

第26回 シニア健康 スポーツフェスティバル TOKYO ニュース

令和4年1月31日(月)

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3年. 10/2(土)～11/27(土)

第26回シニア健康スポーツフェスティバルTOKYOは、10月2日のソフトボール大会を皮切りに、11月27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。

今大会は、新型コロナウイルス感染症の拡大により、開催が危ぶまれた時期もありましたが、10月に緊急事態宣言が解除され、無事に開催することができました。ソフトボール大会は、9月中の日程を10月に延期して実施しました。テニス大会は、初日が雨天により順延となりましたが、その他の競技は、好天にも恵まれ、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「ねんりんピックかながわ2022」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、各競技において熱い戦いが繰り広げられました。試合で心地よい汗を流した後は、大会を通じて知りあった選手同士が交流するなど、多くの笑顔が見られるのもこの大会の特徴です。

また、今大会には10競技2,612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99歳、ゲートボール競技の斎藤孝さんで「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27名、85～89歳の方を対象とした「元気長寿賞」は113名、サッカー競技は、「競技別最高齢者賞」として78歳の選手が受賞されました。

各会場では、感染症拡大防止対策として、関係者全員からの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。

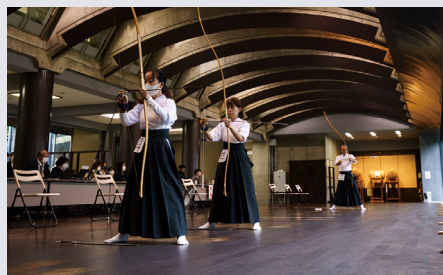
今大会の開催にあたり、各主管競技団体、各区市町村スポーツ主管課・高齢福祉主管課、公益社団法人東京都医師会、各後援団体、各協賛会社など多くの皆様にご協力をいただきましたことに厚く御礼申し上げます。



ソフトボール大会



テニス大会



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、エスケー石鹸株式会社、富士フィルム株式会社

会場・開催日一覧

種 目	会 場	開 催 日	申 込 数		備 考
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 2日(土)	29チーム	532名	
		24日(日)			
		30日(土)			
テ ニ ス	都立小金井公園テニスコート	10月14日(木) 20日(水)	204組	408名	
弓 道	東京武道館(弓道場)	10月17日(日)	－	164名	
ソフトテニス	都立小金井公園テニスコート	10月19日(火)	35ペア	70名	
剣 道	東京武道館(大武道場)	10月21日(木)	－	183名	
ラージボール卓球	荒川総合スポーツセンター	10月25日(月)	－	155名	
ゲートボール	駒沢オリンピック公園総合運動場 (第一球技場)	10月26日(火)	28チーム	177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 6日(土)	31チーム	610名	
		27日(土)			
		11月 7日(日) 20日(土)			
ペ タ ン ク	文京区六義公園運動場	11月10日(水)	33チーム	111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(火・祝)	－	202名	

第26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

コロナ禍の影響にも拘らず29チームが10月2日から30日までの大会を行いました。昨年度まで25回実施してきた立川市多摩川緑地野球場から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。大会の初日は台風の影響で危ぶまれて中止になるところでしたが、地元の皆様や審判員のご協力のお陰で、何とか予定を終えることができました。

今年度は4名の方が元気長寿賞になりましたが、2名の方が参加することができませんでした。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。大会の内容はコールドゲームが多くでしたが、選手の皆様は楽しく元気に最後まで行っていました。今年度からはホームランフェンスを造りました。約10本のホームランがでした。来年度からは何か楽しいことを考えていなければと。

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、また大きな怪我もなく、皆様のお陰で何とか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。

