

第21回 シニア健康 スポーツフェスティバル TOKYOニュース

平成29年1月31日(火)

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】
2016.10/1(土)～2016.11/23(水・祝)

今年で21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日の弓道大会と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16日間にわたり開催されました。ソフトボール大会2日目が雨天により、予備日に延期となりましたが、シニア世代の方々が各会場で熱い戦いを繰り広げ、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、2,963名のご応募をいただきました。10種目全体の最高齢は95歳で、ゲートボールに参加された流田 房子さんが「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87名の選手が受賞されました。

「来年を楽しみにまた1年頑張ろう!」、「来年も元気にお会いしましょう。」と語られている参加者もおられ、この大会に参加することが元気と健康と笑顔の源になっていると思える大会でした。

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、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



ラージボール卓球大会



ゲートボール大会



ソフトボール大会



ペタンク大会



剣道大会



マラソン大会



ソフトテニス大会



サッカー大会

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「ねんりんピック秋田2017」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、足立区
 - 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、東京シニアペタンク倶楽部、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、ライオン株式会社

会場・開催日一覧

種 目	会 場	開 催 日	申込チーム数	申込人数
弓 道	東京武道館(弓道場)	10/1(土)	—	337
ソフトボール	立川市多摩川緑地野球場、立川市泉町野球場	10/1(土)、10/8(土) 10/22(土)	24	466
テ ニ ス	有明テニスの森公園Cコート	10/12(水)、10/13(木)	162	324
ペ タ ン ク	文京区六義公園運動場	10/24(月)	52	161
ソフトテニス	有明テニスの森公園Cコート	10/25(火)	31	62
ラージボール卓球	東京体育館(メインアリーナ)	10/26(水)	—	331
剣 道	東京武道館(大武道場)	10/27(木)	—	212
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) 都立舎人公園(陸上競技場)	10/29(土)、10/30(日)、 11/3(木・祝) 11/5(土)、11/12(土)	26	522
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(水)	44	253
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(水・祝)	—	295

第21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

窪田大会会長挨拶の後、船曳選手(94歳)に競技別最高齢者賞が、16名の選手に元気長寿賞が贈呈されました。その後「矢渡し」が射手の磯部孝先生、介添えの鹿野伸一先生、井上丈晴先生により行なわれました。

今年の競技は男女同時にスタート。シニアの大会とは思えないほど各参加選手のキビキビした動きと、気の引き締まった雰囲気で行進しました。

控室等では、学生時代に一緒に弓道を学んだ仲間が何十年ぶりに再会し、旧交を温める場面等、選手同士が仲良く談笑したり、競技とは違った和気あいの雰囲気でした。

普段の実力を発揮出来なかった選手やいつも以上の成績を挙げた選手とそれぞれでしたが、選手たちの姿からは、年齢を感じさせない雰囲気がひしひしと伝わってきました。高齢社会が話題になっている昨今、弓道はどちらかという高齢者でも継続して行える競技なので、今後も益々競技人口が増えるだろう。

競技別最高齢者賞:94歳男性1名

元気長寿賞:16名

	区分	優勝	準優勝	3位
男子	59～64歳	粟野 茂	市川 保	三浦 和雄
	65～69歳	米谷 広良	宿口 弘美	齊藤 治男
	70～74歳	福田 正典	皆川 勝美	小高 正己
	75～79歳	相原 喜龍	湯田 一正	山下 一人
	80歳以上	石田 潔	鶴ノ澤 清正	小林 和雄
女子	59～64歳	平 保代	伊藤 富佐子	内田 順子
	65～69歳	水野 洋子	藤村 文子	小泉 郁子
	70～74歳	坂本 紀子	澤木 光江	大庭 正子
	75～79歳	飯田 久子	齋藤 陽子	小野 静
	80歳以上	菊地 昌子	吉村 節子	川西 道子

ソフトボール大会

当初、2日間の予定でしたが、2日目が降雨により2試合目で中断となり、3日間の大会となりました。審判員、記録員、大会役員等の協力により、無事終了することができました。何よりも負傷者が無く、試合に係るトラブルも無かったことが大会を運営した側としては嬉しいことでした。

