

第23回 シニア健康 スポーツフェスティバル TOKYO **ニュース**

平成31年1月31日(木)

発行 公益財団法人東京都体育協会
〒150-8050 渋谷区神南1-1-1 岸記念体育会館3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】**2018.10/6(土)～11/23(金・祝)**

第23回シニア健康スポーツフェスティバルTOKYOは、10月6日のソフトボール大会を皮切りに、11月23日のマラソン大会まで、10種目、延べ15日間に渡り開催されました。本大会は、来年度の「ねりんピック紀の国わかやま2019」の東京都代表選手の選考対象となり、各種目では、気迫あふれるプレイが繰り広げられ、会場には気持ちよい汗と笑顔があふれていました。

また、今大会には2,850名のご応募をいただきました。10種目全体の最高齢は96歳で、ゲートボールの齋藤 孝さん、マラソンの吉野 照儀さんが「大会最高齢者賞」を受賞されました。このほか、「競技別最高齢者賞」及び85歳以上の方を対象とした「元気長寿賞」は、99名の選手が受賞され、各会場の参加者で健康と長寿を称えました。

大会終了後は、「また来年の出場を目指してがんばろう!」という声も聞かれ、この大会に出場することが、多くの参加者の健康と笑顔の源になっているようです。

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。



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して、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。

本大会の上位入賞者は次年度の「ねりんピック紀の国わかやま2019」の東京都代表選手の選考対象となります。

■主催 東京都、公益財団法人東京都体育協会

■後援 公益財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、東京都民生児童委員連合会、一般社団法人東京都レクリエーション協会、公益財団法人東京都老人クラブ連合会、文京区、墨田区、目黒区、世田谷区、足立区、立川市、小金井市教育委員会

■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、東京シニアベタंक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、エスケー石鹸株式会社、大塚製薬株式会社、株式会社メガネドラッグ

会場・開催日一覧				
種 目	会 場	開 催 日	申込数	
ソフトボール	立川市多摩川緑地野球場	10/6(土)、13日(土)	27チーム	517名
テ ニ ス	都立小金井公園テニスコート	10/10(水)、11(木)	190ペア	380名
ペ タ ン ク	文京区六義公園運動場	10/22(月)	36チーム	111名
ラージボール卓球	墨田区総合体育館(メインアリーナ)	10/22(月)	—	216名
ソフトテニス	都立小金井公園テニスコート	10/23(火)、25(木)	35ペア	70名
剣 道	東京武道館(大武道場)	10/25(木)	—	229名
弓 道	東京武道館(弓道場)	10/28(日)	—	270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)	11/10(土)、11(日)	29チーム	556名
	駒沢オリンピック公園総合運動場(第二球技場)	11/17(土)、18(日)		
ゲートボール	駒沢オリンピック公園総合運動場(補助競技場)	11/15(木)	34チーム	205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(金・祝)	—	296名

第23回 シニア健康スポーツフェスティバルTOKYOニュース

ソフトボール大会

10月6日(土)と13日(土)の2日間に渡り、立川市多摩川緑地野球場にて開催いたしました。大会前日の深夜まで雨が降り、当日のグラウンドには水溜りができて試合開始に間に合うか心配でしたが、審判員の方々の懸命な水取り作業により、試合を予定どおり行うことができました。ありがとうございました。

今大会では、27チーム441名の選手が参加し、カー杯の熱戦が繰り広げられました。決勝戦は町田メイツと江戸川ソフトボールクラブで行なわれ、見事、町田メイツが優勝を飾りました。

来年度の「ねんりんピック紀の国わかやま2019」には是非、決勝戦の2チームに参加していただき、東京代表の実力をアピールしていただきたいと思います。今大会が無事終了できましたことにつきまして、審判員、記録員、グラント整備員の皆様に心から感謝と御礼を申し上げます。

競技別最高齢者賞:85歳男性2名

元気長寿賞:2名

1位	2位	3位
町田メイツ	江戸川ソフトボールクラブ	オール福生シニア

テニス大会

1日目は秋晴れ、2日目は、小雨交じりの中、183ペアの熱き熱戦が繰り広げられました。男子74歳以上の部には、競技別最高年齢者の有滝司郎様(89歳)が出場し、テニスを楽しまれていました。今年度は、実施会場の変更に伴い、試合会場のコート面数が少なくなり、男子59歳以上の部が大会初日、また、女子の部も大会2日目のみの、それぞれ1日開催になり選手に負担をかけました。全体的には、集合時間を分散し待ち時間を減らすなど、体力の消耗に配慮し、選手のみなさんには、テニスの実力を存分に発揮していただけたと思います。ねんりんピックの出場を目指しているみなさんに、これからも楽しくプレイのできる大会となるように努めてまいります。

