

# 第27回 シニア健康 スポーツフェスティバル TOKYO ニュース

令和5年1月31日(火)

発行 公益財団法人東京都体育協会  
〒160-0013 新宿区霞ヶ丘町4-2  
Japan Sport Olympic Square 10階  
TEL 03-6804-8122

協会ホームページ  
<http://www.tokyo-sports.or.jp/>

## 大会レポート

【開催期間】

令和4年. 10/12(水)～11/26(土)

第27回シニア健康スポーツフェスティバルTOKYOは、10月12日のテニス大会を皮切りに、11月26日のサッカー大会まで、10競技、延べ16日間に渡り開催されました。マラソン大会があいにくの雨天での開催となりましたが、その他の競技は天候にも恵まれ、予定どおり全日程を終了することができました。

今大会は、翌年度の「ねりんピック愛顔(えがお)のえひめ2023」の東京都代表選手の選考を兼ねた大会となっていることもあり、出場された選手の皆さんは、日頃から磨きあげてきた技術を存分に発揮し、各競技において多くの熱戦が繰り広げられました。心地よい汗を流した試合後は選手同士の交流など、多くの笑顔も見受けられました。

また、今大会には10競技合計で2,625名のご応募をいただきました。10競技全体通じての最高齢は96歳の青木淳治さん(弓道)で「大会最高齢者賞」を受賞されました。この他、90歳以上の方を対象とした「長寿賞」は26名、85～89歳の方を対象とした「元気長寿賞」は109名、サッカー競技は、「競技最高齢者賞」として74歳の選手が受賞されました。

各会場では、今回も感染症拡大防止対策として、関係者全員から体調管理チェックシートの提出や飛沫防止アクリル板の設置、ソーシャルディスタンスの確保、試合中以外のマスク着用などを徹底しました。選手、関係者の皆様のご協力に改めて感謝いたします。

今大会の開催にあたり、各競技主管団体、各区市町村スポーツ主管課・高齢福祉主管課、公益財団法人東京都医師会、各後援団体、各協賛会社など多くの皆様にご協力をいただきましたことに厚く御礼申し上げます。



テニス大会



ソフトボール大会



弓道大会



ソフトテニス大会



剣道大会



ラージボール卓球大会



ゲートボール大会



サッカー大会



ベタンク大会



マラソン大会

### シニア健康 スポーツフェスティバルTOKYOとは…

シニア世代に適したスポーツや健康づくり活動をとおり、シニア世代の社会参加や仲間づくり、世代間交流を促進するとともに、スポーツ実施率の更なる向上を目指し、多くの都民が参加できるスポーツ大会とすることを目的としています。

■主催 東京都、公益財団法人東京都体育協会

■後援 公益社団法人東京都医師会、社会福祉法人東京都社会福祉協議会、一般社団法人東京都レクリエーション協会、公益社団法人東京都老人クラブ連合会

■主管 一般社団法人東京都卓球連盟、一般社団法人東京都テニス協会、東京都ソフトテニス連盟、東京都ソフトボール協会、特定非営利活動法人東京ゲートボール連合、東京シニアベタンク倶楽部、公益財団法人東京陸上競技協会、東京都弓道連盟、一般財団法人東京都剣道連盟、公益財団法人東京都サッカー協会

