

第20回 シニア健康 スポーツフェスティバル TOKYOニュース

平成28年1月29日(金)

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】
2015.9/26(土)～2015.11/23(月・祝)

今回で第20回目となる「シニア健康スポーツフェスティバル TOKYO」が9月26日から11月23日まで、10種目、延べ16日間にわたり開催されました。概ね天気には恵まれましたが、一部の競技は、寒さや雨の中での実施となりました。しかし、どの会場も熱気にあふれ、シニア世代の力強さに満ちた大会となりました。

今大会は、昨年より200名多い3,018名のご応募がありました。10種目全体の最高齢は94歳で、テニスの深町貞彦さん、弓道の上妻信さんが「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(80名)を対象とした「元気長寿賞」を贈呈いたしました。

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振興課・高齢福祉主管課、公益財団法人東京都医師会、後援団体、協賛団体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。



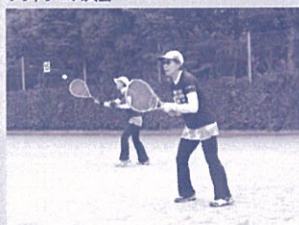
ソフトボール大会



ソフトテニス大会



ラグビーボール卓球大会



テニス大会



ゲートボール大会



バドミントン大会



弓道大会



剣道大会



サッカー大会



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として、シニア世代の社会参加や仲間づくり、世代間交流が進められるよう、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「ねんりんピック長崎2016」の東京都代表選手の選考対象者となります。

- 主催 東京都、公益財団法人東京都体育協会
- 後援 東京新聞・東京中日スポーツ、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、渋谷区、足立区、世田谷区、目黒区、文京区、江東区
- 主管 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、東京シニアバドミントン倶楽部、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

会場・開催日一覧

種 目	会 場	開 催 日	申込チーム数	申込人数
ソフトボール	立川市多摩川緑地野球場	9/26(土)、10/3(土)	25	452
弓 道	東京武道館(弓道場)	10/10(土)	—	336
ソフトテニス	有明テニスの森公園Cコート	10/13(火)	37	74
テ ニ ス	有明テニスの森公園Cコート	10/14(水)、10/21(水)	166	332
剣 道	東京武道館(大武道場)	10/22(木)	—	204
ラグビーボール卓球	東京体育館(メインアリーナ)	10/28(水)	—	351
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)	10/28(水)	49	288
サ ッ カ ー	駒沢オリンピック公園総合運動場(補助競技場、第二球技場)*補助競技場のみ 都立舎人公園(陸上競技場)	10/31(土)、11/1(日)、 11/3(火・祝)* 11/7(土)、11/8(日)	25	482
バ ド ミ ャ ン	文京区立六義公園運動場	11/6(金)	56	175
マ ラ ソ ン	駒沢オリンピック公園総合運動場(陸上競技場)	11/23(月・祝)	—	324

第20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

大会初日は、前日の大雨によるグラウンドコンディションが心配されましたが、運営スタッフの皆様のご尽力によりグラウンドが整備され、闘志あふれる試合が展開されました。また、試合中は、どのチームからもチームメイトを叱咤激励する気合いの入った大きな掛け声が聞かれ、チーム競技の素晴らしさが強く感じられる大会となりました。

競技別最高齢者賞:83歳男性2名

優勝	準優勝	三位
岡田メイツ	藤和会	稲城シニア

弓道大会

元気長寿賞の贈呈など和やかな雰囲気の中で開会式が行なわれました。その後、「矢渡し」が始まると会場の雰囲気は一変し、厳粛な空気が漂い、気の引き締まった雰囲気のまま大会が始まりました。

普段の稽古の成果を発揮できた人、思うようにできなかった人、それぞれだと思いますが、背筋をピンと伸ばして矢を射る選手達の姿からは真剣勝負の雰囲気がひしひしと伝わってきました。

