

第25回 シニア健康 スポーツフェスティバル TOKYO ニュース

令和3年1月31日(日)

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】

2020.10/3(土)～11/28(土)

第25回シニア健康スポーツフェスティバルTOKYOは、10月3日のソフトボール大会を皮切りに、11月28日のサッカー大会まで、7競技、延べ13日間に渡り開催されました。

今大会を振り返ると、新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う運営面から、募集前に「弓道大会」・「剣道大会」を、募集後に「マラソン大会」の中止を決定いたしました。

「弓道大会」「剣道大会」に応募を予定されていた選手、「マラソン大会」に応募された選手の皆様方には、毎年の参加を心待ちにしておられる方、仲間との再会、日頃の練習成果の集大成など、各選手は様々な思いでこの大会の参加を望まれていたことと思いますが、皆様方のご期待に応えることができず、「中止」という大変残念な状況となつてしまい、心苦しい限りです。

また、本大会は、翌年度の「ねんりんピック」の東京都代表選手の選考を兼ねた大会として例年開催していましたが、「ねんりんピック岐阜2020大会」が開催延期(令和3年度開催)となったことから、選考を兼ねた大会としては実施せず、健康増進や仲間づくりを目的に開催いたしました。

このような大会を取り巻く状況に大きく影響したと思われ、応募は2,041名で、前年度より776名少ない状況でした。

各競技は、「ソフトボール大会」のみ悪天候により2週にわたり延期となりましたが、他の競技も含め、予定していた期間内の日程で無事開催することができました。

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、多くの熱戦が繰り広げられ、心地よい汗を流した試合後は選手同士の交流など、多くの笑顔も見受けられました。

参加選手の中では、ゲートボールの寺崎三郎さん(97歳)が、全競技を通しての最高齢として「大会最高齢者賞」を受賞されました。

90歳以上の方を対象とした「長寿賞」では10名の選手、85～89歳の方を対象とした「元気長寿賞」では53名の選手がそれぞれ受賞し、サッカー大会では「競技最高齢者賞」として77歳の選手が受賞されました。

新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う運営面においては、試合当日に選手・役員・関係者全員に「健康管理チェックシート」の提出を義務付け、小まめな手指消毒、試合中以外のマスク着用や会話を控えることなどを呼びかけると共に、受付用飛沫防止フィルムの設置、ソーシャルディスタンスの確保、ベンチ等の消毒など徹底した感染防止対策を講じながら開催しました。

選手・役員の皆様方には、例年以上にご理解とご協力をいただきながら、無事に終了することができ、改めて感謝申し上げます。

新型コロナウイルスの一刻も早い収束を願うと共に、第26回シニア健康スポーツフェスティバルTOKYO(令和3年度開催予定)のご参加を心よりお待ちしております。

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。



ソフトボール大会



ソフトテニス大会



ベタंक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



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、東京シニアベタंक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

会場・開催日一覧

種 目	会 場	開 催 日	申 込 数		備 考
弓 道	東京武道館(弓道場)	10月3日(土)	—	—	感染症拡大防止のため中止
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(10/3のみ)	10月 3日(土)	22チーム	398名	
		24日(土)			
		11月 1日(日)			
テ ニ ス	都立小金井公園テニスコート	10月14日(水)	185ペア	370名	
		15日(木)			
ソフトテニス	都立小金井公園テニスコート	10月20日(火)	23ペア	46名	
剣 道	東京武道館(大武道場)	10月22日(木)	—	—	感染症拡大防止のため中止
ラージボール卓球	墨田区総合体育館(メインアリーナ)	10月26日(月)	—	164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27日(火)	22チーム	136名	
ペ タ ン ク	文京区六義公園運動場	10月28日(水)	26チーム	84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、第二球技場)	11月 7日(土)	29チーム	581名	
		8日(日)			
		21日(土)			
		28日(土)			
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(月祝)	—	262名	感染症拡大防止のため中止

