

第30回 TOKYO縁ジョイ! シニア健康スポーツフェスティバル

令和8年1月30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/>

ニュース

大会レポート

【開催期間】

令和7年10/4(土)～11/30(日)

第30回TOKYO縁ジョイ! シニア健康スポーツフェスティバルは、10月4日の弓道大会を皮切りに、11月30日のマラソン大会まで、10競技、延べ14日間に渡り開催されました。

この間、10月に到来した台風22号、23号の影響により、島嶼部から参加予定だったチームが残念ながら出場を辞退されたほか、10月26日のゲートボール大会が荒天のため順延となるなど、天候の影響を大きく受けることとなりました。被災された地域の方々におかれましては、一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

さて、今大会は「ねりんピック彩の国さいたま2026」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、各競技において熱戦が繰り広げられました。

今大会では合計で2,726名のご応募をいただきました。10競技全体を通じての最高齢は96歳の有滝司郎さん(テニス)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39名、85～89歳の方を対象とした「元気長寿賞」は117名、サッカー競技は、「競技最高齢者賞」として77歳の選手が1名受賞されました。受賞された皆様、おめでとうございます。いつまでもお元気でスポーツを楽しまれてください。

また、各会場では、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送る光景も見られました。生涯を通じてスポーツで親睦を深め合うことの素晴らしさや、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、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



バタック大会



マラソン大会

TOKYO縁ジョイ!

シニア健康スポーツフェスティバルとは…

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。

- 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、東京シニアバタック倶楽部、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、ミズノ株式会社

会場・開催日一覧

| 競技 | 会場 | 開催日 | 申込数 | |
|------------|--|--------------------------|-------|------|
| 1.弓道 | 東京武道館 弓道場 | 10月4日(土) | — | 210名 |
| 2.サッカー | 清瀬山運動公園サッカー場 A面 駒沢オリンピック公園総合運動場 第二球技場 | 10月11日(土) | 30チーム | 635名 |
| | | 11月9日(日) | | |
| | | 11月22日(土) | | |
| 3.ラージボール卓球 | 東京体育館 メインアリーナ | 10月16日(木) | — | 193名 |
| 4.ソフトテニス | 有明テニスの森公園 テニスコート | 10月14日(火) | 35ペア | 70名 |
| 5.テニス | 有明テニスの森公園 テニスコート | 10月15日(水) 10月16日(木) | 227ペア | 454名 |
| 6.剣道 | 東京武道館 大武道場 | 10月30日(木) | — | 256名 |
| 7.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月1日(土) ※荒天のため予備日に順延 | 21チーム | 123名 |
| 8.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8日(土) | 26チーム | 509名 |
| | | 11月9日(日) | | |
| | | 11月22日(土) | | |
| 9.バタック | 文京区六義公園運動場 | 11月6日(木) | 27チーム | 88名 |
| 10.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30日(日) | — | 188名 |

第30回 TOKYO縁ジョイ!シニア健康スポーツ

弓道大会

長寿賞(90歳以上)..... 5名

元気長寿賞(85歳~89歳)..... 13名

射候は四ツ矢二回で、年齢別区分ごとの小回りでの運行でした。

参加申込者が昨年の184人から210人と14%増えた関係で、昨年の三射場から急遽四射場での開催に変更しました。

参加者の構成上特筆すべきことは、男子は80歳以上の部が最多で、次に僅差で75歳~79歳の部、女子は逆に59歳~64歳の部が最多となりました。フレイル予防の観点から、弓道は特に男性に効果的なのかもしれません。

大会当日は、雨交じりの天候のなか熱い戦いが繰り広げられ、八射皆中も出ました。

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 | 後藤 洋一郎 | 田尻 秀樹 | 矢吹 博 |
| | 65~69歳 | 川北 武宏 | 市村 司 | 山賀 出穂 |
| | 70~74歳 | 齋藤 八郎 | 市川 保 | 湯沢 基至男 |
| | 75~79歳 | 成田 喜裕 | 屋代 秀二郎 | 村田 郁宏 |
| | 80歳以上 | 湯田 一正 | 糸島 洋明 | 中田 龍治 |
| 女子 | 59~64歳 | 高橋 眞佐代 | 卯都木 静江 | 牧原 幹子 |
| | 65~69歳 | 宮本 千鶴子 | 横田 和代 | 秋葉 紀子 |
| | 70~74歳 | 早瀬 貴代子 | 増永 瑞枝 | 中園 いずみ |
| | 75~79歳 | 児山 久仁子 | 市岡 榮 | 深澤 光子 |
| 80歳以上 | 井出 雅子 | 田島 裕子 | 大庭 正子 | |