テニス大会

元気長寿賞(85歳～89歳):2名

区分	1位	2位	3位		
男子ダブルス	59歳以上	佐藤 達明 野勢 一成	三宅 博司 五十崎 芳正	飯島 政伸 増田 久徳	小室 廣明 吉田 昭
	64歳以上	原 啓一 萩原 隆之	中村 秀樹 八木原 信裕	塩田 育男 井口 道丸	熊谷 直生 中村 徹
	69歳以上	赤毛 裕 長谷川 義春	葛巻 国成 大石 秀俊	森田 秀昭 長山 憲明	今西 直博 佐藤 喜三郎
	74歳以上	小堀 宏昭 小林 修	永山 俊雄 秋山 省三	川崎 繁藤 佐藤 佳申	岩永 和夫 海老名 温
	79歳以上	齋藤 征隆 木村 久正	内藤 悦正 山本 良蔵	小堺 信嘉 飯田 七郎	市野沢 稔巳 岡田 征利
女子ダブルス	59歳以上	新井 玲子 岡本 由季子	大藪 宜子 若林 みゆき	瀧 ポーラ 伊藤 浩子	関 陽子 杉浦 和江
	64歳以上	新井 たつ子 下津 信子	益子 しのぶ 畑中 喜美子	汐見 朋子 今田 敦子	平木 美記子 福田 幸子

弓道大会

長寿賞(90歳以上):3名

元気長寿賞(85歳～89歳):17名

区分	1位	2位	3位	
男子	59～64歳	田沼 直之	市村 司	嵐田 正信
	65～69歳	市川 保	粟野 茂	湯沢 基至男
	70～74歳	上條 宇史	齋藤 八郎	加部 和廣
	75～79歳	福原 憲彦	桐山 豊	野島 進
	80歳以上	伊藤 三郎	松原 忠策	遠藤 尚志
女子	59～64歳	小林 美恵子	伴 せつ子	円道 俊枝
	65～69歳	丹野 輝子	淵 すず子	糟谷 文子
	70～74歳	田口 やよい	神保 かよ子	辻 久仁子
	75～79歳	時田 吉子	坂本 紀子	大庭 正子
	80歳以上	菊地 昌子	飯田 久子	該当者なし

ソフトテニス大会

元気長寿賞(85歳～89歳):2名

区分	1位	2位	3位	
男子ダブルス	武士 典史 鈴木 敏彦	熊谷 信夫 堤 敏郎	田村 真一 武田 俊夫	市川 克己 栗原 操
男子ダブルス70	下田 春行 竹中 良明	上谷 行彌 佐藤 朝夫	草野 寛文 下村 洋一郎	本間 進 福澤 利三郎
女子ダブルス	春山 和美 三上 幸子	菊池 薫 成島 厚子	竹松 芳恵 岡田 智子	浦野 恵子 小林 美子
混合ダブルス	佐藤 敏和 春日 君江	阿蘇 秀男 鈴木 啓子		

剣道大会

長寿賞(90歳以上):5名

元気長寿賞(85歳～89歳):9名

区分	1位	2位	3位		
男子	59～64歳	露木 幹也	本多 秀樹	高山 一三	阿部 光保
	65～69歳	七原 稔	吉野 博昭	渥美 郁男	宗 順一
	70～74歳	石川 昇	荻原 正夫	清水 孝司	菊田 叔明
	75～79歳	栗山 康一	岡本 邦靖	近藤 良基	小野 一
	80歳以上	滝澤 昌史	金子 弘	小柳 哲夫	飯塚 清
女子	59歳以上	新井 規子	林 洋子	桑原 千佳子	井坂 雅子

大会写真



ソフトボール大会



テニス大会



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日荒川区総合スポーツセンターにおいて第26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。

今回は、新型コロナ感染の影響が残る中、昨年同様の人が参加してくださいました。昨年より減少しましたが、感染拡大防止に注意を払いながらの大会になりました。

今回は、エントリー数155名、当日参加者が143名で、80歳以上86名の参加(60.1%)