今後の課題としては、一時期参加チーム数が30を超えていたことを考えると、今回のチーム数、24は寂しいものがあります。募集案内の段階で感じた事は、大会要綱、申し込み手続き等について必ずしも十分に周知されていないということでした。大会パンフレット・申込手続き等に必要な書類等が、ある時期になったら行政の窓口にあることを周知させる必要があるのではと感じました。他方、担当支部としては、駐車場の確保があります。市民の駐車場という原則のもと、ソフトボールの専用とすることはできません。他に確保するとなれば、市の管轄を超えることとなります。今のところは、多方面の協力をいただきながら継続的に努力するしかないと考えています。

何はともあれ、無事に終わったことに感謝申し上げます。

競技別最高齢者賞:84歳男性2名

	優勝	準優勝	3位
	八王子クラブ	江戸川ソフトボールクラブ	大泉西シニアソフトボール倶楽部

テニス大会

爽やかな秋空の下、154ペア(308名)が参加し、熱戦が繰り広げられた。男子74歳以上の部には、競技別最高齢者寺島明義様(89歳)も出場し、ペアとプレイを楽しまれていました。

2日間の大会として開催され、試合時間に余裕が出来、試合終了後に体力に余裕のある方は、対戦相手を見つけ練習試合をする方も多数いました。

競技別最高齢者賞:89歳男性1名

元気長寿賞:3名

	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	河野 宏 宇田川 隆男	中 安男 岩本 政久	高村 捨雄 竹腰 律男
	64歳以上	長谷川 義春 赤毛 裕	小泉 勉 小池 昭男	村田 義彦 山本 公明	高橋 和秀 尾関 二三夫
	69歳以上	吉岡 勝三 田口 正樹	小堀 宏昭 小林 修	川崎 繁藤 由水 憲治	小林 紘進 岡田 進
	74歳以上	本橋 治保 小林 克彦	中村 暢男 佐藤 浩司	妹尾 毅 後藤 秀夫	吉井 滋 小田 益造
女子ダブルス	59歳以上	小林 尚子 草柳 クニ代	和田 昭子 松井 律子	益戸 しのぶ 畑中 喜美子	沢野 圭子 赤坂 美代子
	64歳以上	松本 喜久代 丹羽 数子	高津 恵子 渡辺 寿重	小林 晴代 羽場 えみ子	笹本 英子 三田 貞子

ペタンク大会

10月24日、文京区の六義公園運動場で都内各地より参集した51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。激戦の中、優勝した深川デュークは、今回で3年連続優勝となり、大会史上初の快挙となりました。

競技別最高齢者賞:93歳女性1名

元気長寿賞:13名

	優勝	準優勝	3位
	深川デューク	羽村A	桃井A

ソフトテニス大会

有明テニスの森公園にて、まずまずのお天気の中、男子ダブルス、女子ダブルス、混合ダブルスの3種別が行われました。

決勝トーナメント、決勝リーグに勝ち進んだペアは、どのペアが勝ってもおかしくない試合内容でした。

いつも一緒に練習をする人達との対戦もありましたが、この時ばかりは真剣にプレーしていました。試合の合間に談笑したり、アドバイスしたりする姿がありました。

今回は種別を増やしましたが、参加者が少なく実施できませんでした。次回こそは実施したいと思います。

競技別最高齢者賞:79歳男性1名

	区分	優勝	準優勝	3位	
男子ダブルス		熊谷 信夫 酒森 明	下田 春行 竹中 良明	飯沼 恵 柳下 秋久	
	女子ダブルス	坂庭 博美 鈴木 公子	宮脇 としえ 二木 美佐子	田口 千恵子 桑原 照代	
混合ダブルス		佐藤 敏和 春日 君江	井口 博文 吉田 勝代	落合 幸作 池田 ヒロミ	福田 光枝 石井 勝治



ラージボール卓球大会

80歳代83名、90歳代6名を含む331名から申し込みがありました。

体育館の中が狭く感じられるくらい、活気に満ちた熱い戦いが繰り広げられました。どの選手も年齢を感じさせないハツラツとしたプレーで、卓球台のあちろちらから軽快なラリーが響いていました。また、初めて対戦した相手ともすぐに仲良くなるなど、

