

第29回 シニア健康 スポーツフェスティバル TOKYO ニュース

令和7年1月31日(金)

発行 公益財団法人東京都スポーツ協会
〒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6年 9/16(月・祝)～11/24(日)

第29回シニア健康スポーツフェスティバルTOKYOは、9月16日の弓道大会を皮切りに、11月24日のソフトボール大会とマラソン大会まで、10競技、延べ16日間に渡り開催されました。10月5日のサッカー大会(1日目)はあいにくの雨模様となり、11月2日のソフトボール大会(1日目)は前日時点で荒天が見込まれたため順延となりました。それ以外の開催日は天候に恵まれ、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「ねんりんピック岐阜2025」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、出場された選手の皆さんは、日頃から磨きあげてきた技術を存分に発揮し、各競技において多くの熱戦が繰り広げられました。

今大会には10競技合計で2,821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歳の福本幸子さん(ラージボール卓球)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32名、85～89歳の方を対象とした「元気長寿賞」は106名、サッカー競技は、「競技最高齢者賞」として76歳の選手が2名受賞されました。

各会場とも、参加者のご家族やご友人の皆さんが、選手に力強いエールや声援をする光景も見られ、スポーツを通じて親睦を深めると共に、健康に対する感謝の気持ちを改めて感じる大会となりました。

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。



弓道大会



サッカー大会



ラージボール卓球大会



ソフトテニス大会



テニス大会



剣道大会



ゲートボール大会



ソフトボール大会



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スポーツ協会
- 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、ユーレックス株式会社、井村屋株式会社

会場・開催日一覧

競 技	会 場	開 催 日	申 込 数	
弓道	東京武道館(弓道場)	9月16日(月・祝)	—	184名
サッカー	駒沢オリンピック公園総合運動場(第二球技場)	10月5日(土) 10月6日(日) 10月12日(土) 10月27日(日)	35チーム	694名
ラージボール卓球	東京体育館(メインアリーナ)	10月9日(水)	—	207名
ソフトテニス	有明テニスの森公園 Cコート(砂入り人工芝コート)	10月15日(火)	32ペア	64名
テニス	有明テニスの森公園 Cコート(砂入り人工芝コート)	10月16日(水) 10月17日(木)	229組	458名
剣道	東京武道館(大武道場)	10月24日(木)	—	252名
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月26日(土)	25チーム	149名
ベタンク	文京区六義公園運動場	11月6日(水)	32チーム	105名
ソフトボール	武蔵村山市総合運動場 第一・第二運動場	11月9日(土) 11月23日(土) 11月24日(日)	27チーム	503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24日(日)	—	205名

第29回 シニア健康スポーツフェスティバルTO

弓道大会

長寿賞（90歳以上）…………… 6名
元気長寿賞（85歳～89歳）…13名

今回も、通常時の四ツ矢二回での開催とし、密を避けて年齢別区分ごとにグルーピングしての運行といたしました。

参加申込者は昨年の166人から184人と11％増えましたが、欠席者は昨年の25人から18人へと減少しました。

会場の都合で約1か月早い開催となったことから、まだまだ残暑厳しい中での大会となったものの、それ以上に熱い戦いが繰り広げられました。

来年は、熱中症予防も考慮し、いつも通りに10月の開催といたします。

最後に、大会役員の皆様に感謝申し上げるとともに、また来年も元気でこの場に立てるよう祈念しつつ、大会結果のご報告とさせていただきます。

	区 分	優 勝	準優勝	3位
男子	59～64歳	深沢 敏裕	山賀 出穂	平田 健治
	65～69歳	神尾 和弘	福本 正史	粟野 茂
	70～74歳	伊倉 功	小野 和穂	西村 政彦
	75～79歳	岡本 繁雄	橋本 正博	古井 淑博
	80歳以上	田畑 和記	湯田 一正	桐山 豊
女子	59～64歳	森田 真由美	小林 美恵子	柿崎 博子
	65～69歳	丹野 輝子	木村 佐和恵	丸田 昌子
	70～74歳	増永 瑞枝	早瀬 貴代子	小柳 登史枝
	75～79歳	城戸 晴美	芳川 暁美	市岡 榮
	80歳以上	木村 裕子	泉 倫子	田中 喜代