また、道場の外では選手同士が仲良く談笑したり、お互いにアドバイスをする姿が見受けられるなど、大いに旧友を温めあい盛り上がりっていました。

大会最高齢者賞:94歳男性1名

競技別最高齢者賞:94歳男性1名

元気長寿賞:17名

	区分	優勝	準優勝	三位
男子	59～64歳	西村 政彦	神尾 和弘	伊倉 功
	65～69歳	北山 竹志	星屋 雄三	横山 治良
	70～74歳	赤坂 喜一	堀部 晃彦	福田 正典
	75～79歳	遠藤 尚志	吉原 迅記	岡野 善重
	80歳以上	鈴木 省三	嶋田 陽	齊藤 裕三
女子	59～64歳	坂内 松子	小柳 登史枝	横田 かつ江
	65～69歳	相場 秀子	佐藤 幸子	種田 三枝子
	70～74歳	島田 勝美	山崎 美以子	高橋 尚子
	75～79歳	杉山 和子	木村 裕子	若月 モト
	80歳以上	川西 道子	堀 美代子	高戸 節子

ソフトテニス大会

晴天の下、有明テニスの森公園にて、男子ダブルス、女子ダブルス、混合ダブルスの3部門が行われました。

各部門ともに、ブロック予選を1位通過したチームが決勝リーグまたは決勝トーナメントに進みましたが、どの試合も手に汗握る接戦の連続で、ほんのわずかの差で順位が決まりました。

また、試合の合間にお互いのラケットに関する情報を交換する選手や、予選で敗退した選手同士が誘い合って空いているコートで練習試合を行なうなど、参加者同士が積極的に交流されていました。

競技別最高齢者賞:85歳男性1名

元気長寿賞:1名

区分	優勝	準優勝	三位
男子ダブルス	新沼 加藤	源平 秀樹	五十嵐 敏行
	加藤 嘉隆	兵頭 恒夫	浦野 広茂
女子ダブルス	錦野 裕子	武田 広海	大堀 成子
	木村 三枝	山田 香代子	高橋 潤子
混合ダブルス	佐々木 征己	國繁 始	保谷 貴・加藤 ひめ子
	平沼 房子	森下 京子	小松代 智央・平川 優美子

テニス大会

爽やかな秋空の下、昨年より20ペア多い166ペア(332名)が参加され、熱戦が繰り広げられました。男子ダブルス74歳以上の部には、大会最高齢の深町(94歳)、瀬谷(86歳)ペアが出場され、プレーを楽しまれておりました。

前回大会までは、1日のみの開催でしたが、参加ペア数が多い年齢区分では、決勝まで5~6試合戦うこととなり、体力的にも精神的にもハードであるとの声がありました。今大会は2日間の日程としたところ、1日最大3試合となり、身体への負担も少なく、参加者から好評を得られたように思います。

大会最高齢者賞:94歳男性1名

競技別最高齢者賞:94歳男性1名

元気長寿賞:3名

区分		優勝		準優勝		三位	
男子 ダブルス	59歳以上	戸田 修二 葛巻 国成	小室 廣明 成瀬 辰二	高村 拾雄 中村 秀樹	竹腰 律男 近田 達夫		
	64歳以上	高橋 廣 島村 俊雄	増岡 厚一 山本 一清	笠井 浅井 昇 章夫	高田 定雄		
	69歳以上	尾谷 護郎 海老名 厚	中村 暢男 佐藤 浩司	小堀 宏昭 岩本 昭彦	中村 正夫 庵原 宏義		
	74歳以上	三國 守二 大島 二郎	鎌原 鉄石 滝本 雅章	吉井 滋 本橋 治保	河崎 衛 小林 純		
女子 ダブルス	59歳以上	船津 静江 高田 慶子	高津 恵子 渡辺 寿重	小林 晴代 難子 吉田	羽場 えみ子 厚子		
	64歳以上	只限 悦子 楚博 悦子	松本 喜久代 丹羽 小次郎	かおる 小平 かおる 勝子	加藤 紀子 達子 則子		

