がここに集中し、さらに県民の反対も拒否し、宝の海の埋め立てを強行しています。

私は、4歳の頃、日本唯一の地上戦を体験しました。「ねりんピック」は健康長寿の祭典なので、老人が趣味・特技等を生かした意見交換の場があっても良いのではないかと学ぶことが多いと思います。

終わりに、私は実行委員会を組織して、「歳末助け合いチャリティー囲碁大会」を合計13回実施、全国社会福祉協議会へ寄付しています(コロナ禍で現在は中止しています)。私も満84歳、今後の目標は「3回目のねりんピック」を目指して頑張ること、そして沖縄のシンボル「首里城」の再建チャリティー囲碁大会の開催です。末筆になりましたが、皆様とご家族のご健康・安全を祈念いたします。



総合開会式で手をふる大城さん。微笑む奥様の写真と参加。(中央)



沖縄県の囲碁代表選手と県の世話係。(左から2番目)



競技とあゆむ 私のシニアライフ



これまでねんりんピックに参加され
さまざまな活躍で話題を集めた6人の選手が登場。
参加までの道のりや大会当日の試合エピソード、
仲間との絆、この先の夢など、
ねんりんピックによって
より豊かになったシニアライフについて
語っていただきました。

01

白井 幸男さん
71 歳
サッカー



02

服部 清さん
98 歳
健康マージャン



03

東 裕司さん
64 歳
ソフトボール



04

土井 美智江さん
80 歳
水泳



05

四宮 暁さん
67 歳
卓球



06

中野 安博さん
94 歳
ラグビーフットボール



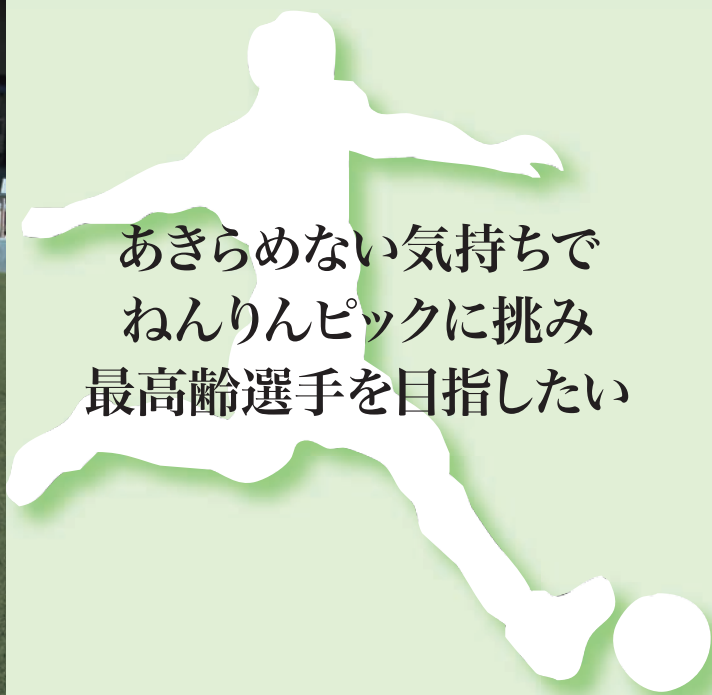


白井 幸男さん / 71 歳

サッカー

栃木県

栃木大昭サッカークラブ 監督兼選手



あきらめない気持ちで
ねりんピックに挑み
最高齢選手を目指したい

うすい・ゆきお ● 高校卒業後、松下電器（現パナソニック）に入社。事業所のサッカークラブに入部し、エースフォワードとして活躍。ねりんピックには6回参加し優勝経験も。サッカーの練習の傍ら中学時代の同級生とともにバンド活動にも精力的に取り組む。

Q 野球、バドミントン、柔道とさまざまなスポーツを経験されてきた白井さんですが、サッカーを始めたきっかけは？

中学時代に体育の授業でサッカーをする機会があり、先生から「高校ではサッカーをやたらどうだ」と言われたんです。お前は筋がいい、と。でも、入学した高校にはサッカー部がなくて、野球部の練習の傍らボールを蹴ることはありましたが、本格的に始めたのは社会人になってからです。会社の事業所ごとに結成されたサッカークラブに入部し、毎日練習に明け暮れました。そのうちにフォワードとして認められ、全国の社内体育大会で優勝したこともあります。県の実業団大会でハットトリックを達成して新聞に載ったことは、忘れられない思い出です。仲間と一緒に戦い、勝利したときの喜び

は何物にも代えがたく、それが、今でもサッカーを続けている理由かもしれません。

Q ねりんピックには6回参加されています。

初めて参加したのは宮城・仙台大会（2012年）で、スタジアムに降り立ったときは、こんなに素晴らしい場所でプレーできるのかと感動したのを覚えています。どの大会も忘れ難いですが、やはり一番記憶に残っているのは、優勝したあきた大会（2017年）でしょうか。私は監督兼選手として参加しましたが、「まずは自分が先制点を取ってベンチに下がり、その後、選手19名全員に試合に出てもらおう」というプランを立てました。ねりんピックは勝つことだけが目標ではありません。日頃の練習の成果をみんなで出し合い、全員で楽しんでこそ、参加した甲斐