サッカー大会

※競技別最高齢者賞..... 77歳 1名

| | 優勝 | 準優勝 |
|-------|--------|-------------|
| Aブロック | 墨東TD | 渋谷区FC60 |
| Bブロック | 板橋O-60 | 江東五区四十雀SC60 |

本大会では、例年とは異なる新たなブロック編成を採用しました。Aブロックには東京都シニアリーグ1・2部所属チーム、Bブロックには3部所属チームおよびリーグ未所属チームを配置。下部リーグのチームにも「ねんりんピック」への挑戦の機会を提供し、貴重な経験を積んでもらいたいという思いからの試みでした。

大会は10月11日、11月2日・9日・22日の計4日間にわたり開催され、初日は清瀬内山サッカー場で7試合、2日目は駒沢第2球技場で7試合が行われました。3日目は再び清瀬内山サッカー場で2回戦を実施し、最終日は駒沢第2球技場にて準決勝・決勝を行い全28試合の熱戦が繰り広げられました。

その結果、Aブロックは「墨東TD」が優勝、「渋谷区FC60」が準優勝。Bブロックは「板橋O-60」が優勝、「江東五区四十雀SC60」が準優勝という成績を取めました。これら4チームに加え、準決勝進出チームの中から、来年開催される埼玉ねんりんピックへの参加メンバーが選出されます。

ラージボール卓球大会

10月16日東京体育館において第30回TOKYO縁ジョイ!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。

毎年多くの方々が元気に参加をさせていただきありがとうございます。一年ぶりに再会し、健康でまた会えたことへの喜びを分かち合い、試合ではライバルとして戦い、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大会を楽しんでいました。

大会運営も体調管理に気を付け、休息を取りながら無理ない試合進行が出来たと思います。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193名、当日参加者が180名で昨年より多少の減少になりました。長寿賞(90歳以上)に23名、最高齢93歳で5名の参加でした。元気長寿賞(85歳~89歳)も33名参加されて、参加された皆様はラージボール卓球を一日楽しんで帰宅されました。

来年も元気な姿を見せていただくことを願っております。

| 区分 | 優勝 | 準優勝 | 3位(2名) | | |
|-------------|--------|--------|---------|---------|--------|
| | | | ① | ② | |
| 男子 シングルス | 59~68歳 | 横江 寛治 | 坪口 修一 | 多田 佳郎 | 安齋 嘉純 |
| | 69~73歳 | 板倉 静雄 | 太田 良知 | 吉岡 隆夫 | 森 政男 |
| | 74~78歳 | 中島 正基 | 寺川 俊章 | 柴宮 貞夫 | 筒井 俊樹 |
| | 79~83歳 | 成末 回天雄 | 半田 明 | 森口 健二 | 宮永 直志 |
| | 84~88歳 | 大沼 孚 | 伊東 英雄 | 金子 智一 | 望田 捷敏 |
| | 89歳以上 | 芳賀 文治 | 高橋 貞作 | 藪井 繁 | 土井 索 |
| 女子 シングルス | 59~63歳 | 池田 美和子 | 脇山 美栄子 | 磯部 典子 | 日浦 直子 |
| | 64~68歳 | 刈屋 千江子 | 小宮山 久美子 | 古田 いく代 | 高野 明美 |
| | 69~73歳 | 北島 よし子 | 伊藤 悦子 | 近森 瑞子 | 半木 久美子 |
| | 74~78歳 | 斉藤 正江 | 中村 豊美 | 成島 糸美 | 上原 寿満子 |
| | 79~83歳 | 福田 美恵子 | 徳勝 弘江 | 鈴木 静香 | 畠田 春子 |
| | 84~88歳 | 細田 明子 | 島田 ミツイ | 磯部 みき子 | 大石 雪子 |
| 89歳以上 | 石原 政子 | 土屋 慶子 | 永田 政江 | 久保田 智恵子 | |