元気長寿賞(85歳～89歳)に31名

長寿賞(90歳以上)に4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):4名

元気長寿賞(85歳～89歳):31名

区分		1位	2位	3位	
男子 シングルス	59～68歳	板倉 静雄	馬場 正洋	足立 実行	坊野 宏一
	69～73歳	中島 正基	山下 滋	小島 利雄	大竹 丈久
	74～78歳	富岡 成一	森口 健二	宮川 光彦	斎藤 俊二
	79～83歳	半田 明	山口 耀生	大沼 孚	関 昇
	84歳以上	芳賀 文治	藪井 繁	土井 索	高橋 貞作
女子 シングルス	59～68歳	北島 よし子	高野 明美	竹田 朋子	半木 久美子
	69～73歳	佐々木 愛子	中村 豊美	斉藤 正江	後藤 育子
	74～78歳	山崎 通子	福田 美恵子	小泉 久江	成島 糸美
	79～83歳	畠田 春子	大石 雪子	小宮 美代子	中山 照子
	84歳以上	石原 政子	當新 和子	高橋 京子	土屋 慶子

ゲートボール大会

10月26日(火)、駒沢オリンピック公園第一球技場において、シニア健康スポーツフェスティバルTOKYOゲートボール競技が、新型コロナウイルス感染が小康状態であったため、無事開催することができました。前日からの雨も開会式前には止み、午後には日差しも回復しました。開会式では、高齢者表彰があり、大会最高齢者賞に小平市の斎藤孝氏(99歳)が受賞し、そのほかに90歳以上の長寿賞が7名、85歳～89歳の元気長寿賞が27名受賞しました。昨年よりも多くの方々ที่受賞し、大会参加者の5分の1が受賞されたことになり、ゲートボール競技の特性を表しています。残念ながら1チームが欠場となりましたが、27チームが元気よく参加され、熱戦の結果、東くるめチームが1位となりました。

※大会最高齢者賞は長寿賞に含まれる。

長寿賞(90歳以上):8名

元気長寿賞(85歳～89歳):27名

1位	2位	3位
東くるめ	大輝	杉並サンデー

サッカー大会

今年の大会は11月6・7・20・27日の4日間に渡り、29チームが参加して開催されました。4日間共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。尚、引き続きコロナ禍の中でチーム・選手共に対策を十分に講じ開催致しました。

試合では優勝まで4試合を勝ち抜かなくてはなりません。A・Bブロック共決勝は東京都シニアリーグ1・2部所属チームの対戦となり共に1部チームの優勝となりました。

今後も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。

競技別最高齢者賞(78歳):1名

区分	1位	2位
Aブロック	セレクシオン・トキオ・ロホFC	江東五区FCシニア
Bブロック	PET	大田区シニア60

ペタンク大会

令和3年度の第26回大会は、昨年に引き続きコロナ禍の中でも、33チームの参加により開催することが出来ました。心配された天候にも恵まれ。午前午後と予定どおり実施されました。

予選の結果9チームが午後のトーナメントに進み、接戦の結果、ピックブルーチームが優勝となり、2位は西東京HPCチーム、3位は深川ウランチームでした。何はともあれ今年も無事終了したのは、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しました。

長寿賞(90歳以上):4名

元気長寿賞(85歳～89歳):11名

1位	2位	3位
ピックブルー	西東京HPC	深川ウラン

マラソン大会

今年度は新型コロナ感染拡大のため、公園内のコースでの走行が許可されず、当初は中止も考えていました。しかし、何か開催できる方法はないかと考え、競技場内のトラックのみを使い、距離についても例年行っていた10kmは行わず、5000mと3000mのみでの実施となりました。大会当日は晴天にも恵まれ、参加者にとっては、例年とは異なるトラックの周回ではありましたが、元気な力強い走りで大会を楽しんでいただきました。今回、マラソン大会では長寿賞は3名、元気長寿賞は10名の方が受賞されました。最高齢は90歳の伊藤昇さんと新村静男さんの2名でした。また、元気長寿賞の深澤都貴子さんには、第1回からの連続出場ということで、レース終了後、サプライズのセレモニーを行いました。