サッカー大会

今年の大会は10月5・6・12・27日の4日間に渡り、35チームが参加して開催されました。初日はあいにくの雨模様でしたが、2日目以降は天候に恵まれ、熱戦が繰り広げられました。

今年は去年よりチーム数が増え初参加のチームもあり盛り上がりました。

試合では優勝まで多いチームは5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所属チームの対戦となり共に有力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。

競技最高齢者賞（76歳）…………… 2名

	優 勝	準優勝
Aブロック	エリース東京シニア60	PET
Bブロック	墨東TD	北区シニアFC60



ラージボール卓球大会

10月9日東京体育館において第29回シニア健康スポーツフェスティバルラージボール卓球大会が開催されました。今年も多くの方々が元気に参加していただきました。

お互いの一年ぶりの再会と健康でまた会えたことへの喜びを分かち合っていました。毎回参加されるベテラン選手や初めて参加される選手が一緒になって一日大会を楽しんでいました。

大会進行も皆さんの協力でスムーズな大会運営が出来ました事へ感謝いたします。

今大会のエントリー数207名、当日参加者が190名で昨年同様の参加者となりました。

長寿賞(90歳以上)に16名、最高齢99歳でした。

元気長寿賞(85歳～89歳33名)も多数参加されて、参加された皆様はラージボール卓球を堪能したことでしょう。

来年は100歳になる方がいますので又元気にお会いできることを楽しみにしております。

長寿賞（90歳以上）……………16名 元気長寿賞（85歳～89歳）…33名

	区 分	優 勝	準優勝	3位(2名)	
男子 シングルス	59～68歳	横江 寛治	板倉 静雄	西本 公英	河村 貴之
	69～73歳	増田 健一	杉田 平吉	塩野 邦男	竹田 和晃
	74～78歳	寺川 俊章	森口 健二	中島 正基	岩田 友男
	79～83歳	半田 明	望田 捷敏	成末 回天雄	林 忠
	84歳以上	大沼 孚	伊東 英雄	土井 索	芳賀 文治
女子 シングルス	59～68歳	池田 美和子	伊藤 悦子	竹田 朋子	脇山 美栄子
	69～73歳	北島 よし子	北出 笑子	斉藤 正江	半木 久美子
	74～78歳	金子 恭子	岩満 美千代	佐々木 愛子	山崎 通子
	79～83歳	畠田 春子	鈴木 静香	日下 桂子	馬場 明美
	84歳以上	細田 明子	大石 雪子	石原 政子	久保田 智恵子

ソフトテニス大会

今年の大会は、例年になく暑く、熱い戦いとなりました。男子70は、参加者が少なく、男子ダブルスと合併しての、戦いとなりました。

また、女子70においては、朝一番のゲームで、ケガ人が出てしまいました。混合ダブルスでは、6ペアのリーグ戦でしたが、リタイアするペアもなく元気に戦っていました。

まだまだ新型コロナやインフルエンザ、マイコプラズマ肺炎などが流行している中での開催でしたが、皆さんの元気なプレーを見る事が出来ました。

関係者の皆様のおかげで、無事に開催出来ましたことに感謝いたします。来年も、皆様の元気な顔が見れますように。



元気長寿賞（85歳～89歳）… 1名

区 分	優 勝	準優勝	3位(2ペア) ① ②	
男子ダブルス	堀越 晴夫 佐々木 淳	藤生 政弘 鎌田 幸雄	藤橋 義之 小嶋 英二	武士 典央 酒井 直也
女子ダブルス	落合 千春 近藤 貴予	春山 和美 三上 幸子	渡辺 美奈子 小澤 瑞恵	藤岡 勝美 沼尻 順子
混合ダブルス	鈴木 良和 森田 友子	下田 春行 本間 順	阿蘇 秀男 鈴木 啓子	—
女子ダブルス70	依田 裕美子 生田目 光子	山田 輝子 笹川 友子	佐々木 美知子 佐藤 佳恵子	浅尾 貴子 西沢 恵子

