

第22回 シニア健康 スポーツフェスティバル TOKYO **ニュース**

平成30年1月31日(水)

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】
2017.10/1(日)～2017.11/23(木・祝)

今年で22回目となる「シニア健康スポーツフェスティバルTOKYO」が10月1日の弓道大会を皮切りに、11月23日のマラソン大会まで、10種目、延べ12日間にわたり開催されました。あいにく全日とも雨天のため中止になったソフトボール大会を除き、どの会場も熱い戦いが繰り広げられ、参加者のご家族やご友人の声援に見守られながら無事大会を終えることができました。

今大会には、2,912名のご応募をいただきました。10種目全体の最高齢は97歳で、ゲートボールに参加された林 トミさんが「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」を94名が受賞されました。

各会場とも大会の趣旨である、「シニア世代の仲間づくり、世代間の交流」を感じさせる雰囲気の中、試合に臨むときの選手は真剣かつ楽しそうで、引き込まれてしまいました。また、「この大会のおかげで1年頑張れる。」とこの大会への思いを語られている参加者もおられました。第23回大会も皆様のご活躍と楽しんでおられる姿を見るのが待ち遠しい限りです。

今大会の開催に当たり、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、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。



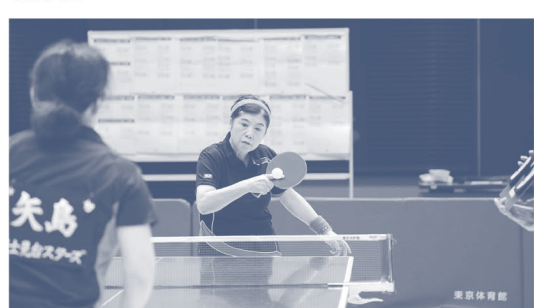
弓道大会



テニス大会



ソフトテニス大会



ラージボール卓球大会



剣道大会



ベタンク大会



ゲートボール大会



サッカー大会



マラソン大会

会場・開催日一覧

種 目	会 場	開 催 日	申込チーム数	申込人数
弓 道	東京武道館(弓道場)	10/1(日)	—	292
ソフトボール	立川市多摩川緑地野球場、泉町野球場	雨天中止 10/7(土) 10/14(土) 10/21(土)	28	552
テ ニ ス	有明テニスの森公園Cコート	10/11(水)、10/12(木)	193	386
ソフトテニス	有明テニスの森公園Cコート	10/17(火)	27	54
ラージボール卓球	東京体育館(メインアリーナ)	10/17(火)	—	279
剣 道	東京武道館(大武道場)	10/26(木)	—	225
ペ タ ン ク	文京区六義公園運動場	11/1(水)	50	153
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)	11/2(木)	42	233
サ ッ カ ー	駒沢オリンピック公園総合運動場(第二球技場、補助競技場) 清瀬内山運動公園サッカー場(A面)	11/3(金・祝)、11/5(日) 11/11(土)	24	458
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(木・祝)	—	280

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「ねんりんピック富山2018」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、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、公益社団法人東京都老人クラブ連合会、文京区、江東区、目黒区、世田谷区、渋谷区教育委員会、足立区、立川市、清瀬市教育委員会
- 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、エスケー石鹸株式会社、大塚製薬株式会社

第22回 シニア健康スポーツフェスティバルTOKYOニュース

弓道大会

第22回シニア健康スポーツフェスティバルは10月1日東京武道館にて行われました。

今年の参加申込者は昨年より44名減の293名(男子179名、女子114名)でした。これは同日に上部連盟の
高段者の昇段審査が行われたことによるものと思われます。

大会は田口大祐競技委員長の矢渡しにより始められ、最高齢者94歳の木村秋雄選手を始め90歳以上の選手が3名参加し高齢者表彰の15名は全員元気に大会に臨みました。皆さん大変お元気で試合進行もスムーズに運び予定通りの時間に終了し、事故も問題もなく無事に今大会を終えることができました。

弓道は日本の伝統文化といわれていますが、このように高齢になってからでも続けられ、かつ試合に参加できるという一面もあり、正に生涯スポーツの面を持ち合わせた武道であることを改めて感じました。

区分		優勝	準優勝	3位
男子	59～64歳	萩原 到	飯野 信夫	粟野 茂
	65～69歳	西村 政彦	齋藤 八郎	石内 康夫
	70～74歳	高橋 柳太郎	小高 正己	間 定夫
	75～79歳	遠藤 尚志	岡部 久	穂原 美生
	80歳以上	湯田 一正	鶴ノ澤 清正	岡野 善重
女子	59～64歳	出田 智恵美	横田 和代	馬場 澄子
	65～69歳	坂内 松子	城戸 晴美	黒澤 春美
	70～74歳	伊藤 美砂子	清水 えつ子	坂本 紀子
	75～79歳	木村 裕子	飯田 久子	小野 静
	80歳以上	八木 七三	高戸 節子	檀 美代子