ソフトテニス大会

今年の大会は、それまでの暑さもなく秋らしい天気の中、開催することができました。

男子70の部は、前年度同様エントリー数が少なく、男子ダブルスと合併して開催されました。女子70の部は、1ペア棄権がありましたが皆さん熱戦を繰り広げられていました。

今年は、男子ダブルス・女子ダブルス・混合ダブルスともに、予選から激しい戦いが繰り広げられました。

まだまだコロナ・インフルエンザ等、流行っていますが、選手の方々は元気に参加されてきました。関係者の皆様のおかげで、怪我もなく秋空の元、無事に開催できましたことに、感謝致します。来年も、皆様の元気なプレーが見られますように。

| | 優勝 | 準優勝 | 3位(2ペア) | |
|--------------|--------|---------|---------|-------|
| | | | ① | ② |
| 男子 ダブルス | 鶴岡 弘 | 赤津 義昭 | 栗原 操 | 宮本 嘉雄 |
| | 遠藤 由己 | 立石 建 | 堀野 敏 | 鈴木 一洋 |
| 女子 ダブルス | 渡辺 美奈子 | 春藤 麻美 | 川口 優子 | 宮路 富江 |
| | 小林 聖子 | 水谷 素子 | 比護 純子 | 四位 良子 |
| 混合 ダブルス | 熊谷 信夫 | 武士 典央 | 市川 克己 | 新沼 宏之 |
| | 春日 君江 | 佐野 るり子 | 萩原 由美 | 鈴木 節子 |
| 女子 ダブルス70 | 藤田 節子 | 佐々木 美知子 | 依田 裕美子 | 笹川 友子 |
| | 佐藤 佳恵子 | 鶴川 章子 | 生田目 光子 | 浅尾 貴子 |

テニス大会

大会最高齢者賞..... 96歳 1名

長寿賞(90歳以上)..... 2名

元気長寿賞(85歳~89歳)..... 21名

テニス大会は10月15日と16日の両日に有明テニスの森公園において、男女221組、442人の参加を得て無事に開催されました。

大会当日は曇天ながらテニスをするには最適な気温の中で各年代区分に分れて熱戦が繰り広げられました。今大会で大会最高齢者賞を受賞された96歳の有滝司郎選手、長寿賞を受賞された黒田定明選手の他、元気長寿賞を受賞された21名の選手も元気に楽しくプレーされていました。

今大会は来年度の「ねんりんピック彩の国さいたま2026」の選考対象大会を兼ねて実施されましたが選考対象区分以外の種目含めて大いに盛り上がり、無事に終了することができました。これも参加選手、役員、大会関係者皆様のご理解とご協力の賜物と思い改めて厚くお礼申し上げます。

今後もテニスを愛好するシニア選手の目標となる大会になるよう努めて参ります。

| 区分 | 優勝 | 準優勝 | 3位(2名) | | |
|------------|-------|-----------------|------------------|------------------|------------------|
| | | | ① | ② | |
| 男子 ダブルス | 59歳以上 | 福田 昌幸 大山田 健二 | 半田 洋一 梅津 聡 | 長谷川 広之 高須 秀明 | 木村 勉 吉田 龍彦 |
| | 64歳以上 | 大石 秀俊 塚田 昇 | 三宅 博司 五十崎 芳正 | 佐藤 達明 野勢 一成 | 鈴木 登志一 吉田 文男 |
| | 69歳以上 | 赤毛 裕 渋谷 泉 | 吉川 昇 竜口 博明 | 萩原 隆之 中山 悟 | 稲本 忠喜 井上 伸 |
| | 74歳以上 | 森永 章夫 海老名 温 | 金子 節夫 清水 彰 | 深津 孝雄 新美 敏雄 | 由田 秀行 木村 英主 |
| | 79歳以上 | 永山 俊雄 秋山 省三 | 神森 達郎 後藤 和義 | 山森 秀夫 石川 時昭 | 津田 秀敏 高間 庄一 |
| | 84歳以上 | 吉井 滋 米田 元昭 | 服部 比登志 早乙女 邦彦 | 市野沢 稔巳 岡田 征利 | 吉田 榮久夫 神田 健三 |
| 女子 ダブルス | 59歳以上 | 鈴木 巳季 御代 左絵子 | 渡部 美樹 坂本 啓子 | 大山 留美子 中村 由紀 | 家永 由美子 小谷野 純子 |
| | 64歳以上 | 矢澤 邦子 石鍋 悦子 | 宮村 暢子 青木 通代 | 中島 郁子 藤井 薫 | 増島 佳子 相澤 良枝 |
| | 69歳以上 | 水野 都美枝 渡辺 京子 | 今田 敦子 品川 美恵子 | 大塩 さち子 井上 真美子 | 石崎 えり子 三邨 智子 |