■協賛 ヤクルトヘルスフーズ株式会社、大塚製薬株式会社、ユーレックス株式会社

### 会場・開催日一覧

種目	会場	開催日	申込数	
テニス	都立小金井公園テニスコート	10月12日(水)	216組	432名
		13日(木)		
ソフトボール	武蔵村山市総合運動場 第一・第二運動場	10月15日(土)	27チーム	504名
		22日(土)		
		29日(土)		
弓道	東京武道館(弓道場)	10月16日(日)	-	150名
ソフトテニス	都立小金井公園テニスコート	10月18日(火)	45ペア	90名
剣道	東京武道館(大武道場)	10月20日(木)	-	179名
ラージボール卓球	東京体育館(メインアリーナ)	10月25日(火)	-	186名
ゲートボール	駒沢オリンピック公園総合運動場 (第二球技場)	11月1日(水)	32チーム	196名
サッカー	駒沢オリンピック公園総合運動場 (補助競技場)	11月5日(土)	28チーム	576名
		6日(日)		
		19日(土)		
		26日(土)		
ベタンク	文京区六義公園運動場	11月9日(水)	31チーム	101名
マラソン	駒沢オリンピック公園総合運動場 (陸上競技場)	11月23日(水・祝)	-	211名

# 第27回 シニア健康スポーツフェスティバルTOKYOニュース

## テニス大会

長寿賞(90歳以上):1名

元気長寿賞(85歳~89歳):5名

テニス大会は、10月12日と13日に都立小金井公園庭球場において、男女201組・402人の参加を得て無事に開催され、熱戦を繰り広げました。初日が曇天、13日は小雨模様となりましたが、昨年新設された男子79歳以上の部では13組の参加があり、元気長寿賞を受賞された4選手をはじめ皆様元気にプレーされました。また、長寿賞を受賞された有滝司郎様も、男子ダブルス74歳以上の部に出場され、奮闘されました。今大会は、来年度の「ねんりんピック愛媛2023」の選考対象大会として実施されましたが、新型コロナウイルス感染防止対策については、選手・役員・大会関係者皆様のご理解とご協力をいただき、滞りなく無事に終了することができました。改めて有難く厚くお礼申し上げます。次回大会以降も、「ねんりんピック」選考対象大会に相応しいものとなるよう努めて参ります。

区分	優勝	準優勝	3位(2ペア)		
			①	②	
男子ダブルス	59歳以上	佐藤 達明 野勢 一成	増田 久徳 中野 康之	浅井 俊和 大野 雄治	三宅 博司 望月 貞男
	64歳以上	戸田 修二 葛巻 国成	土井 憲雄 村井 博哉	須賀 康一 伊藤 隆雄	塩田 育男 井口 道丸
	69歳以上	赤毛 裕 長谷川 義春	松橋 孝治 河内 保	萩原 隆之 荻原 邦彦	小山 秀美 張 慶英
	74歳以上	石橋 富士男 吉本 茂	佐藤 佳申 田畑 昭雄	安達 隆 土肥 正明	御所 正道 園山 正芳
	79歳以上	神森 達郎 後藤 和義	服部 比登志 早乙女 邦彦	齊藤 昌弘 片桐 一郎	市野沢 穂巳 岡田 征利
女子ダブルス	59歳以上	宇佐見 久美子 小出 孝子	若林 みゆき 高島 日出子	平木 美記子 谷山 美衣	川手 純子 石綿 由美子
	64歳以上	住山 いづみ 加藤 操	出店 たつ恵 勝山 智子	瀧 ポーラ 伊藤 浩子	関 陽子 杉浦 和江

## ソフトボール大会

コロナ禍の影響にも拘らず27チームが10月15日から29日まで大会を行い期間中に延べ672名の選手が参加して下さいました。昨年度より武蔵村山市総合運動場に移動し行いました。武蔵村山市は狭山丘陵の西にあり、東京都の中で唯一鉄道のない市ですが、緑多く穏やかな街です。大会期間中は、地元の皆様や審判員のご協力のお陰で、無事に予定を終えることができました。

元気長寿賞(85歳~89歳):4名

今年度は4名の方が元気長寿賞になり皆様をお祝いすることが出来ました。毎年見せていただきますが、改めて選手の「若さ」に驚きます。大会の内容は二桁得点の試合が多くでしたが、選手の皆様は楽しく元気に最後まで行っていました。今年は二日目と三日目にホームランフェンスを造りました。計8本のホームランができました。来年度も選手の皆様楽しんでもらえる大会にしたいと思っております。