剣道大会

東京武道館の大武道場を会場に、女子の部は1区分、男子の部は5つの年齢区分にわかれて行なわれました。

シニア世代とは思えない素早い身のこなしとともに、気迫あふれる掛け声が響き渡り、場内は熱気に満ち溢れていました。

また、テレビのバラエティ番組などで活躍するお馴染みの選手も出場するなど、話題性のある大会となり、大いに盛り上がりしました。

競技別最高齢者賞:91歳男性2名

元気長寿賞:12名

	区分	優勝	準優勝	三位
女子	59歳以上	石井 幸枝	本山 美智子	坂田 文子 まち子
男子	59～64歳	金子 巧	渡辺 正行	下門 敬史 内田 隆彦
	65～69歳	田中 育男	荒武 和洋	今津 久雄 長谷川 武
	70～74歳	久松 好弘	服部 恭典	奈良 義直 近藤 良基
	75～79歳	福田 弘	金子 弘	滝澤 昌史 能重 邦利
	80歳以上	竹松 健	山下 勇	渡邊 春男 平山 四郎

ソフトボール大会



弓道大会



ソフトテニス大会



テニス大会



剣道大会



大会写真

ラージボール卓球大会

80歳代90名、90歳代6名を含む350名を超える申し込みがありました。

日頃から練習を積み重ね、年齢を感じさせないはつらつとしたプレーで、軽快なラリーが続きました。どのコートも白熱したゲームが展開され、一喜一憂されている姿が印象的でした。また、初めて対戦する仲間とのふれ合いも楽しまれていたようでした。

競技別最高齢者賞：92歳男性1名

元気長寿賞：19名

区分	優勝	準優勝	三位
男子	59～63歳 増田 健一	斎藤 信夫	竹田 和晃
	64～68歳 今出川 美登	阿部 康廣	榎木 正美／バリー ヘイタ
	69～73歳 富岡 成一	森口 健二	森永 恒史／松木 秀夫
シングルス	74～78歳 金子 智一	中井 政雄	山口 耀生／堀田 兼光
	79～83歳 菅沼 萬之助	土井 崇	田中 豊三郎／佐古 忠政
	84歳以上 小石 春雄	本田 隆穂	鈴木 慶助／木村 一寿

区分	優勝	準優勝	三位
女子	59～63歳 北島 よし子	小谷 桂子	矢島 あつこ／岸 秀子
	64～68歳 齊藤 正江	山崎 通子	中村 豊美／岡庭 美知子
	69～73歳 平田 洋子	服部 洋子	川田 律子／中溝 キクエ
シングルス	74～78歳 赤坂 芳子	細田 明子	田村 ちえ子／伊藤 利子
	79～83歳 前原 博子	城戸 玲子	増田 俊子／土屋 慶子
	84歳以上 依光 富久子	吉澤 節子	鯉井 かね子／坂井 美智子

ゲートボール大会

空高く晴れわたり、絶好の大会日和となりました。参加を予定していた小笠原のチームは、台風の影響により船が欠航し、父島クラブ、母島同好会が欠場となりました。

真剣な眼差しで競技に挑む選手の皆さん、一打一打に緊張が走ります。個人の技とチームワークを十分に発揮され、また、プレーを通じて他チームの方と交流を深められていらっしゃいました。

競技別最高齢者賞：93歳男性1名、女性1名

元気長寿賞：15名

優勝	準優勝	三位
秋桜	立川こぶし	どんぐり

サッカー大会

前回大会は3日間で行われ、1日の試合数が最大9試合(終了20時)となる等、選手の体力面にも大きな負担となったことから、今大会は5日間の日程で開催しました。

大会初日からシニアとは思えない程の熱い戦いとなり、鎖骨骨折、肉離れなどケガ人がでました。概ね天候に恵まれた大会でしたが、最終日は雨に見舞われ、ボールコントロールにも多少の影響があったと思いますが、選手の皆さんは勝利を勝ちとるため、物とせずつピッチを駆け抜けていました。