卓球愛好家同志のふれ合いも楽しまれているようでした。

男子 シングルス	区分	優勝	準優勝	3位		
	59～68歳	三田村 則明	安部 英明	杉田 平吉	林 朋実	
	69～73歳	森口 健二	今出川 美登	植木 正美	バリー ヘイタ	
	74～78歳	今井 總孟	半田 明	宮永 直志	鈴森 好雄	
	79～83歳	芳賀 文治	近藤 輝夫	石井 清	鎌倉 利夫	
	84歳以上	菅沼 萬之助	小石 春雄	上田 仁	木村 一寿	

女子 シングルス	区分	優勝	準優勝	3位		
	59～63歳	須田 深雪	伊藤 悦子	芝原 久子	林 睦子	
	64～68歳	中田 幾子	佐々木 愛子	斉藤 正江	加瀬 和子	
	69～73歳	樋口 昭代	服部 洋子	内田 雅子	山崎 通子	
	74～78歳	赤坂 芳子	大石 雪子	島田 ミツイ	山崎 たみ江	
	79～83歳	石原 政子	安藤 節子	齋藤 勝子	芳賀 とし子	
	84歳以上	依光 富久子	城戸 玲子	染谷 春江	坂井 美智子	

競技別最高齢者賞：94歳男性1名

元気長寿賞：20名

剣道大会

東京武道館の大武道場を会場に、昨年を上回る189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)にわ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、気合もろとも打込む姿には凛々しさを感じ、日々研鑽に務め、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：92歳男性1名

元気長寿賞：13名

女子	区分	優勝	準優勝	3位	
	59歳以上	坂田 文子	土淵 眞佐子	石井 幸枝	並木 昭子
男子	59～64歳	宗 順一	細川 良一	下門 敬史	吉野 博昭
	65～69歳	荻原 正夫	田中 育男	島野 厚二	中島 耕二
	70～74歳	秋田 範正	近藤 良基	久松 好弘	服部 恭典
	75～79歳	鈴木 俊明	久澤 速雄	尾原 正人	荒川 春男
	80歳以上	酒井 守男	伊澤 豪人	渡邊 春男	佐藤 春雄

サッカー大会

サッカーがシニア健康スポーツフェスティバルTOKYOの競技種目になって今年で4年目になります。参加チームの数も徐々に増えて、今回は26チームとなりました。東京都のシニアサッカーにおいては、その存在が定着してきている感じがします。

昨年までは、3チームのグループに分けて予選リーグを行ない、その後トーナメント形式で2ブロックのそれぞれの優勝を決める形でした。今回からはいきなりのトーナメント形式にしました。日程、運営の関係ですが、いきなりのトーナメントということで、1試合目から気の抜けないゲームとなり、白熱した戦いが繰り広げられました。同点の場合は、試合時間を考慮し、いきなりのサドンデスのPK戦をおこなうことも初の試みでしたが、審判も参加チームもスムーズに対応してくださいました。

Aブロックの決勝はFC羽村ロイヤルズ対北区シニア60。優勝は北区シニア60。Bブロックの決勝は新宿FCマエストロス60対江東五区四十雀FC60。優勝は江東五区四十雀FC60。FC羽村ロイヤルズと江東五区四十雀FC60は昨年も決勝に進んだチームで、安定した力を見せてくれました。それぞれのチームがこの大会に力を入れて臨んでいることが伺えました。

これからもこの大会がシニアサッカーの交流と勝負の場であり続けられるようにシニア連盟(東京都サッカー協会)も尽力していく所存です。

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	東京北区シニアFC60	FC羽村ロイヤルズ
Bブロック	江東五区四十雀SC60	新宿FCマエストロス60

ゲートボール大会

11月2日(水)は、肌寒い1日となりましたが、44チーム・250名が参加しました。

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・元気長寿賞と合わせて14名の方々が表彰されました。

大会は、「ねんりんピック秋田2017」の選考会を兼ねており、一つ一つのプレーが勝敗に結びつくので、皆、真剣そのもの、大いに盛り上がりました。

競技別最高齢者賞：95歳女性1名

元気長寿賞：14名

優勝	準優勝	3位
芝浦	おじゃりやれ	やまびこ

マラソン大会

空の青、木々の紅葉が心の琴線にふれるそんな秋の11月23日、天候にも恵まれ10kmに133名、5kmに45名、3kmに38名、合計216名の選手の皆さんが、オリンピックマーチャスポーツ行進曲にのってスタートされました。