テニス大会

テニス大会は、10月16日と17日に有明テニスの森公園において、男女214組、428人の参加を得て無事に開催されました。

大会当日は薄曇りの絶好のテニス日和のもと熱戦を繰り広げました。男子ダブルス84歳以上の部では6組の参加があり、この中には長寿賞を受賞された有滝史郎、黒田定明両選手も元気にプレーされました。また、元気長寿賞を受賞された11名の選手も、元気に楽しくプレーされていました。今回新設された女子ダブルス69歳以上の部は17組の参加がありました。

今大会は来年度の「ねんりんピック岐阜2025」の選考対象大会を兼ねた大会として実施されました。参加者も昨年より増えた中、選手・役員・大会関係者皆様のご理解とご協力をいただき、滞りなく無事に終了することができました。改めて厚くお礼申し上げます。

次回も「ねんりんピック」選考対象大会に相応しいものとなるよう努めてまいります。



長寿賞（90歳以上）…………… 2名 元気長寿賞（85歳～89歳）… 11名

区 分		優 勝	準優勝	3位(2ペア)	
				①	②
男子 ダブルス	59歳以上	増田 久徳 中野 康之	大森 和彦 福島 昭雄	伏見 紳一 佐藤 徳明	鈴木 登志一 木村 勉
	64歳以上	佐藤 信利 石井 宏之	田中 慎二 伊藤 隆雄	佐藤 達明 野勢 一成	村田 満 片桐 武司
	69歳以上	原 啓一 小泉 誠	赤毛 裕 渋谷 泉	高村 捨男 亀田 光彦	国行 辰夫 中 安男
	74歳以上	長谷川 義春 南 成泰	深津 孝雄 新美 敏雄	大塩 俊夫 田島 不可止	永山 俊雄 秋山 省三
	79歳以上	山森 秀夫 石川 時昭	津田 秀敏 高間 庄一	藪田 五郎 四倉 茂章	立石 正孝 成田 信之
	84歳以上	服部 比登志 早乙女 邦彦	吉井 滋 米田 元昭	吉田 榮久夫 神田 健三	有滝 四郎 黒田 定明
女子 ダブルス	59歳以上	中田 美衣子 野田 晴美	吉川 弥生 高橋 美枝	志満 みのり 奈良 百合子	岡崎 幸代 出本 徳子
	64歳以上	加藤 操 住山 いつみ	石井 三枝 柴田 美智子	平木 美記子 谷山 美衣	伊藤 絹代 三輪 貴美子
	69歳以上	福田 幸子 伊藤 貴美子	小林 晴代 金子 多賀子	大塩 さち子 三輪 彌生	小林 尚美 本田 イミ子

剣道大会

10月24日、足立区綾瀬にある東京武道館を会場に昨年を大幅に上回る、237名の参加者が集い、女子の部(1部門)と男子の部(5つの年齢区分)に分かれ、試合が行われました。

シニア世代ということもあり、怪我等のことが心配されましたが、いざ試合が始まればハツラツとした気合(掛け声)、若さを感じるような気合もろとも打ち込む姿には、まさに「生涯剣道」を実践されているのを感じました。

また、試合が終われば、和気あいあいと互の健闘を称える「交剣知愛」の精神が見られ多くの剣友と友好の輪が広がった素晴らしい大会になりました。

長寿賞(90歳以上) …… 3名

元気長寿賞(85歳～89歳) … 7名

区 分		優 勝	準優勝	3位(2名)	
女子	59歳以上	井関 由美子	桑原 千佳子	大木 清美	渡邊 智子
	65～69歳	露木 幹也	小野間 弘	山本 修平	川名 賢充
男子	70～74歳	宗 順一	本多 秀樹	宇津木 正弘	伊垣 誠
	75～79歳	金子 巧	前島 国臣	鋤柄 富昭	古賀 孝昭
	80歳以上	荻原 正夫	清水 孝司	田中 正人	田中 育男
		小柳 哲夫	小菅 昇	田代 嘉明	近藤 良基