ソフトボール大会

今年の大会は予定していた全ての日で雨となり、中止となりました。出場予定は28チームで最近にない多くのチームであっただけに、今年こそは・今年もと練習を積んでこられたチームの方には残念な気持ちを抱かせてしまいました。この大会は、来年の「ねんりんピック富山」への出場2チームを決める予選会の位置付けでもありました。それが出来なかったことから、後日、都体協のご支援を受けて「公開代理抽選」をチームの立会もいただいて実施し、2チームを決めました。2チームには来年11月の大会に向けて準備をしっかりと実施していただき東京都代表として頑張ってくださいと思っています。

来年の大会が好天の下、多くのチームの参加をいただいてシニア世代のソフトボールを通じた交流の場として実施できることを心から願っています。ご支援をいただいた方、ありがとうございました。

テニス大会

好天に恵まれ、昨年より29ペア多い183ペア(366名)が参加し、熱戦が繰り広げられました。男子74歳以上の部には、昨年に引き続き競技別最高齢者の寺島明義選手(90歳)が出場し、テニスを楽しまれていました。昨年から2日間の大会となり1日最大3試合までとし、体力消耗に配慮しました。

今年から大会初日の朝の集合時間を分散し、試合開始までの待ち時間を短縮することによって、選手の皆さんには、テニスの実力を存分に発揮していただけたと思います。

来年から、暫くは有明テニスの森公園を離れての開催になりますが、選手の皆さんに楽しんでいただけるよう大会運営に努めて参ります。

区分		優勝	準優勝	3位
男子ダブルス	59歳以上	戸田 修二 葛巻 国成	小室 廣明 古橋 信男	磯部 栄 岡田 正明
	64歳以上	赤毛 裕 長谷川 義春	正田 達夫 浅井 昇	尾関 二三夫 高橋 和秀
	69歳以上	海老名 温 岩永 和夫	小堀 宏昭 小林 修	高田 定雄 望月 哲好
	74歳以上	高間 庄一 八巻 三郎	木村 徳郎 島崎 功夫	小堺 信嘉 津島 英哉
女子ダブルス	59歳以上	小林 尚子 草柳 クニ代	高津 恵子 中山 千恵子	益戸 しのぶ 畑中 喜美子
	64歳以上	小平 勝子 荒木 洋子	大原 佳子 高橋 雅代	松本 喜久代 丹羽 数子

ソフトテニス大会

有明テニスの森公園にて、雨天にもかかわらず選手の皆さんには元気一杯当日参加していただきました。途中雨で中断もありましたが全ての種別において予選リーグから熱戦が繰り広げられました。

この大会を通し、選手同士の交流も一段と深まる光景が見受けられました。

本大会が健康維持及び地域交流の為、末永く継続されますことを今後も期待します。

最後に、大会運営に携わっていただきました関係スタッフの皆さんに心より感謝申し上げます。

区分	優勝	準優勝	3位
男子ダブルス	武士 典央 鈴木 敏彦	川崎 彰彦 吉増 健一	飯沼 恵 柳下 秋久
女子ダブルス	本間 順 山中 町子	佐藤 佳恵子 依田 裕美子	濱本 ふみ江 深川 千恵子
混合ダブルス	落合 幸作 池田 ヒロミ	大澤 利光 大澤 富美子	山田 明美 小川 彰一

ラージボール卓球大会

今年も約280名が東京体育館で開催されたラージボール卓球大会に参加され熱戦を繰広げられました。

最高齢者93歳を筆頭に85歳以上の元気長寿者25名の選手も元気いっぱいに競技をしている姿は若手の手本となり、勇気づけられる思いでした。卓球は特に、健康寿命を延ばすスポーツとして推奨されています。

これからの高齢化社会で元気に過ごすためにもラージボール卓球を通じて健康増進とコミュニケーションを取って、楽しい人生を送る手段の一つとして取り入れてはいかがでしょうか。

区分		優勝	準優勝	3位
男子シングルス	59～68歳	増田 健一	齋藤 信夫	林 朋実
	69～73歳	今出川 美登	森口 健二	越智 隆
	74～78歳	宮川 光彦	森永 恒史	大沼 孚
	79～83歳	堀田 兼光	石井 清	伊藤 幸雄
	84歳以上	菅沼 萬之助	中村 信夫	本田 隆穂
女子シングルス	59～63歳	北島 よし子	八巻 美和子	半木 久美子
	64～68歳	芝原 久子	斉藤 正江	佐々木 愛子
	69～73歳	平田 洋子	服部 洋子	成島 糸美
	74～78歳	樋口 昭代	川田 律子	島田 ミツイ
	79～83歳	土屋 慶子	石原 政子	高瀬 喜重子
	84歳以上	城戸 玲子	増田 俊子	鯨井 かね子
				長谷部 成子