DNF(途中棄権者)もほとんどなく、94歳の最高齢者の方もスタンドや競技役員からの温かな拍手に迎えられ無事、完走されました。

「いくつになっても走ることが好きなんだ」という気持ちが生々しく伝わってくる選手の皆さんの走る姿がとても印象的でした。

都体協の皆様を始めとするこの大会を支えていただいた関係者の皆様のおかげで、無事終了することができました。

競技別最高齢者賞：94歳男性2名

元気長寿賞：8名

3km男子	区分	優勝	準優勝	3位	
	59～69歳	斎藤 史直	渡辺 政則	小室 正孝	
	70～79歳	伊藤 芳男	大塚 克明	桐原 進	
5km男子	80歳以上	広井 敏	吉成 昭明	村田 修	
	59～69歳	井口 仁隆	北田 重光	植村 重治	
	70～79歳	山上 克巳	根岸 秀暢	札場 昌敏	
10km男子	80歳以上	山田 喜一	井上 武夫	勅使川原 嘉男	
	59～69歳	竹田 隆夫	田畑 滋	伊藤 春明	
	70～79歳	長澤 浩二	上林 功	山田 隆	
女子	80歳以上	小林 新三	深見 庫三	荻田 博司	
	3km	中野 陽子	森田 順子	大平 千代	
	5km	本多 春江	半田 直子	川名 キヨミ	
	10km	井上 悦子	金内 素子	南 かず子	

コーナー

ラージボール卓球大会



剣道大会



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、5人の方々のお便りをご紹介します。

マラソン 小林 新三さん

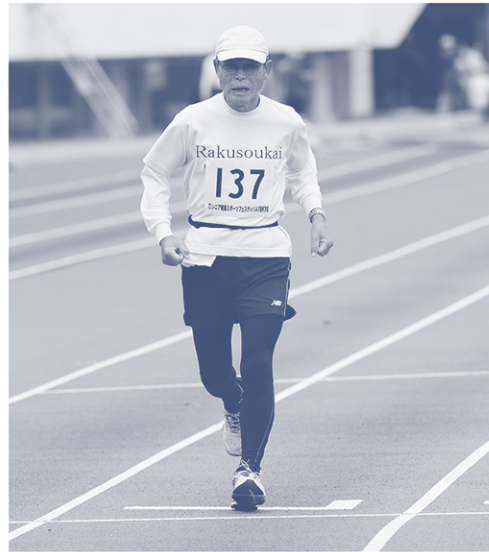
私の健康法はランニング

私はシニア健康スポーツフェスティバルのマラソンの部に10年以上連続して参加しています。加齢とともに体力の衰えを感じながら、同年代の人達と走力を競い合うことの楽しさと生き甲斐を実感しています。今年も80歳以上・10kmの部に参加し、昨年に続き、1位でゴールすることが出来ました。これは、日頃の練習の成果と思い大変嬉しく思っています。

実は、フルマラソン完走も80回近くになり、80歳を過ぎても尚、フルを走れることの幸せを強く感じているこの頃です。これも自分の努力もさることながら、妻の理解と協力が無ければ成し得なかったことと思っています。毎日の食事の献立を研究したり、小生の練習時間の調整に気を配ってくれたり、細かく配慮してくれて感謝のしようもないと思っています。

私の健康管理と練習について心掛けていることは、

- ①走行距離は月間200kmを確保する。
- ②腹筋、背筋、スクワットなどの補強とストレッチを毎日行う。
- ③甘いものや飲酒は控える。
- ④睡眠時間は7時間30分以上を確保する。
- ⑤雑誌や新聞の記事でランニングに関するものは切り取って、スクラップブックにファイリングする(興味を持った記事は実践してみる)。
- ⑥走友と定期的に練習、情報の交換をし、モチベーションの高揚を図る、などです。かなり厳しい内容のものもありますが、気持ちを楽に楽しみながらひとつひとつコツコツとやっていくのが長続きする秘訣だと思い、取り組んでいます。