教えて！ 健康の秘訣

周りを笑顔にすれば 自分も笑顔になれる

健康のための特効薬はないと思っています。私の場合、好きなことをしていることが元気の源でしょうか。大切にしているのは、友人をたくさん作り、目標に向かって努力を惜しまないこと。ともに切磋琢磨できる仲間はとても貴重です。周り的人を笑顔にしようと努力することで自分の笑顔も増え、健康につながるのかもしれない。



鬼怒川温泉近くのカフェでライブを開催。
メンバーの平均年齢は71歳。



全員一丸となって戦ったあきた大会で見事優勝を果たした。

たくさんの思い出が
つまったねんりん
ピックのメダル。



試合での活躍を伝える新聞記事は大切にスクラップ。

があるというものです。幸い、その作戦を遂行することができ、最終戦は最後の10分で私が再出場し、PKを決めて優勝することができました。必ず試合に出られるということで、みんながいつも以上に「頑張らなければ」という気持ちになったのだと思います。全員で勝ち取った優勝です。

Q サッカーのほかに、バンド活動も楽しまれているそうですね。

中学時代に同級生とバンドを組み、当時はドラムを叩いていました。50歳を過ぎた頃にバンドメンバーと再会して、またやろうかと。今はカフェやピザレストラン、ときには高齢者施設などで年に4、5回演奏しています。私はボーカル担当です。持ち歌は4曲のみ。ザ・ワイルドワンズの「想い出の渚」など、すべてグループ・

サウンズの曲です。最近はカラオケに行っても、こうした古い曲が全然ないんですね。いい歌はぜひ残していきたいという気持ちで演奏しています。

Q 何ごとにも全力投球の白井さん。今後の目標を教えてください。

ねんりんピックの最高齢選手を目指して、これからもサッカーの練習に励みたいです。現在の練習量は週に1回、3時間ずつ。70歳を過ぎたので、体力と相談しながら進めています。でも、何歳になってもあきらめない気持ちが大事だと思っています。「できる」という気持ちをもって臨めば結果がついてくる。ねんりんピックは全国の選手と交流できる場でもあります。これからも、たくさんの仲間との出会いを楽しみに、競技を続けていきたいと思っています。



服部 清さん / 98歳

健康マージャン

岐阜県

「ぎふ清流」選手

プレーできることが幸せ
次の目標は100歳で
ねんりんピック参加

はっとり・きよし ●1925年（大正14年）岐阜市生まれ。1945年に招集され陸軍航空隊に配属。終戦後、30代より岐阜市観光課に在籍し、岐阜城や観光案内所、鶺鴒観覧船事務所での勤務を経験。仕事の傍ら雀士として活躍し、現在も全国規模の大会へ出場を続ける。

Q プレー歴75年の服部さん。麻雀との出会いを教えてください。

終戦から少し経ったころ、24歳のときに、仕事の休憩時間に同僚から誘われたのがきっかけです。始めてみると雀卓を囲んで人と話するのが楽しかったし、ゲームそのものがとてもおもしろかった。30代で日本プロ麻雀連盟に入会し、本格的に競技大会に出場するようになりました。麻雀発祥の国・中国へ行き、交流大会に参加したのはいい思い出です。

Q 中国と日本の麻雀は違うものでしょうか？

大会では国際ルールがあるので基本的なやり方は同じです。でも、中国は牌のサイズが日本のものの3倍くらい大きい。並べ方も適当で、日本人みたいに端をそろえて並べる人はあまり

いませんね。

国際大会の楽しさは、言葉がまったく通じない人とプレーを通して交流ができるところにあります。打ち方には国柄や人柄が現れるので、興味深いですよ。大会に出場することが楽しくて、これまでいろいろな場所へ足を運んできました。ねんりんピックへの参加も、こういう日々の延長線上にあります。

Q ねんりんピックには、これまで3大会に参加されました。

「賭けない、飲まない、吸わない」が合言葉の「健康マージャン」がねんりんピックの種目として初開催になった2007年のいばらき大会に続き、2014年のとちぎ大会、2022年の神奈川・横浜・川崎・相模原大会に出ることができました。

岐阜県は、健康マージャン協会のもと競技を



教えて！ 健康の秘訣

バランスのよい食事と
趣味のカラオケ

現在一人暮らしをしています。毎日自炊をして、昼には野菜、夜にはお肉をしっかり食べるように心がけています。また、地元のカラオケサークルに入って定期的に歌っているのも元気の秘訣かもしれません。十八番は、五木ひろしの「長良川艶歌」。趣味が生活に潤いを与えています。