競技別最高齢者賞:89歳男性1名

元気長寿賞:5名

区分	1位	2位	3位		
男子ダブルス	59歳以上	小室 廣明 林 泰夫	鈴木 新治 三浦 方雄	戸田 修二 葛巻 国成	窪田 河本 允 眞介
	64歳以上	赤毛 裕 長谷川 義春	疋田 達夫 中村 秀樹	高村 捨雄 亀田 光彦	元春 康市 石井 博
	69歳以上	伊藤 和雄 盛 健一	飯島 豊 圓山 正芳	川崎 繁藤 佐久間 勉	高田 定雄 望月 哲好
	74歳以上	小林 紘 滝本 雅章	齊藤 昌弘 片桐 一郎	高岡 庄一 八巻 三郎	小堀 宏昭 小林 修
女子ダブルス	59歳以上	安部 優子 須知 智子	菅野 直子 伏見 美津子	戸上 佳江 泉 雅代	津澤 温子 北條 寧子
	64歳以上	小平 勝子 愛甲 成子	大原 佳子 高橋 雅代	掛水 通子 山本 真木子	森田 順子 長嶋 三紗子

ペタンク大会

平成30年度の第23回大会は、昨年より参加チームが減少し、36チーム(当日1チーム棄権)の参加で、10月22日秋晴れの中、文京区六義公園運動場で実施されました。

今年も熱戦が展開され、延長戦で勝敗を決する試合もありました。したがって、決勝戦の終了時間が予定より30分以上も延びてしまいました。

今年は、開催地の文京区播磨坂チームが奮闘いたしました。午前中は予選を行い、午後からの決勝トーナメントの結果、優勝した「ビッグブルー」はベテラン選手の活躍により見事勝ちを納めました。準優勝は地元「播磨坂クラブE」で3位は「目黒PC-A」チームでした。

競技別最高齢者賞:95歳女性1名

元気長寿賞:10名

1位	2位	3位
ビッグブルー	播磨坂クラブE	目黒PC-A

ラージボール卓球大会

11月22日に墨田区総合体育館にてシニア健康スポーツフェスティバルTOKYOラージボール卓球大会が開催されました。

エントリー総数216名の内、80歳以上が82名(38%)となり、参加者年齢も年々高齢化が進んでいることが垣間見える大会でした。

また、85歳以上が37名で最高年齢が94歳でした。

大会当日は、棄権等があり多少参加人数が少なくなりましたが、皆さん元気に試合を一日楽しんでいました。卓球は健康寿命に効果があると言われており、まさに生涯スポーツの一つとなっています。

一日でも長く健康な生活が出来ることを願って、また来年元気な皆様と会えることを楽しみにしています。

競技別最高齢者賞:94歳男性2名

元気長寿賞:34名

区分	1位	2位	3位		
男子シングルス	59～68歳	濱渦 健一	林 朋実	毛利 秀昭	安本 隆
	69～73歳	森口 健二	山下 滋	榛名 信夫	吉川 力正
	74～78歳	富岡 成一	宮川 光彦	高野 明	森永 恒史
	79～83歳	大沼 孚	伊東 英雄	堀田 兼光	山口 耀生
	84歳以上	菅沼 萬之助	小石 春雄	高橋 貞作	箸方 海三
女子シングルス	59～68歳	北島 よし子	芝原 久子	斉藤 正江	林 睦子
	69～73歳	中村 豊美	福田 美恵子	伊藤 文子	山田 美智
	74～78歳	川田 律子	畠田 春子	中山 照子	磯部 みき子
	79～83歳	大石 雪子	石原 政子	中嶋 幸子	西山 千鶴子
	84歳以上	長谷部 成子	城戸 玲子	増田 俊子	吉岡 芙蓉子

ソフトテニス大会

小雨の降る中、都立小金井公園テニスコートに於いて全選手参加の下、来年度のねんりんピック紀の国わかやま2019の選考も兼ねており、全ての種別で熱戦が繰り広げられました。怪我人もなく無事に大会を行なうことができました。健康でスポーツが出来ることの素晴らしさに感慨し、本大会が末永く続きますことを今後も期待します。

最後に、大会運営に関わって頂きました関係スタッフの皆様我心より感謝を申し上げます。

競技別最高齢者賞:85歳男性1名

元気長寿賞:1名

区分	1位	2位	3位	
男子ダブルス	武田 丈助 鈴木 良和	五十嵐 敏行 浦野 広茂	熊谷 信夫 市川 克己	下田 春行 竹中 良明
女子ダブルス	竹松 芳恵 岡田 智子	金子 恵子 樺澤 陽子	濱本 ふみ江 深川 千恵子	佐々木 美知子 西川 慶子
混合ダブルス	春日 君江 佐藤 敏和	小谷 智恵子 藤井 章	織原 真由美 伊藤 栄	高島 喜代美 金沢 秀夫