弓道大会



テニス大会



ソフトテニス大会



ラージボール卓球大会



大会写真

コーナー



剣道大会

東京武道館の大武道場を会場に、昨年を上回る197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、気迫溢れる掛け声が響き渡り、場内は熱気に満ち溢れていました。各選手は、優勝を目指し、日頃の修錬の成果を遺憾なく発揮し、「生涯剣道」ここにありと感じました。

また、試合が終わ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：93歳男性1名

元気長寿賞：10名

	区分	優勝	準優勝	3位	
男子	59～64歳	宗 順一	細川 良一	矢崎 進	渡辺 正行
	65～69歳	田中 正人	横山 実	松原 彰士	田中 稔
	70～74歳	中島 耕二	荻原 正夫	荒武 和洋	栗山 康一
	75～79歳	小菅 昇	平山 邦夫	岡本 邦靖	平林 元康
	80歳以上	毛塚 芳男	酒井 守男	佐藤 春雄	黒木 呉
女子	59～64歳	坂田 文子	嘉山 節子	石井 幸枝	高崎 道子

ペタンク大会

11月1日、文京区の六義公園運動場で都内各地から参集した50チームによる熱戦が繰り広げられました。

午前中に予選を行ない、午後は予選を勝ち抜いた16チームによるトーナメント戦を行ないました。

優勝した深川シャインは、激戦の中、本大会初出場で初優勝を飾りました。

競技別最高齢者賞：94歳女性1名

元気長寿賞：15名

優勝	準優勝	3位
深川シャイン	深川ゴールド	桃井F

ゲートボール大会

11月2日(木)、晴天の中、42チーム223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・

85歳以上が対象となる元気長寿賞の3つを同時に受賞された選手を含め、21名の選手が受賞され、皆さんの元気な姿を見ていると、ゲートボールは本当に健康に適したスポーツであると感じます。

大会は、全国大会出場件を目指し各コートで熱戦が繰り広げられ、予選を勝ちあがった11チームによりトーナメント戦が行い、東大和市の東京フレッシュが優勝。3位までを多摩地区のチームが占めました。

課題として、予選で2勝したがトーナメント戦に進めなかったチームがあり、競技方法について見直しの必要を感じました。次回大会までに検討していきたいと思います。

競技別最高齢者賞：97歳女性1名

元気長寿賞：21名

優勝	準優勝	3位
東京フレッシュ	東村山みすみ	東村山めぐりた

サッカー大会

2017年度の第22回大会は昨年より2チーム減って24チームの参加で開催されました。そのため一昨年と同様の3チーム、8ブロックによる予選リーグを行ない、ブロック1位のチームが決勝トーナメントへ進出する形式としました。その年によって形式が変わることは予めお伝えしているところですが、ご迷惑をおかけすることもあり、申し訳なく感じているところです。

シニア連盟が主催、主管する大会である、駒沢水曜練習会、初蹴り大会と合わせてこの大会もJFA登録を条件にしていなく、多くの仲間が集まり、シニアサッカーの底辺拡大に寄与していると思っています。これからも長く続けていけるよう連盟としても尽力していく所存です。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

競技別最高齢者賞：75歳男性2名

区分	優勝	準優勝
Aブロック	世田谷60	FC町田O-60
Bブロック	新宿FCマエストロス60	東京シニアクラブ

マラソン大会

空に大地に冬の気配が感じられる晩秋の駒沢公園で、生憎の雨と寒さの中10kmに87名、5kmに32名、3kmに35名、合計154名のアスリートが健脚を競い合いました。最高齢のランナーは90歳。3kmを37分台で完走されました。選手の皆さんの「本気」と「元気」が、またフィニッシュ後の爽やかな笑顔がスタンドで観戦されている方や私たち競技役員にも感動を与えてくれました。

今大会を主催されている、東京都並びに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、大きな事故もなく大会を成功裡に終了することができました。