3度参加したねんりんピックの賞状や盾と、お世話になった人に贈る白檀と組紐の手作りストラップ。



神奈川・横浜・川崎・相模原大会で最高齢者の表彰を受ける服部さん。



いつも穏やかに笑う服部さん。岐阜県健康マージャン協会の例会では多くの仲間が服部さんの打ち筋から学ぶ。

楽しむ人口が多く、ねんりんピックの選考会はいつも激戦になるので勝ち抜くことがとても難しいんです。2022年の大会当時はもう97歳だったので、まさか参加できるとは思いませんでした。全国1万人の選手の「最高齢者」として表彰されたのはうれしかったですね。元気に参加できた上に、おめでとうと言ってもらえるのは本当にありがたいことです。

Q 2014年のとちぎ大会では、個人優勝をされていますね。服部さんのプレースタイルは「飄々としていてカッコいい」と言われていますが、普段からどのように技を磨いているのでしょうか。

これって言うことは無いのですが、場数を踏んで、人が打っている姿から学ばせてもらいました。でも、「実力半分、運半分」と言

われるのが麻雀。それならば「負けてもともと」「なりゆきまかせ」の気持ちで、負けてもくよくよせず笑いたい。それは人生も同じです。みんなの顔を見てプレーできるだけ幸せです。

Q 今、挑戦したいことはありますか？

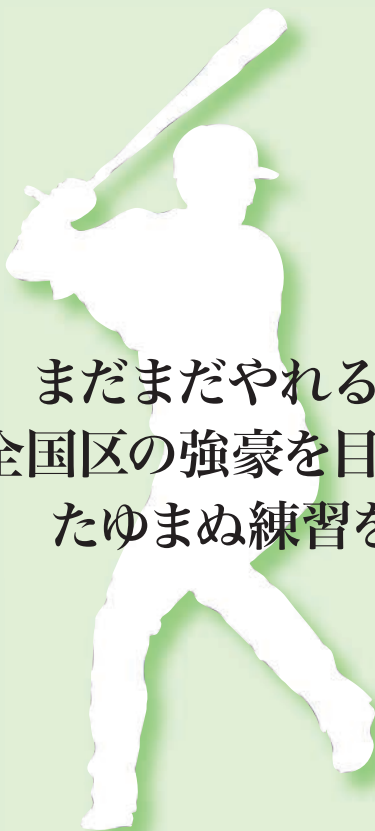
長い間、競技生活を楽しんできましたが、89歳のときにふと「これから何ができるだろう」と考え、岐阜県健康マージャン協会の指導員になりました。今は顧問として週に数回開かれる例会で仲間とプレーをし、微力ながら麻雀界を盛り上げる手伝いできればと思っています。

もちろん、健康が許す限り大会にも出続けたいですね。今の目標は2025年のぎふ大会に参加すること。100歳でねんりんピックへーその思いが活力になっています。



東 裕司さん / 64 歳
ソフトボール
和歌山県
「いきいき和歌山シニア」監督兼選手

まだまだやれる！ 全国区の強豪を目指し たゆまぬ練習を



あずま・ひろし ● 尾藤公監督が率いる箕島高校のエース投手として、1977年春の選抜高等学校野球大会を制するなど活躍。三菱自動車水島に所属し、社会人野球を経てソフトボールに転向。ねんりんピックは2019年和歌山大会、2023年えひめ大会に参加。

Q 箕島高校のエースとして1977年春の甲子園で優勝を手に入れました。野球からソフトボールに転向したきっかけは何でしょう？

高校時代に肩を痛めましてね。実業団では外野手として野球を続けてきたんですが、10年ほどで引退。地元に戻って昔の仲間と軟式野球を楽しんでいたとき、ある人からソフトボールに誘われたんです。今も一緒にプレーしている植野榮治さん。当時、和歌山を代表するアマチュアソフトボールの豪腕ピッチャーで、打てる人は県内にまずいなかった。一気にその世界に惹かれてね、僕もチームに加えてもらい、全国大会にも何度か行かせてもらいました。それから約30年のソフトボール人生です。

Q 違う競技の土俵に上がってご苦労もあったのでは。どんな練習をされたのですか。

仕事の合間をみても、腹筋、背筋、ランニングにバットの素振り。全国レベルともなれば相当いい投手がいますから、あのキレのええ変化球をどうやったら打てるんやると、体幹を鍛えたりバッティング技術を磨いたり。負けたくないんでね。そうやって続けていると、やっただけの成果が実戦のゲームで出るんですね。

今でも、何かしらのトレーニングは毎日やっていますよ。僕らの年齢になると、休んで間が空いたりするとダメなんです。体が元に戻らない。辛いですけど、やる人とやらない人の差はやっぱり試合に表れると思いますね。