優勝	準優勝	3位
オール福生シニア	秋川ウエスタン	葛飾シニアソフトボールクラブ

新型コロナウイルス感染防止対策については、選手・役員・大会関係者の皆様のご理解とご協力を戴き、また大きな怪もなく、皆様のお陰で無事に終わることができました。本当に有り難うございました。

## 弓道大会

長寿賞(90歳以上):2名

※大会最高齢者賞は長寿賞に含まれる。

元気長寿賞(85歳~89歳):13名

第27回シニア健康スポーツフェスティバル・弓道大会は10月16日に開催された。残念ながらもまだコロナの影響が皆無にならない状況で、昨年同大会は縮小して行った。従来は選手1名4つ矢2回の8射にて成績を競っていたが、今年も4つ矢1回の4射にて合計点数を成績にした。弓道は他の競技とは違って激しい運動ではなく、どちらかという弓道を通して精神的なものを求める武道で、その分高齢になってからでも比較的長く弓道が続けられる。今回は85歳以上の参加者が男女合わせて15名という大勢の弓道仲間が参加した。競技を終えてすぐに退館しなければならず自分の成績は明日以降各所属団体やHPで知るといふこれもイレギュラーな方式でなんとなくしっくりこない大会になっている。来年は是非従来通りの、大勢が集まったの大会が開催されることを祈りたいものである。

区分	優勝	準優勝	3位	
男子	59~64歳	山賀 出穂	田沼 直之	高倉 邦彦
	65~69歳	粟野 茂	神尾 和弘	横田 純一郎
	70~74歳	齋藤 八郎	浜田 幸二	堀米 裕一
	75~79歳	若松 正明	鶴田 巖	藤旗 政次
	80歳以上	山下 一人	山田 貞夫	宅島 一裕
女子	59~64歳	岡村 ひとみ	秋葉 紀子	沼里 恵子
	65~69歳	倉坪 君代	北澤 美知江	糟谷 文子
	70~74歳	池田 眞弓	芳川 暁美	神保 かよ子
	75~79歳	高橋 尚子	大庭 正子	時田 吉子
	80歳以上	玉泉 智枝	川西 道子	田野 きよ子

## ソフトテニス大会

今年の大会は曇り空の中で始まりましたが、時々日差しも差し込みます。元気長寿賞(85歳~89歳):2名

シニア世代とは思えない、気迫あふれる姿が各コートで見られ白熱したプレーが展開されました。

昨年の大会より参加者も増えました。しかし女子ダブルス70についてはまだまだ周知されていないのか参加者が集まりませんでした。来年こそは皆さんに声掛けしてこの競技区分が行われることを期待します。

今年もコロナ禍での大会となりましたが、関係者の皆様のおかげで無事開催されたことに感謝いたします。

区分	優勝	準優勝	3位(2ペア)	
			①	②
男子ダブルス	藤橋 義之 小嶋 英二	磯部 雅宏 吉増 健一	市川 克己 栗原 操	
女子ダブルス	近藤 貴予 落合 千春	村上 希永子 宮路 富江	内田 加奈子 林 昌江	依田 裕美子 生田 光子
混合ダブルス	金沢 秀夫 高島 喜代美	二木 美佐子 藤岡 明德	下田 春行 本間 順	
男子ダブルス70	熊谷 信夫 堤 敏郎	伊東 敏明 武藤 龍雄	藤井 章 村田 優	

## 剣道大会

長寿賞(90歳以上):4名

元気長寿賞(85歳~89歳):8名

10月20日東京武道館を会場にコロナ禍の中、179名の参加を得て、女子の部1部門と男子の部(5つの年齢区分)に分け、3試合場において行われました。

シニア世代とは思えないハツラツとした気迫あふれる掛け声、気合もろとも打ち込む姿には凛々しさを感じ、日々の研鑽に努力し、まさに「生涯剣道」を実践していると感じました。各選手は、優勝を目指し、日頃の修練の成果を十分に発揮されました。