長寿賞(90歳以上):3名

元気長寿賞(85歳～89歳):10名

区分		1位	2位	3位	
男子	3km(59～69歳)	中川 康行	渡邊 政則	金子 活己	
	3km(70～79歳)	二宮 定則	伊藤 芳男	大瀧 光信	
	3km(80歳以上)	小野 清	井上 克巳	桐原 進	
	5km(59～69歳)	磯間 浩幸	乗松 良昌	井上 一幸	
	5km(70～79歳)	永井 英彰	馬込 和明	鈴木 豊	
	5km(80歳以上)	新井 勝彦	江村 良一	外村 武久	
	3km	深澤 智保恵	藤野 めぐみ	守屋 英子	
女子	5km	谷 真美	柳田 美智子	中島 まゆみ	

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。

ソフトボール 染谷 雅治さん

悲願達成(三度目の正直)

コロナ禍の中、今大会の開催に向けご尽力頂きました関係者各位に厚くお礼申し上げます。
当クラブ(江戸川ソフトボールクラブ)は、一般社会人、壮年、実年、シニアと四世代のチームで活動する単独クラブです。

今大会は、過去、二度の決勝戦に進みましたが残念ながら敗退し優勝を逃して来ました。

今回は、実年チームからシニアへ新たに5名のメンバーが加わり戦力も充実し優勝することが出来ました。

今年は、10月に開催予定の全日本シニア大会(福島大会)へ出場する準備を進めていましたがコロナの影響で大会が中止となりこの大会に賭ける思いは、メンバー一同、一入(ひとしお)の思いで大会に臨みました。

悲願の優勝を勝取る事が出来、来年の「ねりんピックかながわ2022年」ソフトボール大会では、優勝を目指して頑張っ



弓道 菊地 昌子さん

今年のシニア健康スポーツフェスティバルは雨だったので欠席しようかと思ったのですが娘に励まされ出席することが出来ました。射場に入ったら寒くて足が震えましたが頑張って行射した時の音がしたのでホッとしました。

私の年代に成ると一生懸命練習しても発表する場が無いのでシニア健康スポーツフェスティバルは楽しみにしています。

又来年も参加出来る事を期待して健康に注意して練習を続けたいと思います。

この大会にご尽力いただいた方々に深くお礼申し上げます。



弓道 上條 宇史さん

私は、現在立川支部弓道会にて鍛練しています。そもそも弓道を始めたキッカケは、2017年5月、立川市広報に「弓道初心者教室」募集の記事があり、その記事を見た妻が私に参加してみたら、と声をかけたことから始まりました。それまで、弓・矢に触れたこともなかった私です。初心者教室に行くと、当然私よりも若い人たちがばかりでした。弓の持ち方や矢の番え方など、何も知らない私へいろいろ教えて下さいました。初心者教室も終わり、先生方から「これからも続けていって下さい」との一声があり、道場に通い始めました。弓を初めて手にして2ヶ月後、的に矢が2本の中しました。まだ、道着もない時でした。弓は結構当たるものだな、と思いましたが、稽古をすればするほど弓道の奥深さに驚いています。最近は、「当てる射でなく、当たる射」をいかに極めるか模索中です。邪心を捨てて無心で弓を引くことを心掛けています。弓道は、体を鍛える以上に心を鍛えることだと気付きました。人は体の健康だけでなく、心の健康がないと真の健康体にはなれません。高年齢になってもできる弓道は、稽古を積み重ねることによって、身も心も真の健康になれる武道だと思います。「道」を究めるために、今後も弓道と真摯に向き合い、稽古に励みたいと思っております。



テニス 斎藤 征隆さん

今回79歳以上の部のテニスで優勝することができ大変光栄に思っています。実は当大会の優勝は2回目です。前回は18年前の59歳以上の部でした。優勝の翌年には結団式をして頂き、前橋大会に出場した記憶が懐かしく思い出され今回の優勝は格別の嬉しさで一杯になりました。

私は70歳の前半に大病を患い手術後の経過が思わしくなく腰部と下半身に痛み、痺れの後遺症が残り、とてもテニスができる状態ではなかったからです。5年間のリハビリ等を経て健康増進を図る為ベテランテニス愛好者のクラブに入会しテニスを再開しました。ダブルスなら試合ができる状態になり、シニア健康テニス大会の74歳以上の部に3年連続で出場し最高成績はベスト8でした。