Q ねんりんピックえひめ大会では監督兼選手としてチームを引っ張りました。「いきいき和歌山シニア」はどんなチームですか。

結成して2年の若いチームで、補強すべきと



教えて！ 健康の秘訣

筋力を落とさないよう毎日トレーニング

日頃のトレーニングが、そのまま健康づくりになっています。若い頃に痛めた肩や肘が今でも疼いたりしますので、筋肉が落ちないようにバーベルを持ち上げたり、近所の公園の鉄棒を使って鍛えたり。勤め先の裏山がミカン畑で、昼休みもそこを上り下りしてみたり。ちょっとしたことでも続けると違いますね。風邪も引きません。

愛用のバットとヘルメット。春から始まる全日本シニア大会の予選に向けて練習に身が入る。



えひめ大会の試合当日、グラウンドで必勝を誓う「いきいき和歌山シニア」の14人。前列中央が東さん、後列右から2人目が植野さん。



ころはたくさんあるんですが、70歳を超えたメンバーを中心にみな頑張っています。えひめ大会では1回戦で圧勝したものの、2回戦は名の知れた強豪を相手に惜敗。熟練の強さを見せつけられた思いでしたが、いい経験になりました。野球でもそうですが、基本は守り。これを固めていかに攻略するか。悔しさの一方で、次につながる手応えも得られたと思います。

Q シニア競技ならではの楽しみも？

間違いなくありますね。試合の場数を踏んでくると、対戦相手にも見知った顔が増えてきますので、声を掛け合ったり、ゲームが終われば一献傾けたり。試合中はもちろん真剣勝負ですが、それだけに終わらない楽しみがあるのいいところ。のびのびと笑顔を大切に、というの

をチームづくりのモットーにしています。

僕自身としては、自分より年齢が上でも素晴らしい選手が全国にたくさんいますので、まだまだ負けてられへんぞと。そんな思いもあって、いっそう気合いが入ったところです。

Q これからの目標をお聞かせください。

このチームで、和歌山県代表として全国大会に行きたいですね。もうすぐ県内のライバルチームにすごい投手が加わると聞いています。時速100キロ。野球でいえば150キロ級でしょうか。そんなチームと戦えることも楽しみです。

何ごともあきらめずに続けることが大切です。そうすれば、自分が思う目標に必ず到達できる。チーム内でもそんなふうに話しています。やり続けた先に、よろこびがあるんですね。



優勝の思い出を胸に 非日常を味わえる 水泳を楽しみたい

土井 美智江さん / 80 歳

水泳
岡山県
「岡山県」選手

どい・みちえ ● 高校、短大時代は水泳部に所属。卒業後、高校の保健体育の教諭となる。退職を機にマスターズ水泳に挑戦、4つの世界新記録をマーク。夫の介護を経て競技を再開し、ねんりんピック神奈川・横浜・川崎・相模原大会、えひめ大会では25m バタフライで優勝。

Q 水泳を始められたのは高校時代。水泳部に所属されていたのですね。

はい、高校、短大と水泳部で鍛えられました。卒業して高校の教員になってからは水泳から離れていたのですが、40歳の頃に体を壊してしまい、体調を整えるためにまた泳ぐことに。トレーニングではなく、健康のための水泳です。本格的に再開したのは59歳で退職したとき。その頃はマスターズ水泳が盛んに行われていて、私もあちこちの大会に参加して、その土地の美味しいものを食べて楽しもうと思ったんです。ねんりんピックをはじめいくつかの大会に参加し、バタフライで4つの世界新、7つの日本新記録を出すことができました。

でも、それも長くは続きませんでした。夫が大変な交通事故に遭い、介護のために水泳から

遠ざかることになったのです。2020年に夫を見送り、再びプールに通い始めるようになったのは、その翌年から。13年間の介護生活の影響で変形した膝に人工関節を入れる手術を受けて、リハビリが必要となったのです。

Q リハビリのために水泳を再開されて、その翌年には神奈川・横浜・川崎・相模原大会に参加し、金メダルを獲得されました。

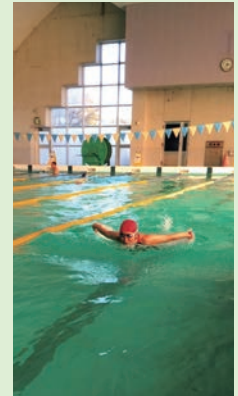
ねんりんピックは夫が事故に遭う前に参加したことがあって、ぜひもう一度出たいと願っていた大会です。参加して完泳できれば充分と思っていたのに、25mバタフライで優勝することができました。思いもかけない結果に勇気づけられて2023年の世界マスターズ水泳選手権にも出場し、50mバタフライで優勝してしまっただけです。もうびっくり。



教えて！ 健康の秘訣

家庭菜園の恵みで 心も身体も健やかに

じっとしているのが苦痛なので、何かと身体を動かしています。日々の楽しみは、家庭菜園。今は大根、白菜、水菜、葱、玉ねぎ、カブなどを育てています。おかげで野菜を買うことはほとんどありません。夫が大きな事故に遭ったことから家族会の仕事もしていて、適度に用事があることが、私の健康を支えているのだと思います。