剣道大会

10月25日、東京武道館を会場に昨年を上回る207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、昨年より1試合場を増やし、4試合場において試合が行われました。

シニア世代とは思えないハツラツとした身のこなしとともに、気迫溢れる掛け声、気合もろとも打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互いの健闘を称え、多くの剣友と友好の輪を広げたすばらしい大会でした。

競技別最高齢者賞：94歳男性1名

元気長寿賞：10名

	区分	1位	3位	3位	
	59～64歳	樋渡 昌敬	本多 秀樹	岡 保光	斉木 津之
男子	65～69歳	藤井 栄	内田 隆彦	金子 巧	小名木 俊夫
	70～74歳	藤田 栄作	田中 育男	秋田 範正	石川 昇
	75～79歳	岡本 邦靖	平山 邦夫	小柳 哲夫	金子 弘
	80歳以上	佐藤 春雄	飯塚 清	荒川 春男	深澤 邦弘
女子	59歳以上	新井 規子	大久保 登志子	木村 恵美子	土淵 眞佐子

弓道大会

平成30年という節目の年の大会で、平成最後の大会となりました。

開会式の挨拶の後、矢渡しは射手・田口大祐教士七段、介添・佐々木俊亮教士六段・水野重之鍊士六段にて行われました。

本年の競技別最高齢者賞は、昨年に引き続き、木村秋雄(豊島区)さんで 何と95歳と長生きだけではなく、今でも地元の弓道場にて会員と一緒に稽古に励んでいらっしゃいます。実際、今回の大会でのお姿を拝見すると、全体の動きは年齢のために若干時間はかかっていましたが、普段少し前かがみで腰は曲がっていますが、行射する動作に入り、引き分けの途中から腰が徐々に伸び始めて会に入る寸前には背筋までピンとしてくるという行射前の姿勢からは想像のできないお姿になっていました。永年の弓道への取組みがいかに正しく真摯に続けられていたかを象徴され、正に、理想の弓道人を拝見できたと思います。

競技別最高齢者賞：95歳男性1名

元気長寿賞：15名

	区分	1位	2位	3位
	59～64歳	市川 保	荻原 到	栗原 伸二
男子	65～69歳	池田 浩三	西村 政彦	大島 人
	70～74歳	鶴田 蔵	住谷 俊之	村井 信保
	75～79歳	遠藤 尚志	小高 正己	山田 貞夫
	80歳以上	摩庭 文次郎	若月 欣次	鵜ノ澤 清正
	59～64歳	丹野 輝子	松原 敬子	早瀬 貴代子
女子	65～69歳	小川 菊代	城戸 晴美	田口 やよい
	70～74歳	山本 茂代	高橋 尚子	伊藤 美砂子
	75～79歳	飯田 久子	木村 裕子	澤木 光江
	80歳以上	杉山 和子	長沼 富子	菊地 昌子

サッカー大会

今年の大会は11月10・11日・17・18日の4日間に渡り、昨年度を5チーム上回る29チームが参加して開催されました。日程の関係から参加チームをA・Bの2ブロックに分けて優勝が争われました。

大会は毎年レベルが向上し、1点を争う緊迫した試合が増えました。優勝には予選リーグ2試合と決勝トーナメントを勝ち抜かなくてはなりません。チーム力が拮抗しているため、優勝候補がない中、Aブロックは墨東60、Bブロックは新宿マエストロス60が接戦を制し優勝しました。

来年度以降、この大会への参加チームが更に増え、生涯サッカーの一翼を担えることを期待します。また、チーム増に対応できるよう、早目に実施方法等の検討をしていきます。

競技別最高齢者賞：81歳男性1名

区分	1位	2位
Aブロック	墨東60	Lazos2011
Bブロック	新宿マエストロス60	FC EARLY BIRD60

ゲートボール大会

11月15日(木)、晴天の中、33チーム・190名が参加して盛大に開催されました。

開会式では、高齢者表彰が行われ、大会最高齢者賞・競技別最高齢者賞(同時受賞の96歳1名)・85歳以上が対象の元気長寿賞を、15名の方が受賞されました。

大会は、ねんりんピックへの出場権を目指し、各コートで熱戦が繰り広げられ、予選を勝ち上がった16チームにより決勝トーナメント戦が行われ、8位までの順位を決定し、見事、世田谷区のブルースカイ世田谷チームが優勝しました。