ゲートボール大会

10月26日(土)秋晴れの駒沢オリンピック公園第2球技場においてゲートボール大会が開催されました。開会式では長寿賞2名、元気長寿賞16名が表彰され、参加147名のうち8分の1が受賞する栄誉を得ました。

昨年より少ない25チームの参加となりましたが、八丈島八丈町から2チームが出場し、予選では楽しく交流を図ることができました。予選は各チーム4試合を行い、勝ち数と得失点差により、上位4チームが決勝トーナメントに進出し、順位を決定しました。ねりんピック鳥取2024において優勝した東くるめチームが3位になりました。4位は江戸川イーグルスとなり、5位以下は予選の成績で、中野フレンズ、足立レガシー、杉並ミニョン、東大和が入賞しました。



長寿賞(90歳以上) …… 2名

元気長寿賞(85歳～89歳) … 16名

優 勝	準優勝	3 位
府中けやき	杉並サンデー	東くるめ

ソフトボール大会

武蔵村山市総合運動場にて11月9日(土)から11月24日(日)まで大会を行い、27チームが参加致しました。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。荒天見込みのため11月2日(土)は中止となりましたが、翌週以降は地元の皆様や審判員のご協力のお陰で、予定通りに終えることができました。

今年度は6名の方が元気長寿賞・1名の方が長寿賞になりましたが、3名の方が参加することができず4名の方が受賞されました。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。選手の皆様は楽しく元気に最後までプレーしていました。今年も多くのホームランが出ました。選手・役員・大会関係者の皆様のご理解とご協力を戴き、大きな怪我もなく無事に終了することができました。

本当に有り難うございました。

元気長寿賞(85歳～89歳) … 4名

優 勝	準優勝	3 位
江戸川ソフトボールクラブ	オール福生シニア	秋川ウエスタン

ペタンク大会

ペタンク大会は、今年度も例年どおり、文京区六義公園運動場にて、秋空の下11月6日(水)第29回大会が32チーム、105名の参加により開催することができました。

午前には予選リーグが、午後には勝ち残った8チームにより決勝戦が行われました。最後まで勝ち残ったのは、常連の深川ペタンクチームでした。

決勝戦も深川グループ同士で競い合い優勝は、深川フラッグシップでした。来年の全国大会出場の権利を得ましたので、是非頑張ってほしいと願っております。

また、来年の都大会を楽しみにしたいと思います。

長寿賞(90歳以上) …… 1名

元気長寿賞(85歳～89歳) … 15名

優 勝	準優勝	3 位
深川フラッグシップ	深川エンジョイ	目黒 さくら



マラソン大会

マラソン大会は11月24日に駒沢公園陸上競技場で開催されました。今回は、公園内でのイベントの関係で競技場内の周回での実施となりました。当日は、天候にも恵まれ、143名の方が出場し、5000m、3000mの各種目で力強い走りを見せてくれました。その中で男子3000mには、90歳以上の方が2名出場され、表彰式において長寿賞が授与されました。



長寿賞(90歳以上) …… 2名

元気長寿賞(85歳～89歳) … 6名

区 分		優 勝	準優勝	3位
3km男子	59～69歳	外山 敬太郎	齋藤 史直	中川 康行
	70～79歳	張替 鋼一	増田 英一	渡辺 政則
	80歳以上	小野 清	井上 克巳	瀬尾 武
5km男子	59～69歳	乗松 良昌	武田 信行	藤倉 健一
	70～79歳	永井 英彰	馬込 和明	丸山 賢治
	80歳以上	馬場 嘉宣	越田 征二	横井 明
女子	3km	馬淵 敦子	深澤 智保恵	藤野 めぐみ
	5km	田島 智枝子	久保 順子	金内 素子