週に2回、コーチの指導のもと仲間とともにトレーニングに励む。



岡山県チームのメンバーと一緒に。



えひめ大会の表彰式。2度目の金メダルを獲得。

Q そして、えひめ大会でも2年連続の優勝！ハードな練習を重ねられたのでしょうか。

いいえ、しんどいことはしないようにしているんです。週2回の水泳レッスンのほか、自宅で鉄アレイを使って筋力トレーニングをしたり、大会前にはレッスンとは別に泳ぎに行ったりすることもありました。適度な疲労感を感じるくらいの練習がちょうどいいと思いますよ。

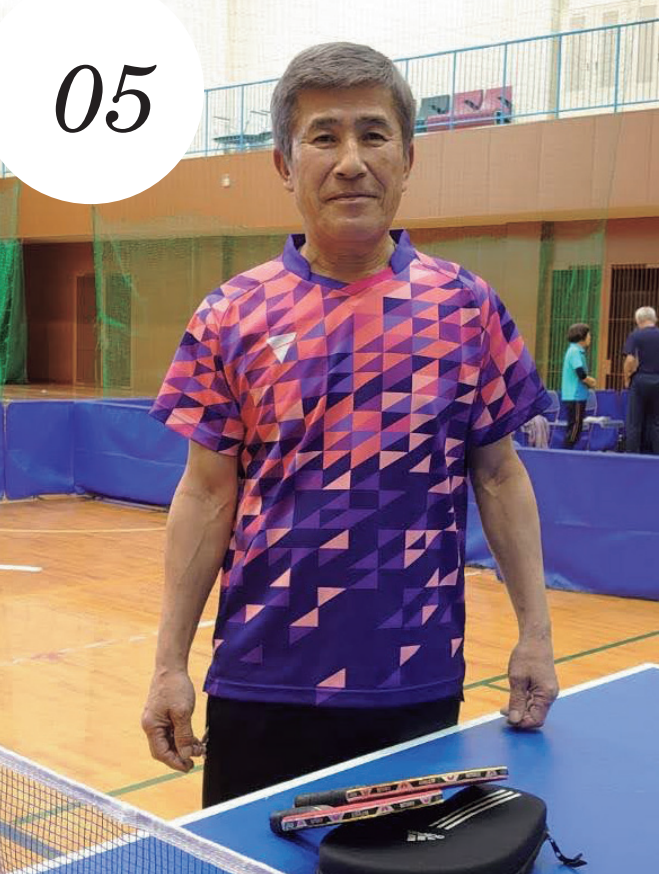
Q 土井さんにとって、水泳の魅力はどこにあるのでしょうか。

水の中は非日常です。水の中を歩くことと陸上を歩くことはまったく別次元の体験。水着にパッと着替えて水の中に入るだけで、そんな感覚を味わえるのが水泳の魅力かもしれません。それに、プールの波の揺らぎが心地よくてリラックスにもつながります。水から上がって日

常生活に戻ると、なんだか気持ちがいすっきりするんです。生活にもメリハリが生まれます。

Q 次の目標を教えてください。ねんりんピックにはまた挑戦されますか。

ねんりんピックは、他の大会よりもレースの数が少なくゆったりとした雰囲気、高齢者には参加しやすい大会だと思います。県選手団としてチームで行動するので、交通機関や宿の手配の心配もなく、何かと心強いのが魅力です。今後も参加できたら素晴らしいですが、目標として掲げると負担になってしまうので、次の大会についてはまだ何も考えていません。まずは、できるだけ長く水泳を続けられたらいいと思っています。その時々自分の心と身体の調子に気を配りながら、頑張りすぎず、自分にできることを進めていきたいですね。