競技別最高齢者賞：78歳男性1名

区分	優勝	準優勝
Aブロック	FCマジョール	セレクション・キオ・ロホFC
Bブロック	江東五区四十雀FC60	FC羽村ロイヤルズ

ペタンク大会

秋晴れの空の下、文京区の六義公園運動場を舞台に昨年を大幅に上回る54チームによる熱い戦いが繰り広げられました。

午前中に予選リーグを行ない、お昼休憩をはさんで、午後は予選リーグを勝ち抜いた12チームによるトーナメント戦を行ないました。

日中は暖かかったものの、決勝戦と3位決定戦が行われた頃には陽も傾き始め少し肌寒くなりましたが、一進一退の手に汗握るゲーム展開にコートの中は熱気に包まれていました。

競技別最高齢者賞：89歳男性1名

元気長寿賞：9名

優勝	準優勝	三位
深川デューク	目黒DPC-A	深川ゴールド

マラソン大会

当日は、午前中から時折小雨がばらつき気温も低めでしたが、選手の皆さんには走りやすい天候だったのではないのでしょうか。

競技別最高齢者賞：93歳男性1名

元気長寿賞：4名

コースは、駒沢オリンピック公園陸上競技場をスタートし、家族

連れや一般ランナー、サイクリングをする人などでにぎわう公園内を周回して陸上競技場でフィニッシュとなります。日頃の練習の成果を発揮して、走り終えた選手一人ひとりからは、充実感・達成感が感じられました。

また、昨年から屋内球技場及び第一球技場の改築工事が行われており、一部区間危険を伴う箇所がありました。コース審判員の方々の適切な誘導により、無事に大会を終了することができました。

区分	優勝	準優勝	三位
3km男子	59～69歳 斎藤 史直	増田 英一	渡辺 政則
	70～79歳 伊藤 芳男	大賀 貞夫	戸島 祐輔
	80歳以上 広井 敏	吉成 昭明	村田 修
5km男子	59～69歳 萩原 悟	田部 文通	渡辺 秀実
	70～79歳 山田 隆	根岸 秀暢	梅澤 孝
	80歳以上 山田 喜一	井上 武夫	佐藤 豪人
10km男子	59～69歳 野口 岩夫	田畑 滋	長澤 浩二
	70～79歳 三浦 喜三男	高橋 章	小野 清
	80歳以上 小林 新三	小澤 栄佑	安川 邦夫
女子	3km 大平 千代	深澤 都貴子	石月 リツ
	5km 半田 直子	松田 瑞江	中野 陽子
	10km 高木 圭子	本多 春江	斎藤 育子

コーナー

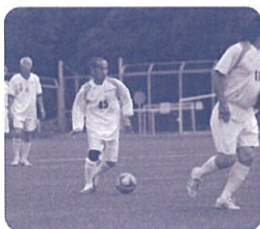
ラージボール卓球大会



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、3人の方々のお便りをご紹介します。

マラソン大会 小野 清さん

皆さんお元気です。
90歳過ぎても10Kmに参加する人、80歳代の人も何人も居られたようです。73歳の私には、まだ少し先の話です、ジョギングが健康に良いことを実証してくれています。私はラン病です、通常の病は重くなるのは良くないが、私のラン病はもう少し重症でも良いのかなと思っています(これもある程度と思う昨今です)。
2015年1月の谷川真理ハーフマラソンの8Km過ぎに故障し、その後春から夏はKm7分程度でのジョギングが精一杯でした。少し良くなり、この大会に申し込むことが出来ました。
8月23日に富士吉田火祭りマラソンで52分00秒、10月18日タートルマラソンで50分46秒、今回は47分15秒、やっと10Km50分を切れた。
2015年のラストランは、12月23日足立フレンドリーマラソン10Kmに参加予定です(2015年11月末現在)。
2016年はハーフマラソンを中心に参加を考えています。
第20回大会、おめでとう御座います。73歳の私も83歳になる第30回大会まで精進し、トレーニングして参加できることを願います。
また、来年は、友人を誘って参加しようと考えています。
最後になりましたが、大会運営の各役員の皆様ありがとうございました御座いました。