今回79歳以上の部の新設発表後、自分が一番若いので優勝のチャンスが高くあると考えました。ペアは同じ会社で1年先輩の木村さん(写真右)にお願いし心よく受けて頂きました。木村さんとは社会人時代には各種大会でペアを組んだ経験もあり互いに気心は知っていた仲なのが優勝を引き寄せた要因だったかも知れません。ペアとしての優勝も初めてでしたので2倍の喜びを味わいました。

また私の家庭では昨年が結婚生活50周年になり、テニスでも優勝することが出来コロナ禍に於いても最良で幸せの年になりました。

優勝直後には応援に来ていた友人から情報が流れ、大勢の友人から祝福を受け、また所属クラブからは優秀賞と記念品を頂きました。こんなに私のことを祝ってくれた人々に感謝すると共に、人とのつながりの大切さを痛感しました。今回の優勝で大会出場は一区切と考えておりましたが、2連覇の権利は二人に限られるので、お互いに体調維持に努め、次回も頑張ろうと約束をしています。



左 斎藤さん

マラソン 河野 秀夫さん

コロナ禍で2年ぶりの開催となった大会でしたが、青く晴れ渡った駒沢競技場は絶好のマラソン日和で、多摩川で走り込んだ練習の成果を思う存分発揮することができました。感染状況によっては今年も開催が危ぶまれた中、感染防止を徹底して安全な運営にご尽力された関係者の皆様に改めて感謝いたします。

今年の大会は、5kmの部に統一し、400mトラックを周回するコースに変更となりました。そのため平坦な競技場内を12周半する単調さとの戦いでもありました。第1組の59～69歳代の40名が一斉にスタートし、先頭は素晴らしいピッチで進んでいきました。後に続こうと懸命に走りましたが、実力差は如何ともしがたく、1周毎に徐々に離されていきました。走っているといろいろな雑念が頭の中をよぎります。それが実力以上の結果を求めてオーバーペースとなり苦しさとなって跳ね返ってきます。マラソンもゴルフも他者との勝負ではなく、自分自身との戦いだと思えると変な力みがなくなって走りに集中できます。今回も呼吸は荒く苦しかったけれど、ゴールしたら自己記録も更新できて心地よい達成感を得られました。膝や脹脛も傷めず無事乾燥できたので、我が両足の勤労にも感謝です。

黄金色に輝いている駒沢公園の銀杏並木を応援してくれた妻と自転車で走りながら、昼食は大好きな餃子と生ビールで祝杯を挙げようと、充実感に浸りながら帰ってきました。



マラソン 新村 静夫さん

私の健康秘訣

私が糖尿病と診断されたのは今から約30年前のことで、当時市の健康診断の時である。自分は健康だと自負して受けたが、その時は先生は糖尿病であるとの診断である、今なら自己管理で治るとのことで、今日から少し歩きなさい毎日時間を決めて、と云われました。しかしそれから三ヶ月位すぎても血糖値は下がりませんでした。少し走ってみようかと気がつき少しずつ速い足で走る事を取り入れて次診察を受けてみたらはじめて数値が下ったことに気付きました。そしてそれ以後から続けるようになりました。ちょうどその頃から都の広報に載っていました「シニア健康スポーツフェスティバル」を発見して応募第10回大会の頃から走り続けており現在もおかげと元気で楽しく参加しています。



弓道 野上 信雄さん

私と弓

私が強く弓に惹かれたのは中学時代で友人宅の床の間に飾ってあった和弓と矢をみたことであった。

それから学生時代の後半、岡山後楽園の端の方にあった弓道場で約一年、基本となるものを教わった。これが昭和33年のことであったが、その後会社員になって転勤で東京にやってきた。ここで出会ったのが、小金井公園弓道場であった(昭和52年春)。今でこそ国体開催場にもなった10人立ちの素晴らしい道場だが、当時は塚には古壘を置いた貧相なものであった。