兼ねてより課題としていた、予選で2勝したが、決勝トーナメント戦に進めなかった問題は、各コート1位・2位チームがトーナメント戦に進出することで解決した。

競技別最高齢者賞：96歳男性1名

元気長寿賞：男15名

	1位	2位	3位
	ブルースカイ世田谷	西新井友の会	立川こぶし

マラソン大会

イチョウの黄葉、ケヤキの紅葉が最高潮を迎えた秋晴れの駒沢公園で、10kmの部に139名、5kmの部に51名、3kmの部に43名、合計233名のアスリートが爽やかな風を受けながら健脚を競い合い完走しました。競技別最高齢で大会最高齢である96歳の選手は、5kmを51分台で、3kmでも91歳の選手が41分台で観客の皆さんと競技役員や関係者の方の温かい拍手を浴び見事に完走されました。順位を競う「レース」という枠を超え「スポーツ」のもつ本来の楽しさ、素晴らしさを体感できた1日でした。

東京都体育協会を始めとする関係者の皆様のおかげをもちまして大きな事故もなく無事に大会を終了することができました。

競技別最高齢者賞：96歳男性1名

元気長寿賞：7名

	区分	1位	2位	3位
3km男子	59～69歳	齋藤 史直	渡辺 政則	小室 正孝
	70～79歳	二宮 定則	伊藤 芳男	大賀 貞夫
	80歳以上	井上 武夫	広井 敏	早乙女 邦彦
5km男子	59～69歳	田畑 滋	石渡 正美	宮崎 公夫
	70～79歳	赤木 誠	小島 知	守屋 和利
	80歳以上	馬場 恒夫	丸山 光則	伊藤 昇
10km男子	59～69歳	野口 岩夫	島田 俊幸	賣方 和弘
	70～79歳	林 正敏	長澤 浩二	櫻井 文夫
	80歳以上	江村 良一	池田 司	新井 勝彦
女子	3km	藤野 めぐみ	中嶋 光江	松田 瑞江
	5km	本多 春江	村岡 章子	半田 直子
	10km	高藤 則子	室井 千秋	小野澤 万紀子

コーナー

剣道大会



弓道大会



サッカー大会



ゲートボール大会



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。

ラージボール卓球 水野 稔さん

卓球三昧に悔いなし

今年もシニア健康スポーツフェスティバルTOKYOに参加して汗を流すことができました。私は今年で米寿を迎えましたが、こうして健康に過ごせるのも、旧制中学時代から現在まで、卓球を続けてきたお陰です。

長い卓球人生で、シニアになってからも沢山の思い出ができました。

平成3年に岩手県で開催された第4回ねりんピックでの卓球交流大会では、東京都代表で出場し優勝、全国制覇の栄冠に輝いて、賞状、メダル、トロフィーを頂きました。あの時の感激は忘れられません。

アイルランド、オーストラリア、ノルウェー等で開催された世界ベテラン卓球大会では、言葉の通じない外国人選手との身振り手振りの楽しい交流がありました。

また、毎年立川市で行なわれる区市町村大会では、85歳以上の参加者に健康グッズが贈られるという楽しいおまけもあります。

若い時は試合に勝つことが目的でしたが、今は元気で試合に参加できることが目標となりました。

卓球を通じて得た健康と友人たちは、私の生涯の宝物です。

これからも、一日でも長くラケットを握り、健康で楽しく充実した人生を送りたいと思っています。



剣道 高柳 保男さん

私は50代の頃からシニア健康スポーツフェスティバルTOKYOに関心がありました。その当時大先輩がこの大会に楽しそうに参加していたからです。その影響でシニア世代になったら是非参加したいと思うようになったのです。

シニアにとって何より大切なことは、健康な身体の維持、増進です。スポーツを楽しみながら仲間達との剣道談義を通じ、地域社会と関わりを保って行けたらこんなに素晴らしいことはないと思います。

今は地元の剣友会で小中学生の指導をする立場にありますが、共に剣道を楽しむとの考えで行っております。

剣道好きな人は大人も子どもも同じ仲間だと考えているからです。

そんな中で日本古来の伝統文化である剣道を次世代に継承できれば良いと思っております。これからも青少年の健全育成に役立てれば幸いです。

今回シニア健康スポーツフェスティバルTOKYOに参加して、試合成績はまだまだ楽しむレベルには程遠い内容でしたが、改めて生涯剣道を目指し日々精進していきたいと思いました。このような機会を設けていただきありがとうございました。