競技別最高齢者賞：90歳男性1名

元気長寿賞：4名

	区分	優勝	準優勝	3位
3km男子	59～69歳	橋本 勝行	齋藤 史直	高野 伸司
	70～79歳	伊藤 芳男	大賀 貞夫	根岸 秀暢
	80歳以上	桐原 進	広井 敏	村田 修
5km男子	59～69歳	張替 鋼一	吉岡 義幸	石渡 正美
	70～79歳	守屋 和利	高橋 幸之助	赤木 誠
	80歳以上	櫻井 利雄	蛭間 日出夫	-
10km男子	59～69歳	野口 岩夫	實方 和弘	矢引 和明
	70～79歳	長澤 浩二	五十嵐 寿光	三井 俊則
	80歳以上	江村 良一	井ノ川 澄夫	斉藤 明信
女子	3km	松田 瑞江	大平 千代	森田 順子
	5km	本多 春江	半田 直子	村岡 章子
	10km	高木 圭子	室井 千秋	井上 悦子

剣道大会



ペタンク大会



ゲートボール大会



サッカー大会



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、2人の方々のお便りをご紹介します。

テニス 小室 廣明さん

テニス大会の部で二度目の挑戦です。
結果は、またマケてしまいました。

まあ、もっとも、トーナメントの試合では最後まで勝者でいられるのはたったのひと組だけ。他は遅かれ早かれ敗者としてコートを去ることになるわけで、当然といえば当然なのですが。

負けることってイヤですね。クヤシイ、カナシイ、思い通りにできなかった腹立ち、味方ペアのミスに寛大になれない自分への葛藤。勝敗に恵まれないストレスからの落ち込み。

勝つことは気持ちがいい。ちょっとくらいイヤなことがあっても、爽快な気分にならせてくれます。自己存在の肯定感が満ち溢れてくる喜び。でも、「勝利」といっても「利する」こと、プラスのことばかりではありません。その陶醉感を求めるあまり、あさましい人格をコートでさらけ出してしまう姿は、傍目から見苦しいものがあります。

英国のスポーツ医学専門誌によると、健康長寿に有益なスポーツとして第一位にラケット競技が挙げられるとのこと。とりわけテニスはその最たるものだそうです。そんな素晴らしいスポーツであるテニスが、精神的な影響で不健康になるようでは元も子もありません。ということで、私のテニスのテーマは敗れることへの受け止めかたです。

「勝ちに不思議の勝ちあり。負けに不思議の負けなし」(松浦静山)

負けた時には「ああすればよかった、こうすればよかった」と頭の中で何度も試合を振り返りますが、そのことによって現在の自分の課題に気付かされます。悔しさは課題克服のモチベーションにもなります。

試合に関するメモは“課題ノート”とします。負けたことを残念に思うよりも、「課題を与えてもらった」というポジティブ思考です。還暦過ぎても“不惑”の境地にさえ至りませんが、メンタル的にも技術的にもより上達を目指し、一つひとつの課題を克服して頑張っていこうと思います。

もちろん、頑張るといっても頑(かたくな)に意地を張るだけではココロもカラダもケガをしてしまいそうです。それに、眉間にシワを寄せて勝敗にこだわり過ぎては、健康スポーツでもあるせっかくのテニスがギスギスしたものになってしまいます。

真剣ながらも遊び心を忘れずに、明るく楽しくプレイすることを心掛け、マケから学んで人生のオ・マケとなるように“顔晴って”イキ(行き&生き)ます！



マラソン 河野 秀夫さん

シニアマラソンに参加して

60歳の退職記念に何か心に残るマラソン大会に出場したいと思っていたところ、偶然この募集案内を目にした。数ある競技の中で長年続けているマラソンの大会に興味をわき早速申し込んだ。

当日の駒沢競技場は冷たい雨が降り、気温も低く生憎の天気だったが、役員の皆さんが明るく迎えてくれたおかげで心も体もほんわかした温かさを感じた。周りでは人生の先輩達がウォーミングアップに励んでおり熱気が伝わってきた。マラソンも人生もものは考えようで、雨の日は呼吸が楽だとプラス思考でスタート地点に立った。10kmのコースは短いようで長く、途中しんどい時もあったが、ゴールした途端、心地よい疲労感と走りきった達成感があった。完走証を見ると年代別4位でこの日に向けた練習が報われたこと、また明日からも頑張ろうと励みになった。夜は久しぶりに家族で夕食し、美味しいビールと焼肉で完走を労わってもらった。

小学生の頃から足の遅かった私が、30代からコツコツ走り始めて定年の年に初めて入賞という成績を収められたことに何とも感慨深いものがある。

還暦を機に、同級生と会う機会も増えて昔話や健康が話題になる。ハイキングやジョギングなどスポーツでいい汗を流している仲間も多いので、来年は幼馴染みを誘って出場しようとか楽しみにしている。



弓道大会



テニス大会



ソフトテニス大会



ラージボール卓球大会



剣道大会



ベタンク大会



ゲートボール大会



サッカー大会



マラソン大会

平成30年度(第23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。