フェスティバル 大会ニュース 【開催期間】 令和7年10/4(土)~11/30(日)

剣道大会

令和7年10月30日、東京武道館において、男子の部(年齢区分の5部門)と女子の部1部門に分かれて試合が行われました。

年々、参加者数が増加してきたことから、今年は試合場を1つ増やし、5会場で開催しました。いずれの試合場でも、年齢に相応しいいぶし銀の剣風を誇りつつも、ここぞという時には、裂帛の気合とともに、年齢を感じさせない身のこなし、竹刀捌きで、有効打突が繰り出されました。これぞ「生涯剣道」と言わべき好試合の連続でした。

また、試合が終われば、格調高い礼式を経て、相互の健闘を讃えあう場面も多々見られました。かくして、剣道修行のお手本となるような素晴らしい大会でした。

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名) | |
|-------------|--------------|--------|--------|-------|
| 女子 | 59歳以上 野崎 由起子 | 濱崎 泉 | 大木 清美 | 齊藤 美希 |
| 男子 | 59~64歳 小坂 和弘 | 小野間 弘 | 坂東 康弘 | 大竹 聡夫 |
| | 65~69歳 外山 卓夫 | 浅見 喜代志 | 賀来 岳彦 | 清水 良作 |
| | 70~74歳 矢崎 進 | 今井 勝 | 金子 巧 | 吉野 博昭 |
| | 75~79歳 太田 文雄 | 清水 孝司 | 島崎 厚二 | 田中 育男 |
| 80歳以上 秋田 範正 | 久松 好弘 | 谷合 信次 | 小菅 昇 | |

ゲートボール大会

10月26日(日)に予定されていた大会が台風の影響で順延され、11月1日(土)に駒沢オリンピック公園第2球技場において開催されました。台風22号、23号の影響で大きな被害を受けた八丈町の2チームが参加できず、また順延の影響で2チームが不参加となりました。開会式では長寿賞4名、元気長寿賞11名が表彰され、参加97名のうち約15%が受賞する栄誉を得ました。昨年より少ない17チームの参加となりましたが、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1位になりました。2位は大輝、3位府中けやき、4位杉並ミニヨンとなり、5位以下は予選の成績で、港区東京タワー、世田谷昂、多摩市、どんぐりが入賞しました。

長寿賞(90歳以上) …… 4名

元気長寿賞(85歳~89歳) …… 11名

| 優勝 | 準優勝 | 3位 |
|------|-----|-------|
| 東くるめ | 大輝 | 府中けやき |



ソフトボール大会

武蔵村山市総合運動場にて11月8日(土)から11月22日(土)まで大会を行い、26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、緑多く緩やかな街です。大会開催は例年、台風の影響が危ぶまれますが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7名の方が元気長寿賞の対象となりましたが、1名の方が参加することが出来ず6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) …… 6名

| 優勝 | 準優勝 | 3位 |
|-----------|----------|-----------|
| シニア八王子クラブ | オール福生シニア | 羽村シニアUクラブ |



ペタンク大会

11月6日(木)文京区六義公園運動場にて、第30回大会が26チーム、85人の参加により開催されました。朝方の雨により心配されましたが、開始前までにはすっかり上がり良好のコンディションになりました。

午前には予選リーグが、午後には勝ち残った16チームにより決勝戦が行われました。決勝戦では、常連の深川ウエストチームが1位となり、2位にはチームせせらぎが、3位には、目黒PCAチームでした。