そこでは、日置流竹林派で長く研鑽を積まれた師、大内正美先生、熊谷サキ先生を中心とした穿石会があって、素晴らしい先輩・仲間が多くいらした。ここでは隔月に近的・遠的20射ずつそして毎年4月29日には、先生他数名が立方の千射会(遠的)が行われた。その道場で二十数年過ごすことが出来たが今でも時折、緑に囲まれた道場に出向いている。

現在は、武蔵野体育館内の弓道場に週2回、仲間と共に楽しんでいる。振り返れば、人生の半分以上を弓矢と共に出来たのは、私の生活で大きな収穫であった。私の木工部屋には、弓道をこよなく愛した大作家吉川英治揮毫の色紙「道」を飾っているこの道に少しでも近づける様、日々を過ごしていきたい。

この10月開催のシニア健康スポーツフェスティバル弓道大会、参加は3度目で楽しみにしている。目下東京を中心にコロナ蔓延は、燎原火の如く止まる所を知らない。願わくば一日も早い終息を念じたい。

剣道 深澤 邦弘さん

試合を待つ間の対話も今年は「九十歳ですか」「いえまだまだ」と言葉も少なく静かでした。これから今日ご出場のご高齢の皆さんのお姿につづきたいと思っています。

一回戦、我が小手打ちに旗ひとつ、その後バシッと面をきめられ、心臓の動悸も始まる前に終わってしまった今年一。

シニア大会参加、これが年毎の目標であり、日常生活の軸ともなり支えともなっております。練習のテーマ「中心線をゆずらない」「打突は、やわらかに、強く」の大切さもあらためて体感したことでした。

来秋、今年を超える身となるよう、気合忘れず日々の練習に励みたいと思っています。

うつろうも 夕陽のひかり 酔芙蓉
ありがとうございました。



ゲートボール 竹田 佐恵子さん

駒沢会場に於いて「シニア健康スポーツ大会」の際、思いがけない長寿賞を受賞することが出来ました。大勢の皆様の前でエッ私も?と云う正直驚きと気恥ずかしさでちょっと戸惑いもございました。でもその反面、とっても大きな喜びが湧いて参りました。こんなに立派な表彰式を盛大に催して頂きました事、協会をはじめ各関係者の皆様方に厚く御礼申し上げます。

今迄、ゲートボールをやって来て、本当に良かった。この賞もゲートボールのお陰と感謝しながらゲートボールは年を重ねても出来る事とっても楽しい良いスポーツである事を改めて伝えていかなければ、と思っております。



剣道 亀澤 優さん

私は、剣道に身をおいて70年経ちました。振りかえると20歳代 勝ちを求める剣道。

警視庁勤務時代は、署對抗試合に勝つため、勤務の合間猛稽古をし、理合い等考えもせず、ただただ勝負に勝つ稽古に励みました。

40歳代 分かち合う剣道
良き剣道仲間達との出会いがあり現在も続いています。本庁道場の世話役も長年つとめ、本来の刑事警察の職務も順調にこなすことが出来ました。

60歳代 自己最強の時代
このフェスティバルは平成8年に始まりました。第1回目の記念大会の65歳代で優勝「ねんりんピック」にも東京都代表として3回出場しました。

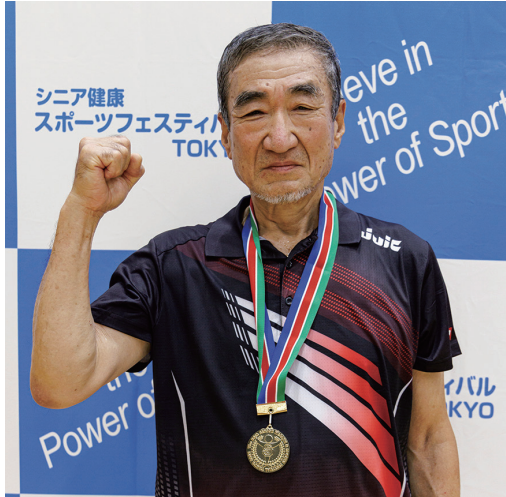
80歳代 触れ合いの剣道
私は指導の経験はなかったのですが、地元の都立高校・中学校部外コーチ、さらに多摩少年院院生との交わりもはじまりました。