また、試合が終ると和気あいあいとお互いの健闘を称え、これが剣道で言う「交剣知愛」です。多くの剣友と友好の輪を広げたすばらしい大会でした。

区分	優勝	準優勝	3位		
男子	59~64歳	露木 幹也	竹藤 博昭	降矢 信雄	山本 修平
	65~69歳	金子 巧	七原 稔	斉木 津之	細川 良一
	70~74歳	島崎 厚二	木村 和夫	田中 正人	菊田 叔明
	75~79歳	秋田 範正	長野 章	神子 省吾	田中 育男
	80歳以上	小柳 哲夫	小菅 昇	伊澤 豪人	布施 武彦
女子	59歳以上	井坂 雅子	小瀬戸 由起子	新井 規子	吉野 チエ子

## 大会写真



テニス大会



ソフトボール大会



弓道大会



ソフトテニス大会



剣道大会

## ラージボール卓球大会

10月25日東京体育館において第27回シニア健康スポーツフェスティバル大会ラージボール卓球大会が開催されました。

今年度も、新型コロナ感染の終息が見えない状況での開催になりましたが、多数の人が参加してくださいました。昨年より参加人数が増えて熱戦が繰り広げられ、感染拡大防止に注意を払いながらの大会となりましたが一人の感染者を出すことなく無事終了することが出来ました。

今回は、エントリー数186名当日参加者が169名で80歳以上85名の参加(50.3%)元気長寿賞(85歳~89歳)に44名、長寿賞(90歳以上)に8名、最高齢92歳でした。

健康寿命を延ばして元気な生活が出来ることを願い、また来年皆様と会えることを楽しみにしています。

長寿賞(90歳以上):8名

元気長寿賞(85歳~89歳):44名

区分	優勝	準優勝	3位(2名)		
男子 シングルス	59~68歳	齋藤 信夫	板倉 静雄	増田 健一	足立 実行
	69~73歳	中島 正基	小田切 健晴	杉田 平吉	岩田 友男
	74~78歳	富岡 成一	森口 健二	田村 浩三	齋藤 俊二
	79~83歳	宮川 光彦	大沼 孚	金子 智一	島田 治一
	84歳以上	芳賀 文治	菅沼 萬之助	加藤 宣	高橋 貞作
女子 シングルス	59~68歳	北島 よし子	伊藤 悦子	竹田 朋子	高野 明美
	69~73歳	斉藤 正江	佐々木 愛子	小野 映子	渡部 景子
	74~78歳	中村 豊美	成島 糸美	日下 桂子	山崎 通子
	79~83歳	内田 雅子	徳勝 弘江	大石 雪子	伊東 久江
	84歳以上	伊藤 利子	細田 明子	高橋 京子	土屋 慶子

## ゲートボール大会

11月1日(火)秋晴れの元、駒沢オリンピック公園第2球技場において、シニア健康スポーツフェスティバルTOKYOゲートボール競技を開催することができました。開会式では、高齢者表彰があり、90歳以上の長寿賞に中野区の熊谷豊子氏(94歳)と港区の竹田佐恵子氏(91歳)が受賞し、そのほか85歳~89歳の元気長寿賞が19名受賞しました。昨年より多い32チームが元気よく参加し、熱戦の結果、府中けやきチームが1位となりました。