大会写真コーナー



弓道大会



ラージボール卓球大会



ソフトボール大会



剣道大会

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。

マラソン大会 | 増田 有紀さん

10年ほど前、夫が60代の時、この大会の成績で二度ねりんピックの選手に選ばれ、それに合わせて私も応援の旅に行くことが出来、全国のシニアランナー達の姿を見て大いに刺激を受けました。

これまで駒沢競技場は夫の付き添いばかりでしたが、昨年やっと出場資格を得られたので初めて二人でエントリーをしたところ、私は大会の3週間前に横断歩道にあった穴にはまり左足首を捻挫してしまいました。必死に養生し完走を目標にスタートラインに立つことは立ちましたが、無理がたたなりその後治るまで半年以上かかってしまいました。

今年は二人で万全の状態だと思っていたところ、今度は春先に夫が膝を痛めてしまいました。夫は何とか走り切りましたが、次回こそ元気に二人揃って参加するという新たな目標が出来ました。

それにしても若い頃はすぐに治ったものが、なかなか良くなりませんでした。怪我に気を付けながら、未永く走ってたいと思います。



マラソン大会 | 金内 素子さん

1年少し前、シニア健康スポーツフェスティバルの参加は60代の方々が活躍されているので70代の私はもう参加することはないだろうと思っていた。ところが「再来年のねりんピックは岐阜」と聞いた途端、消えかけていた炎が再燃した。

実はコロナの為、延期・中止になってしまった岐阜の大会に出場することになっていた。その予選会では3位なのに私に出場が回ってきた。代表となるのに3位のままのタイムではまずいと思いタイムを縮める為に練習に励んだが、ある時、頭の右側にハゲが…。この時、岐阜の大会が延期になり、そのおかげで70歳以上の部に出場となり、優勝できるのではないかと明るい光が見え、ハゲも解消。ところが大会は中止になってしまった。

しばらくして、岐阜から準備された品の一部や子供たちの応援メッセージのパンフレット等が送られてきた。中止の残念さは私以上に2年もかけ準備された方々の方が大きいだろうと申し訳なく思った。

再び「岐阜」と聞いて、行って直接お礼が言いたい、何らかの恩返しをしたいとの思いが湧き上がり、この1年間はその選考のための大会に向け考えられる全ての調整取り組みをした。トラックで走ったのは1回だけ、さらに後半伸びる私は苦手な5kmでの選考と条件は悪かったが、常に頭の中に25分切り、3位入賞とおいで自分を奮い立たせた。

結果はタイムは25分より1秒12多かったが、3位になることができた。

選手になれるかは未定だが、淡い期待を持ち、今後も練習していく。目標があると頑張れる、そんな機会をあたえてくれるシニア健康スポーツフェスティバル有り難い。



ペタンク大会 | 茂木 千代さん

今年の11月6日に文京区六義園で開催されたシニア健康スポーツフェスティバルTOKYO、ペタンク大会で私自身、初めて3位入賞しました。メダルをかけ、写真を撮っていただき、とても嬉しかったです。

12年前、「ペタンク」って何？から始まりました。マイボール680g3個をリュックに背負い、週2回の練習。コロナ禍、自分の病気やケガなどもありましたが、今年の夏の猛暑の早朝練習、ほとんど休まず仲間と練習を続けられました。

一球を投げる時、目標を定め、しっかりした体幹、やわらかな腕の振り出し、技術力とは別の穏やかでありながら強い集中力、精神の安定。(気合が入りすぎのオーバーや、ちょっと気を抜いたときのショートも!)