上位チームは来年の全国大会(埼玉県での開催)への出場の権利を得ましたので、是非頑張ってください。

皆さんケガもなく無事終了致しました。また来年も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WEST | チームせせらぎ | 目黒PCA |



マラソン大会

気温11度、心地よい北風の吹く駒沢オリンピック公園陸上競技場で開催されたマラソン大会。

91歳の方1名、80歳代の方29名を始めとし、143名の方々が参加して競技が行われました。今年も会場確保の関係で、5000m、3000mのトラック周回レースとなりました。

スピード自慢の方、マイペースの方、それぞれが笑顔で競技場を駆け巡る、とても和気あいあいとした大会となりました。

長寿賞(90歳以上) …… 1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 武田 信行 | 中川 康行 | 石川 正一 |
| | 70~79歳 齋藤 史直 | 一言 庸夫 | 佐々木 安廣 |
| | 80歳以上 大賀 貞夫 | 上林 功 | 三島 文一 |
| 5km 男子 | 59~69歳 磯間 浩幸 | 森田 八州彦 | 植村 克秀 |
| | 70~79歳 上原 有恒 | 島田 俊幸 | 張替 鋼一 |
| | 80歳以上 遠藤 留雄 | 越田 征二 | 馬場 嘉宣 |
| 3km 女子 | 59~69歳 深澤 智保恵 | 馬淵 敦子 | 藤野 めぐみ |
| | 70歳以上 松田 瑞江 | 近江 洋子 | 野口 絹恵 |
| 5km 女子 | 59~69歳 谷 真美 | 増田 愛子 | 本山 睦美 |
| | 70歳以上 村岡 章子 | 栗原 いとみ | 鈴木 美津江 |



参加者からのお便り

沢山のご寄稿、ありがとうございました！

TOKYO縁ジョイ!シニア健康スポーツフェスティバルにご参加いただいた皆さまからのお便りをご紹介します。

マラソン大会 越田 征二様

40歳の頃、2年続けて20kmマラソンに参加した後は、64歳に再びハーフマラソン大会に出場するまで走ることは練習も含めてありませんでした。64歳で退職して区のマラソン大会などに毎年参加を続けてきました。その間、左膝の腸脛靭帯や左右のハムストリングを度々傷め、何度かランニングを休まざるを得ませんでした。今考えると、こういった怪我を早く治そうと病院に行ったり湿布薬を貼ったり、ギブスで固定したりしましたが一番の回復方法は時間だと思えます。人には自然治癒力が備わっているというのが実感です。



シニア健康スポーツフェスティバルの10kmマラソンには66歳から参加しています。75歳のマスターズロードレース大会に参加したのを最後にコロナ禍で2年ほど色々な大会が中断されました。シニア健康スポーツフェスティバルに再び参加させていただいたのは、去年の大会で、79歳の時です。今回でそろそろマラソン大会の参加を卒業することを考えないといけないと思っています。しかし、今回の成績で、タイムが去年より速く、着順もまずまずだったので、思い直して来年再挑戦しようかと思っています。ただ今夏の猛暑日で「高齢者は外出を控えて下さい」と警告が出ていました。その警告を尊重して午後、日が傾いた頃、木場公園の3.5kmのジョギングコースで練習してきました。来年の夏もその猛暑日の練習に耐えられるかどうかで結論を出そうと思っています。

マラソン大会 町村 勉様

学生時代に少林寺拳法をやっていましたが膝を痛めてしまい、足に負担の少ない水泳をしばらく続けていました。水泳は有酸素運動で、心肺機能の向上にもつながるということで10年程継続してきましたが、水中は景色も単調で物音もなく、味気ないため、水泳同様な体力づくりが可能で、自然にも触れられる運動が良いと思い、妻の勧めもあってランニングを始めることにしました。



走り始め当初は5km位で息が上がり筋肉痛で大変でしたが、徐々に距離も伸びてハーフマラソン参加まで到達しました。この時の年齢は50歳でした。最初のフルマラソンは運よく繰り上げ当選で東京マラソン第一回大会に出場することができました。東京各所の景色や色々なコスチュームのランナー、沢山の沿道からの声援もあり、初フルマラソンという苦しいレースでしたが、家族も応援に来てくれて、ゴールした時の達成感は特別であり、ランニングを続けて良かったと思いました。その後も、年に何回か色々な大会に参加してきましたが、勤めていた会社を退職する頃に、友人から本シニアスポーツ大会に誘われたのがきっかけで、5年程続けて参加させていただいています。