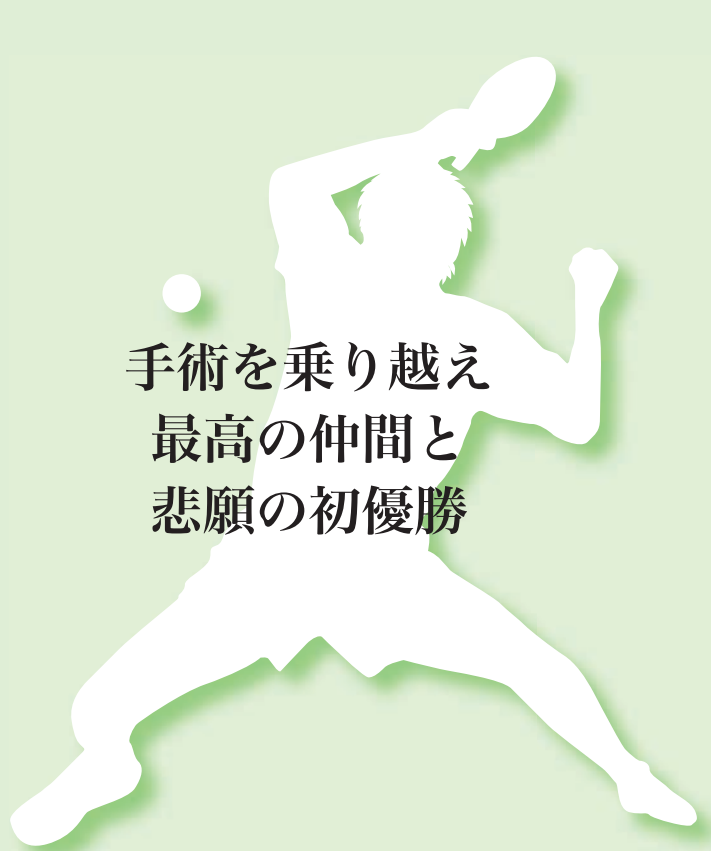


四宮 暁さん / 67 歳

卓球

徳島県

「すだちチーム」監督兼選手



手術を乗り越え 最高の仲間と 悲願の初優勝

しのみや・さとる ● 中学時代、柔道で徳島県ベスト4に。高校時代から卓球に没頭するも、30代になり仕事の都合で一度離れる。50代で高校の恩師に誘われ卓球（ラージボール）を再開し、現在、全国大会で入賞するなど活躍。自治体から依頼を受けて指導も行っている。

Q 卓球の強豪選手がそろった徳島県。2023年のえひめ大会では四宮さん率いる「すだちチーム」が県代表として初めての優勝を果たされました。おめでとうございます。

ありがとうございます。最後まで激戦だったので、優勝したときは信じられませんでした。団体戦というのは、初戦の勝敗がその後の流れを決めるといっても過言ではありません。ねんりんピックの試合は1次・2次予選リーグ、決勝トーナメントと勝ち上がっていきませんが、今回、全ての初戦に出た70代女子シングルの選手が全勝。チームに勢いをつけてくれたのは大きな勝因となりました。

また、すだちチームの選手6人には飛び抜けて強いスーパースターはいませんが、全員実力があり穴がないこと、そしてチームワークが良

いことも、結果につながったと思います。

Q チームワーク抜群のすだちチーム。いつも一緒に練習されているのでしょうか？

ミックスダブルスで参加した私たち2人は普段からペアを組んでいますが、シングルの4人とは大会で顔を合わせる程度で、チームを結成するのは初めて。ですからワンボックスカーを1台手配し、徳島から愛媛まで全員で移動することにしました。4時間の道中、運転を交代しながら和気あいあいとおしゃべりして意気投合。宿について食事とお酒をともにして、さらに結末を強くして試合に臨みました。おかげで応援に一段と力が入りましたし、一緒に勝った喜びも大きかったですね。

Q 最高の仲間に出会えましたね。みなさんが盛り上がる様子が目に浮かびます。



教えて！ 健康の秘訣

新鮮な野菜を食べ 筋肉をしっかりケア

自宅の畑で獲れた栄養満点の野菜を食べれば身体の中から元気に。また、怪我にも十分気をつけています。週2～3回は1時間ウォーキングして足の筋肉を鍛え、練習後にはマッサージなどでセルフケアを。ペアを組んでいる選手の息子さんがプロのスポーツトレーナーなので、定期的に指導を受けています。



えひめ大会では大学時代の卓球仲間と偶然の再会。



愛用のラケット。



すだちチームのメンバー。



優勝が決まり、これまでの苦勞が思い出されて目頭を押さえる四宮さん。(左端)

えひめ大会は本当に楽しい思い出ばかりです。卓球交流大会があった宇和島市のおもてなしも忘れられません。開始式で子どもたちが一緒に体操し、選手退場時にずらりと並んで見送ってくれたことには感激しました。

大学の卓球部の先輩後輩と再会するというサプライズもありました。実に45年ぶりです。みんな若かりし頃とは容姿がすっかり変わってしまいましたが(笑)、卓球のフォームは変わっていないので、プレーを見てお互いに気づけたんですよ。

Q 全国からシニア選手が集まるねんりんピックならではのうれしい再会ですね。

はい。全員が今も元気に卓球をしていることがうれしかったです。実は、私は2021年と2022年に利き手の右掌を手術しました。練習が

ぼちぼちできるようになったのは手術から4カ月後。ラケットが持てるようになって、角度のつけ方、ボールタッチが微妙に異なり、今でも苦勞しています。地道な基礎練習や体力アップのためのウォーキングを続け、やっとの思いでねんりんピックに辿り着いたので、優勝した時は男泣きしてしまいましたね。辛い時期に励まし、練習に根気よく付き合ってくれた仲間感謝しています。