第25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

ソフトボール大会は、コロナ禍の影響で参加チーム数の減少がみられた中、21チームが10月3日から11月1日まで立川市多摩川緑地野球場と泉町野球場で行いました。

大会を見せて頂いたなかで、改めて選手の若さに驚きました。特に、元気長寿賞の佐藤俊次選手の動きには只々感心させて戴きました。決勝は初回から激しい点の取り合いとなり、試合時間90分を大幅に越え最後はサヨナラゲームで決まりました。「ソフトボールの醍醐味」を見せていただきました

今大会は、残念ながら翌年度の「ねんりんピック」の対象にはなりませんでした。選手の皆様が楽しく元気に行っていました。
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、滞りなく無事に終わることができました。有り難うございました。

元気長寿賞(85歳～89歳):1名

1位	2位	3位
羽村シニアUクラブ	オール福生シニア	江戸川ソフトボールクラブ

テニス大会

テニス大会は、10月14日と15日に天候に恵まれた小金井公園庭球場において、男子59歳以上、64歳以上、69歳以上、74歳以上、女子59歳以上と64歳以上の合計177組が参加して熱戦を繰り広げました。

男子74歳以上の部では、有滝様(91歳)や元気長寿賞を受賞された井上様(87歳)、杉山様(86歳)、大島様(85歳)が元気にプレーされました。今大会は、残念ながら翌年度の「ねんりんピック」の選考対象として実施されませんでした。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。改めて有難く厚くお礼申し上げます。
次回大会以降も、「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参ります。

長寿賞(90歳以上):1名
元気長寿賞(85歳～89歳):3名

区分		1位	2位	3位			
男子 ダブルス	59歳以上	三宅 博司 五十崎 芳正	小室 廣明 吉田 昭	平澤 幸彦 水越 慎二	佐藤 達明 黒田 善夫	達明 善夫	
	64歳以上	戸田 修二 葛巻 国成	萩原 隆之 原 啓一	赤毛 裕 長谷川 義春	森田 秀昭 長山 憲明	秀昭 憲明	
	69歳以上	田島 不可止 大塩 俊夫	神谷 武 高須賀 哲夫	石橋 富士男 吉本 茂	森永 章夫 岩永 和夫	章夫 和夫	
	74歳以上	永山 俊雄 秋山 省三	小堀 宏昭 小林 修	鶴崎 武男 近藤 和郎	川崎 繁藤 佐藤 佳申	繁藤 佳申	
女子 ダブルス	59歳以上	小林 尚美 伊藤 真弓	鈴木 純子 竹脇 恵子	瀧 ポーラ 伊藤 浩子	青木 純子 巽 明	純子 明	
	64歳以上	益戸 しのぶ 畑中 喜美子	津澤 温子 北條 寧子	平木 美記子 福田 幸子	星野 あや子 吉田 佐和子	あや子 佐和子	

ソフトテニス大会

前日は雨。今年も雨の中の大会かと思われましたが、大会当日は晴天に恵まれ絶好の大会日和となりました。

今年はコロナ禍での大会でしたので参加選手もいつもより少なくなりましたが新種別には思っていた以上の選手が参加されました。とても楽しそうにプレーをされていました。
今年も関係スタッフの皆様のおかげで無事に大会が開催出来たことに心より感謝を申し上げます。

元気長寿賞(85歳～89歳):1名

区分	1位	2位	3位	
男子ダブルス	武士 典央 鈴木 敏彦	市川 克己 栗原 操	山田 隆 伊東 敏明	
女子ダブルス	二木 美佐子 鶴川 章子	山中 町子 加藤 木実	佐々木 美知子 西川 慶子	
混合ダブルス	金沢 秀夫 近藤 貴予	佐藤 敏和 春日 君江	阿蘇 秀男 鈴木 啓子	
男子ダブルス70	下田 春行 竹中 良明	草野 寛文 下村 洋一郎	本間 進 深谷 澄夫	前田 彰 小山 信治

大会写真コーナー

ソフトボール大会



テニス大会



ソフトテニス大会



ラージボール卓球大会

10月26日墨田区総合体育館において第25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。

エントリー総数164名(大会当日参加者146名)があり、今年も元気な姿を見せていただき熱戦が繰り広げられました。

今回は、新型コロナウイルス感染の影響で参加者が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、80歳以上62名の参加(37.8%)元気長寿賞(85歳～89歳)に25名長寿賞(90歳以上)に5名、最高齢者は96歳でした。健康な生活が出来ることを願って、また来年元気な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):5名