ペタンクって、ピュット(目標)のいかに近くにボールを寄せるかという単純なゲームなのに奥が深いのです。年齢差、体力差はあまりなく、多少頭を、働かせながら屋外の太陽光を浴びて健康的。本当にペタンク、楽しいです!この入賞を自信にこれからも長く続けていきたいです。※写真(茂木さん(左側))



ペタンク大会 | 池ノ上 絹子さん

ひょんな事からペタンクの練習会に参加しました。先輩の方々の前向き、積極的で年齢を感じない印象がした。そして試合に参加すると、もっと負けず嫌いな元気な方ばかりで目が点になりました。

どうしてあんなになれるんだろう…と考えます。

無心になっている楽しさ、夢中になるのは、年齢と関係ないのですね。どうしたらビットに近づけるか?思考と試行中です。

ペタンク大会 | 平野 秀子さん

ペタンクを始めてそろそろ7年。気心の知れた仲間と毎週月・木の午前中ペタンクに興じている。つつい閉じこもりがちで一人でのことの多い私が心置きなく大声を出せるのがペタンクだ。目下ペタンクが一番の楽しみと言ってもいいくらいだ。いつまでも元気でペタンクが続けたい。そう思っていた。

耳が遠くなったくらいで頗る元気だったのだが、青天の霹靂、昨年12月偶々受けた検診で乳がんが見つかった。

「今更手術なんて受けたくない。」とまず思った。娘たちも色々勝手にことを言う。ずいぶん悩んだがついに「手術を受けよう。」と決心した。

手術は3月に決まった。「これなら毎年参加しているシニア健康スポーツフェスティバルTOKYOに間に合うかもしれない。」と思った。

術後退院して4日目にはペタンクの練習に復帰。左胸で良かった。右だったら痛くてしばらくペタンクは無理だったからだ。

その後も何とか練習に参加し続け、ついにシニア健康スポーツフェスティバルTOKYO にも出場することが出来た。結果は予選敗退に終わったが、何よりも仲間と一緒にペタンクの試合に臨むことが出来たことが嬉しかった。

これからも可能な限りペタンクを続けていこうと改めて心に誓った。

※写真(平野さん(後列左3人目)と池ノ上さん(前列右2人目))



ソフトボール大会 | 染谷 雅治さん

3年ぶり2度目の優勝

はじめに、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。

当クラブは、一般、壮年、実年、シニアと4世代(70名を超える)のチームで活動する単独クラブです。

今大会は、実年チームからシニアへ新たに3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。

来年の「ねりんピック岐阜2025」ソフトボール大会は、東京都からの出場枠が2チームから1チームに変更(政令指定都市枠が無くなった模様)となり例年、準決勝戦を勝ち上がったチームと共に出場出来る所でしたが今回は、1チームと言う事で気合を入れ直し決勝戦に臨み勝利する事が出来ました。

これまで、北海道、秋田、和歌山、神奈川の各大会へ出場しましたが結果が得られず悔しい思い出だけの大会となりました。

岐阜大会では、今回、参加されたチームの皆さんの思いを胸に優勝を目指して頑張っ参ります。



テニス大会 | 伏見 紳一さん

シニア健康スポーツフェスティバルに参加しました。テニスコートにポスターが貼られていて見たのがきっかけでした。緊張もしましたが大変楽しく是非また参加したいと思いました。非常にいい大会だと思いましたので来年もまたは是非参加したいと考えています。

今回はベスト4で3位までいきましたので次回はどこまでいけるか楽しみです。いまの気持ちとしては毎年今後は参加して出来れば60.70.80各世代で出続けられたら嬉しいです。参加し良かったのが東京オリンピック後の有明テニスコートでテニスが出来て楽しかったのと、当日は運よく会期が重なり東レパンパシフィックオープンの練習やディアドラカップの試合も観戦できました。練習や観戦も楽しかったのので来年も是非同じころに実施して頂けると嬉しいです!当日は運営の方々や看護の方々にも大変親切にして頂きました。ありがとうございました!!※写真(伏見さん(左側))



マラソン大会 | 小野 正さん

元々走ることが好きで月に1~2回は走っていましたが、本格的にはじめたのは50歳の頃、単身赴任で5kg体重が増えたのがきっかけでした。

そのタイミングで健康のためにたばこをやめました。現在は毎月5km~10kmマラソン大会に出場、普段はジムでのトレーニングと荒川土手でランニングしています。



令和7年度(第30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。