シニアスポーツ大会に参加して本当に良かったと思います。私も来年古希を迎えますが、まだまだ健康で元気に走り続けたいと思います。

マラソン大会 藤野 めぐみ様

走ることが大好きなシニアが、今秋も駒澤陸上競技場に集結しました！素晴らしい会場で走れるうれしさと行き届いた運営に魅せられ、毎年楽しみにしている大会です。往年のランナーはもちろん、母娘・夫婦など家族での出場者も見受けられ、年齢を重ねても走ることを生活に取り入れているシニアがいかに多いか、改めて知ることとなりました。今回から、女子も70歳以上の部が新設されたからでしょうか。レースはいつになく真剣な眼差しだったと気づいたのは、私だけではないはず。



私とは申しますと、今年の4月に骨折をして練習が足りなかったことや、加齢による走力の衰えが顕著なものもあり、目標には至りませんでした。悔しい気持ちを引きずっていたある日、ふと「私は走り始めて20年近くになるのに、満足したレースは今まで何回あったかしら？」と、脳裏をかすめました。うまくいったことより、そうではなかったことの方が多かったのに、時間が経てばシューズの紐を「きゅっ」と結んで再び外へ駆け出さずにいられなかったことを思い出して、マラソンというのはなんて奥深くて美しい競技なのだろう、私には「永遠の片想い」なんだと苦笑してしまいました。

これからも私は何事もなかったように、またコツコツと練習を重ねるはず。次回、この大会に出るかどうかは決めていないけれど、もしシレッと出場していたならば「あらっ、元気になったじゃない」と、笑ってくださいね。

弓道大会 野上 信雄様

NHK長寿番組に「百歳萬歳」が放映されていた。その中で広島県在住の男性が102歳にして、日々巻き藁に向かって矢を放つ...この姿を見て、家族の支えもさることながら、本人の強靱な意志、身体に深く感銘を受けた。



この大会には8年前より参加しているが、経年と共に身体の筋力には衰えをみせ、思うようには引けなくなった。然るに、これも人生最後の挑戦と考えて、来年以降も参加したいものである。

作家の遠藤周作の言葉に「人と人との出会いは必ず痕跡を残す」がある。お陰で、人生の半分以上弓を引いて、素晴らしい師、仲間と共にいたことは私の人生に潤いをもたらしてくれた。中でも郷里岡山の先輩3人とこの広い東京で共にしたのは嬉しい限りであった。

私の弓に対する気持ちは「身体を正し、邪な心を排する」。これも、日常の生活にも通ずる言葉だが中々難しい。

写真は、40余年前、小金井公園弓道場で日置流竹林派弓道師範大内正美先生と共にした懐かしい写真です。

テニス大会 伏見 紳一様

シニア健康スポーツフェスティバルの硬式テニスの大会に参加しました。

普段練習するテニスコートに大会のポスターが貼られていて見たのが参加のきっかけでした。大変楽しく、是非また参加したいと思っています。友人と毎年楽しみで今年で3回目の参加でした。非常にいい大会だと思います。今回はベスト8で前回は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。



今後とも毎年参加して出来れば70代、80代まで出続けたいと思っています。今回84歳以上クラスで決勝まで進んだ方と試合の空き時間にお話して、目指すべき先輩だなあと感慨深い思いでお話しました。

参加して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も少し見ることができました。ありがとうございました!!来年もまた楽しみです。

テニス大会 根岸 祥子様

今大会に初めて参加し、会場に到着するや否や和やかなフェスティバルの空気を感じ、試合へのドキドキしていた胸の高鳴りが楽しさを感じる高鳴りに。そんな雰囲気にもまれ、今年の猛暑はどこへと思うほど天候に恵まれ、満喫した一日でした。

そこで知り合ったテニス友との来年の再会を約束し、また次回も参加しようと思いを馳せるフェスティバルでした。

会場の運営も分かりやすく、係りの方々に感謝の限りです。ありがとうございました。