長寿賞(90歳以上):2名

元気長寿賞(85歳~89歳):19名

優勝	準優勝	3位
府中けやき	ブルースカイ世田谷	東くるめ

4位以下は、順に江戸川イーグルス・中野四季の森・中野フレンズ・小平上水・千代田クラブが入賞しました。

## サッカー大会

今年は11月5・6・19・26日の4日間に渡り、29チームのご参加頂き開催されました。

4日間とも天候に恵まれ絶好のコンディションで熱戦が繰り広げられました。

引き続きコロナ対策を取り大会を実施となりました。

試合は優勝まで4試合を勝ち抜かなくてはなりません。

A・Bブロック共PK戦までもつれる試合もあり熱戦が繰り広げられました。

最終日は準決勝・決勝と2試合戦わなくてはならないため、体力勝負となり底力のあるチームが両ブロック共優勝しました。

今後も生涯スポーツとしてサッカーを楽しめるよう本大会の盛り上がりを期待します。

競技最高齢者賞(74歳):1名

区分	1位	2位
Aブロック	世田谷FA60	西東京市民FC60
Bブロック	セレクション・トキオ・ロホFC	三鷹蹴球団60

## ペタンク大会

令和4年度の第27回大会も昨年に引き続きコロナ禍の中で、31チーム97名の参加により開催することが出来ました。予定どおり午前に予選リーグが午後には決勝戦が行われました。

長寿賞(90歳以上):3名

元気長寿賞(85歳~89歳):13名

優勝	準優勝	3位
深川WEST2	はむらE	播磨坂クラブD

予選リーグで8チームが残り、午後の決勝トーナメントの結果、今年も力のある常連4チームが勝ち上がり、その結果、深川WEST2チームが優勝となり、2位には、はむらE チームが、3位には、播磨坂クラブDチームでした。何はともあれ今年も事故もなく無事終了しましたのは、関係者の皆様のご協力がありましたこと誠にありがとうございました。

また来年の大会を楽しみに終了致しました。

## マラソン大会

今年度も昨年度と同じく、陸上競技場内のトラックでの開催となりました。種目についても昨年度と同様、10kmは行わず、5000mと3000mのみの実施となりました。

元気長寿賞(85歳~89歳):5名

大会当日はあいにくの天候であったためか、参加されない方も多くいらっしゃいましたが、それでも出場された方は、雨の中でも力強い走りを見せてくれました。

区分	優勝	準優勝	3位	
男子	3km(59~69歳)	齋藤 史直	中川 康行	渡辺 政則
	3km(70~79歳)	伊藤 芳男	大瀧 光信	片倉 茂
	3km(80歳以上)	田中 将隆	井上 克巳	打浪 弘史
	5km(59~69歳)	町村 勉	取香 諭司	上原 有恒
	5km(70~79歳)	永井 英彰	吉岡 義幸	矢引 和明
	5km(80歳以上)	新井 勝彦	池田 司	江村 良一
女子	3km	深澤 智保恵	藤野 めぐみ	中嶋 光江
	5km	大西 久美子	室井 千秋	金内 素子

次年度についてはコロナ前に戻って、公園内での実施ができればと思います。

## コーナー



ラージボール卓球大会



ゲートボール大会



サッカー大会



ペタンク大会



マラソン大会

# 参加者からのお便り

沢山の方からのご寄稿、  
ありがとうございました。

シニア健康スポーツフェスティバルTOKYOに参加して思うこと、感じたことなどのお便りをご紹介します。

## テニス 小室 廣明さん

東京オリンピック関連工事の為、テニス競技会場が小金井公園に移転となって今回で早5回目。奥行きのある広大な公園にはたくさんの樹木はもちろん、「江戸東京たてもの園」というレトロな建築物がいっぱいのインスタ映えスポットもあり、散策しても気持ちのいいところ。城東地区の下町に住む人間にとっては交通機関で都心を横切って足を運ぶため、なかなか難儀するところでしたが、それに勝る魅力もありました。

大会への参加は、ねんりんピックの日程と近かったことでパスした回を除き、足かけ8年、7回目となります。小金井公園会場では移転1年目に優勝することが出来ました。その後も連続で入賞を果たしていた「験のいい」ところ。そんな慣れ親しんだ緑豊かな会場も、次回からは元の有明に戻る予定とのこと。それで、初めに続き有終の美を飾るべく優勝を狙っていたのですが、惜しくもベスト8止まり。ホントは、優勝すると広報カメラマンの方に記念写真を撮ってもらえますので、それを良い思い出としたかったのですが…。