元気が取り柄だった私も65歳を超えて入院を経験し、心身ともに落ち込んだ時期がありましたが、ねんりんピックで80代の先輩方が大活躍される姿を見て奮い立ちました。先輩の後に続き、これからも怪我をせず、健康に、楽しくプレーを続けていきたいです。



中野 安博さん / 94 歳

ラグビーフットボール

愛媛県

「愛媛恩恵クラブ」選手

ラグビー歴 80 年 仲間たちが教えてくれた ともに戦うことの強さ

なかの・やすひろ ●1930 年生まれ。飛行兵を経て終戦後、県立松山工業高校に進み、ラグビー部を設立。中央大学でも活躍し、卒業後は地元に戻って県代表として 2 度の国体出場を経験。ねりんピック参加 5 度目のえひめ大会では愛媛県の最高齢者賞に。

Q 高校時代にラグビーを始めて、80 年近くもグラウンドに立ってこられました。続けられる秘訣は何でしょうか。

やっぱり好きじゃったからね。それ以外の理由はないですよ。好きなことをしよったら、いつの間にかこんな歳になってましたね。

松山工業高校時代は最初、相撲部だったんです。体は小さかったけど、相手の懐に飛び込んで下から持ち上げてね、けっこう強かったと思うな。戦争中は少年飛行兵で鍛えたからね。ただ、何かの団体戦の決勝で負けてしまって、悔しくてみんなで泣いてたら、ある先生がラグビー部をつくらなかと話を持ってきたんです。うん、確かに相撲のような一発勝負より、転がされても何度でも立ち上がって続けられる競技がいいねと。それで好きになった。

Q 国体にも 2 年連続で出場されていますね。

そう、1954 年の北海道国体と次の年の神奈川国体。高校を出るとき、友だちと一緒に中央大学にスカウトされて上京して、そこでもプレーして、卒業して松山に帰ってから国体に出たんです。松山工業の自主監督みたいなことも勝手にやらせてもらって、ニュージーランドのチームと試合したりね、いろいろとやりました。

もちろん、仕事をしながらね。大学生のときに父親を亡くしたもんだから、初めは家業の製材所を継いで、それから病院の事務長をしたり、知り合いの議員さんの選挙を手伝ったり、その紹介で上下水道工事の会社に勤めたり。その間もずっとラグビーは辞めてません。40 代の頃なんか、3 つのチームの掛け持ちで。



教えて！ 健康の秘訣

元気にしてくれる
ウォーキングと会話

雨さえ降らなければ、ほとんど毎日1キロは歩きます。行き帰りで約1時間の距離ですが、途中で知り合いに会って話し込んだりするのを楽しみます。一人暮らしだから、いい気分転換にもなります。ふだんは膝が少し痛むぐらいで、いたって健康。ご近所の方々もよく訪ねてくれるし、好きなカメラもやって、楽しむことが秘訣ですね。



ご近所に住むチームメイトの山内直樹さんと。私生活でも中野さんのよきサポート役。写真提供：愛媛県西条市



えひめ大会のグラウンドで。中野さんは背番号14。90歳以上限定の黄金パンツを身につけて。



参加したねりんピックの数々にラグビー人生の熱い思い出が刻まれている。

Q 今の「愛媛思惑クラブ」ではいつからプレーしているのですか。

あれは1971年でしたか、40歳以上のクラブができて、私が入ったのは2年後くらい。世界初の40歳以上のラグビーチームはね、1948年にできた東京の不惑倶楽部です。その影響で関西に惑惑、九州には迷惑ができて、三惑大会なんていわれました。四国は愛媛の思惑が最初で、徳島には友惑というのもできたね。今は思惑だけで80人くらいの選手がいますよ。

Q 今回のねりんピックえひめ大会では愛媛県の最高齢選手として表彰されました。

試合に出たのは5分ぐらいですよ。みんながトライさせようとボールを回してくれてね。でも、私はゴールの前でボールを置いてしまった。もう十分やらせてもらったから、あとは仲間

に託そう思うて。それで引退を決めました。

最初にねりんピックに出たのは大阪大会(2000年)で、その次が福岡(05年)。鹿児島(08年)と石川(10年)にも出たね。愛媛で5回目です。こんな歳になっても出られるのがいいね。昔の仲間に出会えることもあるしね。

Q ラグビーの魅力について教えてください。

一人ひとりが責任感を持って、みんなのために頑張ること。One for all, All for oneっていう、あの精神です。昔、エースの選手が腹痛で抜けてしまい、戦力の欠けたチームで戦って負けたときに痛感したんです。1人の力に頼ったチームづくりをしたのが悪かったんだと。同じ目標に向かって全員で頑張るから強くなれるんだね。そういうことを知ってほしいですね。

ねんりんピックとは

「ねんりんピック」の愛称で親しまれている「全国健康福祉祭」は60歳以上の方々を中心として、あらゆる世代の人たちが楽しみ、交流を深めることができる健康と福祉の総合的な祭典です。