マラソン大会 塩野入 文江さん

私の最後の挑戦

私がマラソンを初めたのは45歳の時でした。その間多くの大会に参加し優勝・入賞の経験もあります。また登山マラソンやフルマラソンに14回挑戦したのも達成感と満足感があり魅力でした。現在82歳、今回のレース3Kmマラソンを最後にすると決めました。今日が最後だと思うとなぜか今までになく落着きがなく、不安一杯になり自分が自分でないようでした。それをいよいよ実行に移す時が来たのです。私は精一杯走り続け、最後まで全力を出し切りゴール直前で一人抜き、笑顔でゴールし満足の走りが出来ました。また、生涯において良い思い出を残すことも出来ました。喜びで一杯です。しかしこれが最後とは言え、これからも健康な体と健脚に感謝の気持ちを忘れずに、マイペースで生涯ランナーとして走り続けて行きたいと思っています。皆様、どうもありがとうございました。



テニス大会 小室 廣明さん

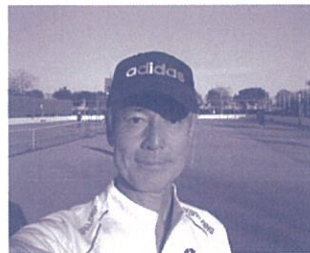
有明で行われたテニス大会に初参加しました。別クラスに参加された90歳代のベアの姿にパワーをもらい、白熱したゲームを楽しみました。

テニスは戦略とともに、俊敏な動きやそれを支える筋力も要求されるスポーツです。そのため、年齢を重ねてくると腕や脚の関節回りなどの不調や痛みに悩まされることも多くなります。私も例外ではなく、「歳をとった」「カラダが弱くなった」「体力がなくなった」と嘆くようになりました。けれども、大会を通じていろいろな方とお話しをするうちに、必ずしもそうではないと思うようになりました。元気にスポーツを続けられるコツ、それは、準備運動を汗が滲むくらい十分に行うことと運動後のクールダウンです。

年齢を重ねていくと筋肉の柔軟性も減少します。硬いまま急激な運動すると、筋繊維や腱はダメージを受けやすくなります。「痛み」はカラダからの黄信号の表れでありカラダが発する「声」ともいえます。体を動かす時のクセや柔軟性、筋力人はそれぞれですが、本人に自覚のない箇所でも、カラダはちゃんと「痛み」によってそれを教えてくれます。

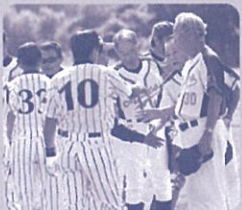
「運動後に痛くなるようなところを次からは運動する前と後に十分ストレッチする」。前後15分ずつは初めからそのための時間として組み入れておきます。そのわずかな時間を惜しんでしまうと、それより長い期間、痛みや故障に苦しむことになってしまうからです。

老いては他者の言うことを素直に聞き、カラダの「声」にも耳を傾ける。それがスポーツを長く続ける秘訣だと考えます。
これからもスポーツと人生を大いに楽しんでいきたいと思います。
ガンバレ、自分！



メッセージボード

大会当日、皆様にご記入いただいた「メッセージボード」は、東京都体育協会ホームページ(<http://www.tokyo-sports.or.jp/>)からご覧になれます。



平成28年度(第21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。
また、募集案内は各区市町村のスポーツ主管課、高齢福祉課などで配布する予定です。