ラージボール卓球 中島 正基さん

70歳になったのが、コロナ禍の始まった年で有り、老後の健康状態を把握する為にもと、改めて健康診断を受けた。ところが血糖値が正常値の上限に有り、このまま経過すると糖尿病になる可能性が大という結果が出た。そこで何をして血糖値を正常値内に安定させたら良いかを検討したところ、計画性を持って運動をするという結論に達した。

早速ウォーキングを開始した。コースや距離を変えながら毎日励んでいると、20年程前迄一緒にプレイした卓球の仲間と偶然に再会した。



近況等を何うと皆は未だ現役でプレイしているとの事で有った。この事が切っ掛けとなり、20年のブランクという不安は有ったがラージボールの仲間に入れて頂いた。参加してみると同年代の愛好者達がとても元気で機敏な事に驚いた。基本練習を半年程続けていたところ、友人からの勧めで年齢別のこの大会に出場したが、選手の元気の良さを改めて実感した。

又、自身の健康管理も順調で、これからもラージボールを楽しみたいと思っている。

剣道 滝澤 昌史さん

この大会は、私の“生涯剣道”への取組みの中で、大きなイベントの一つとして、その成果の度合を推し測る大切な大会です。

会社定年後、20年近く楽しみにして参加させて頂いております。お陰様で、この大会で知り合えた大勢の剣友ともお付合いの輪が広がり、大変感謝しております。

剣道を続けている理由を問われれば、唯好きで自然と道場に足が向いてしまうからの様に思います。

然し、稽古をしていると、もっと強くなりたい、正しく格好良い剣道を身につけたい、より多くの剣友と喜びと楽しさの輪を拡げてゆきたい…等々が願望です。

全日本剣道連盟の剣道の理念に
剣道は、剣の理法の修練による人間形成の道であると明確に言い表していて私の剣道感も、同一のものと思っています。

この素晴らしい剣道を、末永く継承させて頂くため剣道活動の句読点の一つとして、是非このシニア健康スポーツフェスティバルTOKYO 剣道大会が益々の隆盛を祈念するものです。



テニス 新井 たつ子さん

今回の参加は、一度ねんりんピックに参加した事がある人に、ぜひあの大会の開会式は素晴らしいから経験した方がよいよ、と言われ初めて参加することを決めました。ただ優勝しないと参加できないわけですから、ちょっと難しいと思いましたが、最初はお楽しみで出てみようかと思い、参加しました。

コロナ禍でずいぶん試合から離れていたのも、とても緊張しました。ペアは初めて組んでもらった人でしたし、試合会場も初めてなので、それはそれは緊張のしまりでしたが初戦を勝利して少し落ち付きました。

それからは何となく順調に勝ち上がり決勝まで来てしまいました。あと一勝すれば全国大会だー。そう思ったら絶対に優勝したいと思い気合が入り、なんと優勝です。目標達成開会式が楽しみです。

これまでも病気も怪いもせず、健康に暮らしてきました。これからもテニスそして昨年から始めたロードバイク。いろんな事に挑戦しながら、健康と友達を大切にして残りの人生を楽しく過ごしていきたいと思っています。

コロナ禍の中で試合を開催して下さった関係者の皆様、本当にありがとうございました。



左 新井さん

サッカー 末吉 栄三さん

78歳になっても一緒にプレイしてくれる仲間がいることが何よりです。

どんな競技でも競技する仲間に年齢の幅があると、お互いに学べることがあります。フェスティバルには長いこと参加し続けていますが年々サッカーのレベルが上がっていると感じています。浮き球のトラップ、正確なロングパス、的確なポジショニング、等々間違いなく私たちの世代より上手いです。

一方、私は首都圏O-75FCのクラブ員ですが、80歳以上のプレイヤーが10人以上90歳以上も2人います。ボールを止め、蹴り、走りますが、何よりサッカーを楽しんでいます。

スポーツができる事は、年齢に関係なく心身共に健康であるこの証です。フェスティバル益々盛んになるといいですね。



令和4年度(第27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。