でも、ユルさのある緊張感と和やかさを満喫。「楽しむことにマサる勝利無し」ですよネ!?それにある有名なコーチの教えにも「試合は勝つか学ぶか。負けなんてない」とありますので、しっかり「学び」を得られたとポジティブにセルフ・エール。アーバン会場である有明での雪辱の誓いを胸に、セルフイーでの記念写真となりました。



## 弓道 鶴田 巖さん

七十八歳の誕生日を十月九日に迎え、一週間後の十六日の大会で準優勝し、忘れがたい記念となりました。本当にお世話になり、ありがとうございました。

私の学生生活は、小中高は野球小僧で高校後半からゴルフとスキーが加わり、大学では春秋は野球とゴルフ、夏は水泳と乗馬を少々、冬はスキーなどのスポーツ中心でした。退職まぢかに、住まいの近くの道場で弓道との出会いがありました。凛々しい袴姿の男性が、優雅な所作で一心的に向かいシーンと静まり返った静寂の中、ボンという中の音が能舞台を連想させる幽玄さに思わず立ちすくみました。大きな感動でした!

直ちに、地元の初心者教室を受け、現在の連盟に入会させていただきました。これまでの相手と競うスポーツと異なり、独り心静かに的と向き合い、自己と対峙する弓道に魅かれていきました。多くの先輩方からのご指導、そして同期生との切磋琢磨!縦の糸と横の絆が心地心良い世界でもあります。弓道は日本の伝統文化の一つだと実感しております。

今大会は、コロナ禍のもと未経験の大変な運営だったと推察します。そのため、些かコミュニケーション不足な細事もあったことと思いますが、この大会のますますの発展と永続を願わずにはられません。

コロナが1日も早く終息し、全員集合の以前の大会形式に復活することを、心から祈念いたします。

## マラソン 藤野 めぐみさん

大会当日は、早朝からうんざりする程の雨と寒さにもまわれましました。どうなることやらと不安な気持ちで会場入りをしたのですが、すでに到着していたランナーの皆さんは、普段と変わりなく走る準備に余念がありません。また、コロナ感染対策に気を配りつつレースを存分に楽しんでほしいという、大会関係者の温かな思いが伝わり、ようやく私も気分が上がりました。前回に引き続きトラックでのレースになりましたが、安全面などを考えますと、この方法も悪くないと思います。

本番では、悪天候もあり思い描いていたタイムは出せませんでしたが、自分がその日にこだわった走りは出来たので、ホっとしています。さらにレース後は、先ほどまで必死に競った人達となごやかに歓談し「走るというたった一つの共通点だけで、こんなにもいい交わりができるのは、なんて素敵なことだろう」と、うれしくなりました。

また、この大会のいちばんの魅力は、私が常々あこがれ目標としているレジェンドの方々と、同じスタートラインに立てることです。毎年、先輩方のはつらつとしたお姿を拝見するたび、好きなことをコツコツ続けている人は、年齢を重ねてからこそ、うつくしく豊かな人生を送れるという希望を感じています。これから、カッコいい先輩方の背中を追います。

来年もまたお元気な走り、私をびっくりさせてください。

第2位 藤野さん



## ソフトボール 田野倉 一男さん

勝利の瞬間、肩の力が抜けた。

選手時代と違ったこの優勝はまた格別のものがある。感無量である。

5試合とも大差での圧倒的勝利。大会前はとても想像できるものでなく、充実した投手陣、守備、打撃陣の勝利であり、メンバーの成長を感じさせられた。MVPはメンバー全員である。

今回で第28回ねんりんピック山口大会に出場以来の6回目の代表となりました。

第23回ねんりんピック石川大会で優勝し、全国大会では毎年のように出場していた時期もありました。そのオール福生シニアチームがここ数年東京大会においても、勝利には程遠く全国出場など夢のまた夢の厳しい状況に置かれていました。