元気長寿賞(85歳～89歳):25名

	区分	1位	2位	3位	
男子 シングルス	59～68歳	増田 健一	板倉 静雄	山下 欽司	山本 満
	69～73歳	渡曾 信雄	佐々木 健一	富永 義久	筒井 敏樹
	74～78歳	宮川 光彦	森口 健二	斎藤 俊二	半田 明
	79～83歳	大沼 孚	伊東 英雄	山口 耀生	島田 治一
	84歳以上	芳賀 文治	藪井 繁	高橋 貞作	伊藤 幸雄
女子 シングルス	59～68歳	北島 よし子	芝原 久子	半木 久美子	竹田 朋子
	69～73歳	山崎 通子	中村 豊美	小野 映子	斉藤 正江
	74～78歳	小林 昌子	福田 美恵子	内田 雅子	小泉 久江
	79～83歳	大石 雪子	高橋 京子	斉藤 清子	坂口 時子
	84歳以上	土屋 慶子	石原 政子	城戸 玲子	二階堂 玲子

ゲートボール大会

令和2年10月27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 ゲートボール競技を開催しました。新型コロナウイルス感染拡大の防止策

として開会式における整列方法も変更し、競技における審判員・競技者の位置も距離を取って行いました。まず、高齢者表彰を行い、今年の中野区寺崎三郎氏が97歳で大会最高齢者賞をいただきました。ここ数年、この賞をゲートボール競技者から出しており、誇りに思っています。今年、コロナ禍の影響もありチーム数が減少し、22チームが出場しました。6コートに分かれ予選を行い、各コート1位のチームが決勝トーナメントに進出し、その結果、台東区そめいよしのチームが2連覇を果たしました。

長寿賞(90歳以上):3名

元気長寿賞(85歳～89歳):16名

1位	2位	3位
そめいよしの	杉並サンデー	大田ウィングス

ペタンク大会

令和2年度の第25回大会は、コロナ禍の中で何とか開催が出来ましたが、申込みチームが少なく、なおかつ当日3チームの欠席となり合計23チームの参加で行われました。

天候に恵まれ午前より順調に行われ、予選の結果、7チームが午後のトーナメントに進み、感染防止の観点から進出のチームのみ昼食をとり午後の試合となりました。優勝は深川リボンチーム、2位は常連の羽村Cチーム、3位はときわ会Aチームでした。何はともあれ、今回も何事もなく終了したのは、関係者の皆様のご協力があっ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いたしました。

長寿賞(90歳以上):1名

元気長寿賞(85歳～89歳):7名

1位	2位	3位
深川リボン	はむらC	ときわ会A

サッカー大会

コロナ禍の中、今年は去年より2チーム多い29チームでA Bブロックに分かれノックアウト方式により優勝が争われました。

幸い天候にも恵まれ大きな怪我も無く無事決勝戦まで行うことが出来ました。

決勝戦はA Bブロック共東京都シニアサッカー連盟所属チームの対戦となり白熱した決勝戦となりました。Aブロックは順当に有力チーム同士の対戦となりセレクション・トキオ・ロホが優勝、Bブロック決勝も強豪同士の対戦となり延長戦まで続きましたが、去年に続き渋谷区ミドル60が優勝しました。来年は神奈川ねりんピックを目指し更に多くのチームの参加を期待し、本年度のまとめと致します。

競技別最高齢者賞(77歳):1名

区分	1位	2位
Aブロック	セレクション・トキオ・ロホFC	墨東60
Bブロック	渋谷区FCミドル60	世田谷FA60

ラージボール卓球大会



ゲートボール大会



ペタンク大会



サッカー大会



参加者からのお便り1

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。

テニス 小室 廣明さん

今迄で最も「シニア健康スポーツフェスティバルTOKYO」への参加を嬉しく思いました。コロナ禍の影響でテニスなどの市民大会は相次いで中止となっており、スポフェスでも剣道や弓道が(後にマラソン大会も)残念ながら取り止めとなっていたからです。