剣道 黒木 昊さん

お礼の言葉

私は91歳になりました。

第21回シニア健康スポーツフェスティバルTOKYO剣道大会で剣道大会最高齢者賞をいただきました。光栄であります。

表彰文面に「スポーツを通してシニア世代の社会参加」「仲間づくり」「世代間交流」の推進に貢献された功績を讃えるとともにあります。この功績は私の功績ではなく、参加された選手の皆さん大会運営に携われた多くの皆さんの功績であります。心から皆さんに感謝申し上げます。

さて、世界70億人類の共通の目標は元気で長生きであります。日本の厚生労働省は健康寿命の増進に力を入れております。手助けを受けないで長生きをする。シニア健康スポーツフェスティバルTOKYO大会は健康寿命の増進に多大なる貢献をしております。

大会の益々の発展を祈念してお礼の言葉とさせていただきます。



剣道 深澤 邦弘さん

対峙

待った、この日

第21回シニア健康スポーツフェスティバルTOKYO剣道大会
東京武道館 ここが わたし達の舞台

試合時間 4分

この240秒間の 対峙・攻防を目標に
備えてきた この一年ー

怯るまず かわさず ただ真っ直ぐに 挑みあおう

女神よ 勝敗を語るな

勝ち負けなど 小さな記録

「今年も出場できましたね」「でも、もう1試合したかったなあ」

会話も あたたかく 清々しい

ここは わたし達の あしたへの 大舞台



マラソン 岩崎 裕さん

60歳の定年から走り始めて、ニューヨークシティマラソン、東京マラソン、荒川マラソン等のフルマラソン、山中湖、千葉マリン等のハーフマラソン、青梅マラソン10km等に参加して、自己ベストを更新するのも68歳くらいまで、あとは下降線であります。年齢的にやむを得ないことでしょうか？

本大会も15回目から19回目までは10kmに参加し、昨年の20回大会は、10kmにエントリーをしました。手術の為、棄権しました。それもあって今年は5kmに挑戦することになりました。病気になるので、若干不安でしたが、楽しんで完走すれば良いと思いました。苦しそうな人に声をかけたり、周りに目が行くようになりました。今までは、タイムや順位などに固執していましたが、病気になるって走事ができる嬉しさ、楽しさを感じるようになりました。

月1回の友人と行う皇居2周のウォーキングも、1周目はランニングに切り替えたり、毎朝6時のジョギング、ラジオ体操も健康の為に継続しています。年齢的に筋肉の衰えを感じていますが、毎日少しずつの努力が必要だと思います。本大会はシニアに対してとても親切で、環境も設備も良く、今後も続けて参加したいと思います。他のレースに出なくても、この大会だけは参加したいと思います。陰で支えて下さる大会の関係者の皆様に感謝しております。



マラソン 小柴 常雄さん

①選手がスタート付近に集まった時、今大会の最高齢者の林さんと話す機会がありました。「互いに夢中になれるものを見つけて幸せ。来年また、元気にお会いしましょう。」など言葉を交わしました。

②場所は駒沢陸上競技場。マラソン3kmの部。スタート直後に、林さんと私はみんなから50m位離されました。しかも、私は林さんの後ろ、面目上、林さんを追い越しました。この無理が祟って第3コーナー辺りで気持ちが悪くなりました。大きく息を吸って「いつものペース」とつぶやきながら走り、場外コースへ出る頃平常に戻ったので「ヤレヤレ」と走りました。

③場外コースに出て懸命に走りましたが、歩いている人にも追い抜かれました。そこで私は数年前、この大会で90歳代の父親に併走した娘さんの感想文に、「走っているとは私にしかわからない走り」とあったことを思い出しました。そうだ、自分なりに走ればいいのだ。

④3kmは短いけれど日頃練習をしていないと走れないと思います。ゴールする時、自分なりの達成感を表して両手をあげてゴールしました。

息子がビデオを撮りに来てくれました。息子は私を見て、運動することの大切さがわかったのが、この日は5万歩も歩いて帰宅したそうです。ビデオを見ながら健康の有難さに感謝。

シニア健康スポーツフェスティバルに感謝の1日でした。



平成29年度(第22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。