ねんりんピックは厚生省創立50周年を記念して行われた昭和63年（1988年）の第1回ひょうご大会以来、毎年開催されています。

卓球、テニス、囲碁、俳句などの交流大会や美術展、音楽文化祭、健康福祉機器展などのさまざまなイベントを通じて、地域や世代を超えた参加者の交流の輪が全国に広がっています。

「ねんりんピック愛顔のえひめ2023」大会情報

令和5年10月28日から31日の4日間、「ねんりんを重ねた愛顔伊予に咲く」をテーマにねんりんピック愛顔のえひめ2023が開催されました。えひめ大会では20市町で29種目の交流大会が開かれ、全国から集まった約1万人の選手が日ごろの成果を発揮しました。

■ 動画配信

ねんりんピックの大会の様様を動画でご覧いただけます。（過去の大会についても動画を配信しております。大会動画配信ページのリンクからぜひご覧ください。）

<https://www.nenrinpic.com/ehime2023>

■ 最高齢者

性別	種目	所属	年齢
男性	弓道	高知県	98
女性	健康マーじゃん	長野県	94



■ 開催種目・平均年齢

種 目	開催市町	参加チーム数	参加者数 (選手・監督)	平均年齢
卓 球	宇和島市	63	433	70.9
テ ニ ス	松山市	67	416	67.8
ソフトテニス	大洲市	60	376	67.8
ソフトボール	今治市	60	860	66.5
ゲートボール	東温市	115	667	78.1
ペ タ ン ク	鬼北町	63	222	76.5
ゴ ル フ	松山市	59	176	69.5
マ ラ ソ ン	松野町	—	196	68.9
弓 道	松山市	67	429	70.6
剣 道	松山市	67	383	67.1
ウォークラリー	上島町	40	199	74.7
グラウンド・ゴルフ	久万高原町	—	369	78.1
ラグビーフットボール	四国中央市	31	622	67.9
水 泳	松山市	—	310	71.2
サ ッ カ ー	松山市/ 新居浜市/ 西条市	60	1,053	65.1
ソフトバレーボール	松山市	63	451	66.8
サイクリング	八幡浜市/ 伊方町	—	62	67.9
太 極 拳	西条市	54	389	70.5
軟 式 野 球	松山市/ 新居浜市/ 西予市/ 内子町	26	430	67.5
バウンドテニス	新居浜市	28	180	71.4
スポーツウエルネス吹矢	砥部町	55	171	72.0
ダンススポーツ	今治市	55	444	70.6
インディアカ	伊予市	21	123	67.6



カローリング	八幡浜市	31	103	76.0
バドミントン	松山市	28	185	67.6
囲碁	松前町	50	147	75.3
将棋	愛南町	64	188	72.2
健康マージャン	四国中央市	69	275	74.5

※俳句交流大会を除く

ねんりんピックに参加するには

■ 選手として参加する

都道府県・政令指定都市ごとに選手団が結成されます。また、美術展でも60歳以上の方の作品募集を行っていますので、お住まいの都道府県・政令指定都市選手派遣団体へお問い合わせください。選手派遣団体の一覧は、当センターホームページ (<https://nenrin.or.jp/ikigai/nenrin/about.html>) をご参照ください。

■ イベントに参加する

総合開会式、総合閉会式、講演会、音楽文化祭などのイベントでは事前に入場者募集を行います。また、ふれあい広場をはじめ、どなたでもお楽しみいただけるイベントも数多く開催しますので、大会公式ホームページで情報をご確認の上、ぜひご参加ください。

■ これからの開催地

大会会期	開催地
第36回(令和6年度)	鳥取県
第37回(令和7年度)	岐阜県
第38回(令和8年度)	埼玉県
第39回(令和10年度)	東京都

ねんりんピック^{えがお}愛顔のえひめ 2023

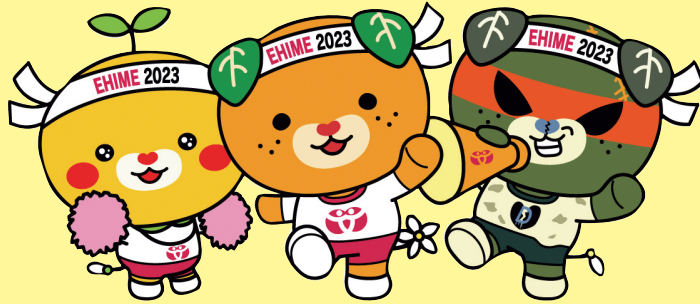
参加選手体験談集
ねんりんピックで輝くシニアの星

発行日 2024年3月19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
KDX西新橋ビル6階
Tel. 03-5470-6753
<https://nenrin.or.jp/>

※無断転載・複製を禁じます。

愛媛県マスコットキャラクター



こみきゃん

みきゃん

ダークみきゃん



一般財団法人 長寿社会開発センター