テニス大会は翌年のねりんピックの代表選考対象外となったものの、コロナ対策を講じて例年通りの開催となりました。一年ぶりに顔を合わせる方達と、スポフェス特有のユルさのある、けれど楽しい緊張感を味わうことが出来ました。

シニア世代にとって、健康長寿の肝は“キョウイク”と“キョウヨウ”とのこと。「今日行くところがある」「今日用事がある」。私にとってもスポフェスは、キョウイクとキョウヨウの大きなイベントです。それらに加えて、近頃では脳トレ的な効果も自覚するようになりました。

スポフェスの参加は今回で5回目ですが、4度の敗北を経験しました。負けることは悔しいですが、不思議なことに、勝った試合よりもはるかに自分にとってプラスになっていると思えるのです。

敗れた試合は時間軸をさかのぼって頭の中で再現し、自分がやりたかったプ

レイを想像しながら仮想のゲーム展開を創ります。曖昧では頭の中でのゲーム進行は上手くいきません。相手の情報や様々な要素を思い浮かべながら、論理的にゲームをイメージするのです。これはかなり脳ミソの活性化に役立っているはずです。そのようにして勝利で完結した(!?)イメージは、明日への心の張りに繋がります。

“キョウイク”と“キョウヨウ”、そして“アスハリ”(明日への心の張り)を健康長寿の三本の柱として、これからも元気に参加を続けていきたいと思います！



テニス 小林 尚美さん

今回、初めて「第25回シニア健康スポーツフェスティバルTOKYO」に参加させていただきました。コーチから紹介を受け、大会のことはよく知っていましたが、なかなか勇気が出ず参加を見送っていました。今回、パートナーにも恵まれ、一大決心して参加しました。参加してみると進行はスムーズで、どなたでも参加できるなごやかな雰囲気の中で楽しい一日を過ごすことができました。スタッフの皆さんには大変お世話になりました。

私は若い頃から体を動かすことが好きで、いろんな球技のスポーツをやってきました。今は60歳半ばも過ぎ、週4～5回テニスをしています。テニスコートまでは、どんなに遠くとも自宅から自転車で移動することになっています。テニスをすることによって規則正しい生活を送ることができ、家事もスムーズに進みます。食事作りも外食嫌いな夫の為になるべく手作りで頑張っています。

夫からは「今日もテニス？」と皮肉気味に言われますが「私が元気なのと、病に伏せるのとどっちがいいの？」と問うと「頑張って行ってらっしゃい」と見送ってくれます。夫が定年後は、お互い一日中家にこもらないようにして自分たちの自由な時間を持って外で体を動かすようにしています。テニスをやらせてくれる夫に感謝しています。

また、テニスを通して素晴らしい仲間にも恵まれ、心身共に穏やかに過ごせることに感謝しております。今回は、素晴らしい機会を与えていただきました。おまけに優勝メダルまで。今後とも、「シニア健康スポーツフェスティバルTOKYO」の益々のご発展を、お祈り申し上げます。



左 小林 尚美さん

ソフトテニス 諏訪部 佳子さん

今回で5回の参加です。ペアの年齢に合わせて彼女が60才になって参加しました。東京レディースソフトテニス大会、東京ママさんソフトテニス大会では、ふじA. 3部のレベルです。

自分達のレベルも考えず出場しました。やはり簡単には勝たせてもらえず反省のくり返しでした。

しかし、負けても何かしら考えさせるものがありました。

この試合だけ、彼女とペアで参加してます。何回か参加しているうちに、やっと1勝でき、金星でした。「次はブロックのぬけネ」と彼女と、また来年に向けて頑張ります。

いつも楽しみに参加してます。役員の方々いつもありがとうございます。



マラソン 藤野 めぐみさん

新型コロナウイルスという思いもかけないことで、今年はじめから大会の開催はどこにおいても難しくひたすら終息を祈っておりました。又、このフェスティバル大会は私にとって同じ夢をもつ仲間とのかけがえないひとときでしたので、とても残念でした。皆様の尽力感謝致しております。そして来年こそは開催できることを祈っています。