そんな状況下、今年から監督に就任し、新米監督として大きなプレッシャーを背に感じながら、過去の栄光を取り戻すべくスタートした。もともと潜在能力のあるメンバーが揃っており、ひと工夫で充分と考え取り組んできました。

そんな中「練習日だけが練習ではない」「動ける体づくり」をモットーに個人個人のレベルアップのため日々体力、技術力向上に努めています。この「個人のレベルアップこそがチームワークの基本である」をテーマに取り組んできました。

自分自身、健康のため毎朝散歩する中で、広場を見つけては下半身の強化に励んでおり、自分も選手の一員としてチームメンバーに刺激を与え鼓舞しているところです。

今回の大会では、25名枠のフルメンバー登録をする中で、一人も漏れることなく、腐ることもない団結力での勝利であったと思います。

スーパーシニアのメンバーもいるチーム構成ではあるが、練習も全員参加を基本として、ポジションを競いながら技術力向上に努めています。

来年のねんりんピック愛媛大会では東京代表として頑張りたいと思います。

## 弓道 山賀 出穂さん

二年前に定年退職となり、第二の人生を張りのある生活にしようと弓道を40年ぶりに再開することにしました。地域の道場を訪ね、新しいコミュニティに入るのはかなり勇気がいりましたが、皆、気さくに接してくださり、日々、楽しく弓を引いています。

学生時代に比べると体力も落ち、お腹も出て別人のような身体になりました。しかし、気持ちは学生時代のままで、大学時代のリーグ戦で全員が最後の一本を外さなければ、逆転優勝という緊張場面で全員が中てて優勝した時の喜びは、今でも昨日のここのように思い出します。また、あの時の様な緊張感を味わいたいと射会に参加しています。いい射ができた時の喜び、うまくいかなかった時の悔しさなどを楽しんでいます。

この大会を知り、参加したところ、まさかの優勝で自分でもとても驚いています。メダルと試合の時の写真までいただき、とても嬉しいです。次年度も、ぜひ、多くの方々と競い合い、試合を楽しみたいと思っています。

シニアと言われる年齢となりましたが、体力、気力、情熱がなくなる限り、弓道を続けていこうと思っています。長く弓道を楽しむため、まずは、出過ぎたお腹をへこますよう健康に気をつけていきたいと思ひます。弓をとおして、仲間との交流を楽しみながら、自分自身を高めていけるよう鍛錬に励んでいきたいと思ひます。



## ソフトボール 佐藤 俊次さん

本年もフェスティバルTOKYOソフトボール大会に参加することができ嬉しく存じます。

米寿を迎えた今年もこの大会を目標に日頃から自分の気力、体力の維持に努めるべく、若干のウォーキング、ストレッチそしてソフトボールの練習(審判等)を継続して参りました。

おかげ様で今回の大会にも参加し、60~80代の選手とも交流ができ、更に高齢者表彰まで頂き光栄に存じております。

次回も元気に参加したいと思っています。

関係者各位のご尽力に感謝申し上げます。

ありがとうございました。

## マラソン 田谷 勝俊さん

私の机の上に「走者不老」の色紙があります。30年前地方の大会で完走賞としてもらいました。走り続けて大きなケガも故障もなくきましたが、70歳前後でヒザに異状を感じ走れなくなりました。もうダメかと思っていたのですが1年以上のリハビリで徐々に回復、散歩、ジョギングと、そして今はいつものランニングを楽しむことができました。今日も「シニア健康マラソン」出場を目標に走っています。

令和5年度(第28回)シニア健康スポーツフェスティバルTOKYOは、7月から参加者の募集を開始する予定です。  
募集案内は、各区市町村のスポーツ主管課、高齢福祉主管課、スポーツ施設などで配布する予定です。