弓道 松本 芳久さん

弓と私

会津に生れ育ち、何か武道を習得したいなあ!と15歳の春、高校に入学し、お城(鶴ヶ城)を散策中、北出丸にある武徳殿の弓道場で、弓を引く人に出会いました。インスピレーションが働き、“これだ”自分が求める武道は…。これが私の弓との出会いでした。迷わずに弓道部に入部しました。当時我高には弓道場がなく、以後3年間武徳殿に通い練習に打込みました。弓道部引退の時、先輩に式段昇格と引退記念として、碟をいただき大いに感激しました。高校を卒業し上京後、趣味として弓を引くことなく定年を迎えました。そんな時、市の公報で弓道初心者入門の記事が目に入りました。“これだ”と今まで眠っていた“弓”が起き出しました。そして50年振りに弓を手にししました。久しぶりの弓でしたが高校時代の“悪いクセ”が顔を出したのもこの頃です。弓道三昧で過ごしましたが、“ひざ”に負担がかかり通院さわぎになってしまいました。

今般本フェスティバルに参加し、同輩の諸士の活躍ぶりを見てみようと思いました。会場は年齢に関係なく皆さん生き生きと弓を引いている姿をみて“ようし、私も”とファイトがでました。

第二の人生は“好きな事をやる”ことが一番の幸です。今後いつまでも弓を引くなら自分の力に合った体力で無理をせず楽しく継続的に行うのが一番だと思います。

弓道って自分の好きな武道だから一生続けたいと考えています。



4種目出場 井上 武夫さん

スポーツさん ありがとう

今85歳。記念にエイッ!とばかり、テニス、ラージボール卓球、ソフトテニス、そしてマラソンの3km走の4種目に、友の力を得て挑戦しました。勿論全てで“参加することに意義あり”ですが、お陰様で大変楽しくプレーすることが出来、関係者の皆様に感謝しています。ありがとうございました。オマケにソフトテニスは最高齢者賞を、3km走では金メダルをいただき喜んでいます。

スポーツは沢山の人が参加し、それによって健康であることが望ましいと思っています。シニア健康スポーツフェスティバルTOKYOもねりんピックも多勢の方々が参加されますよう、関係者の皆様よろしく願いたします。

先ず健康に感謝、そして仲間と友に、チョッピリ妻にも。

健康とスポーツさん
ありがとう



マラソン 菊地 順男さん

マラソン10キロに参加して

今年は昨年と違い好天に恵まれ、朝から良い天気だった。目標を立てた。「昨年の記録を上回ること」なにせ昨年は大腸がん術後ということもあり、走れる喜びで終わってしまった。駒沢総合運動場のトラックでアップしていると隣を走っている女性から話しかけられた。「今日は風が強いですね。目標は何分ですか。」「10kmで54分です。」「速いですね。」「目標は何分ですか。」「私は5kmの部で23分30秒」「すごい、がんばりましょう。」なんて女性だ。僕よりめっちゃくちゃ速い。半端ない速さ。

10kmは外周を4周する。気持ちを切らさないようにしよう。1周、2周はイーブン、3周目は我慢し腕を振る。4周目は自分との闘い。何分で君はゴールしたいのか。走りながら自問自答すること。

途中抜かれ、また抜きかえしたり。トップには1周抜かれた。やはり速い。トップは給水ポイントでも給水は摂らない。よし4周目は真似をしてみよう。いろいろなことを考えながらあっという間にゴール。結果は53分35秒。当初の目的はクリアした。人生はマラソンというが、マラソンも人生である。

最後まで見守ってくれたドクター、ナースおよび大会関係者に感謝である。



マラソン 中嶋 光江さん

私は、1年に1回の健康診断で高血圧のイエローカードを3回頂戴して、健康のためにウォーキングを始め、マラソンに進化しました。

3年経った今では、血圧の薬は飲んでいますが、お陰様で、全項目正常値になりました。

そして、生涯ランナー目指して、日々の生活や、食事などを気をつける様になりましたが、左膝裏に違和感が出てしまいました。半年間、ノーランニングにして、やっとジョギングを始めた、今日この頃です。

いつまでランニング出来るかわかりませんが、自分に合った目標レースを見つけて、続けられたら最高です。

今回、はじめてシニア健康スポーツフェスティバルTOKYOマラソン3kmに参加して、初めて表彰台に立って、銀メダルをいただき、本当に嬉しかったです。

それから、大会後は会場内の東京オリンピックメモリアルギャラリーで、聖火ランナーにもなりました。

嬉しい嬉しい1日を、ありがとうございました。



平成31年度(第24回)シニア健康スポーツフェスティバルTOKYOは、7月1日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、高齢福祉課、スポーツ施設などで配布する予定です。