左 藤野 めぐみさん

ソフトボール 佐藤 俊次さん

コロナ禍のなか、この大会に出場することができ、おかげ様で久しぶりの1勝を上げ、チーム一同感激しております。

ゲームに専念できたことは「シニア健康スポーツフェスティバルTOKYO」担当関係者の方々のご尽力の賜物と感謝しております。

いくつになってもゲームに参加し、1球1打に気持ちを込めることが明日への糧となっています。はからずも元気長寿賞を頂き、遠い存在であった諸先輩の領域に近づけたことに感慨深いものがあります。

フェスティバル大会各種目のご成功を祈念してお礼いたします。



令和3年度(第26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。
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。

参加者からのお便り2

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 下田 芳雄さん

ソフトボール大会は、コロナ禍により参加チームの減少がみられる中、10月3日から11月1日にかけて、立川市多摩川緑地野球場で開催されました。

我がチームは、平均年齢70.3歳という高齢でしたが若手選手の活躍により、初めて決勝戦に駒を進める事が出来ました。

決勝戦は、本大会上位常連のオール福生シニアを相手に、初回から激しい点の取り合いを展開、7対4とリード、逃げ切りを図る途中の6回、オール福生が誇る強力代打陣の長打と味方の失策も重なり、7対10と逆転を許し、試合時間90分を大幅に越えた最後の攻撃は、先頭打者の三塁打に続き、安打と相手投手の乱れに乗じて同点、4番打者の右翼前安打でサヨナラ勝ち。祝勝会は、大いに盛り上がりしました。

大会の開催に御尽力をいただいた関係者の皆様に深く感謝申し上げます。



ソフトテニス 金沢 秀夫さん

ねんりんピック岐阜 2020大会がコロナ感染防止で開催延期となり、岐阜大会に行けなく残念な思いをしていたところ、今回スポーツフェスティバルが開催されました。

今大会はねんりんピック選考対象とする大会ではなく、選考対象者も出場出来るとのことでした。ペアとは練習機会が少いため、練習のつもりで出場することに決めました。私が出場した種目はミックスダブルスですが、5ペアエントリーがあり、総当たりで4試合させてもらいました。コートを十分確保して頂き、休みなく試合が出束、審判は本部の女性陣が全て行ってくれて役員の方々には感謝です。

皆さん60歳を過ぎているのに、かなりハードなプレーをされていました。昔の60歳と比べて、健康で元気にプレーしており時代の流れを感じます。私は両足変形性膝関節症を患って11年目になり、だましましテニスをしています。いつテニスが出来なくなるかもしれませんが、テニスをする機会、人との出会いを大事にして、動けなくなるまでテニスを続けて行きたいと思います。また、コロナ禍で制限される生活が続きますが、体調を崩さないで頑張ってください。



左 金沢 秀夫さん

ラージボール卓球 平野 栄治さん

私は毎年開催される「シニア健康スポーツフェスティバルTOKYO」を大切な生きがいにしております。何とかこの大会で勝つことを人生の目標として、どうしたら勝てるようになるかを考えて、着々と実行しています。その結果は前々回・前は下位グループですが決勝で負けましたが、2019年度は下位グループで優勝することが出来ました。私達の夢はこの大会で夫婦で優勝することでしたが、残念ながら妻は決勝戦で負けてしまい、2位に終わり夫婦優勝は叶いませんでした。今年こそ二人で優勝したいと思っていますので10月26日開催されるという募集案内が来たときは今年も頑張るぞとの思いが込み上げてきました。二人そろって下位優勝を目指して、しつかり練習し参加したいと思っています。私は65才で定年の歳になって、健康の為に何をしておこうかと考えた結果、二人でできる・お金のかからない事。幾つになっても出来る事などから卓球がよいと言う事になり、ゼロから始めました。若い時から卓球をやっている人には到底かなわないので、下位でもよいから優勝したいと思って頑張っています。65歳からはじめて、昨年やっと下位優勝を手にした努力のプロセスを報告したら、皆さんに少しでも役立つかなと考えて筆を取りました。

どの様にしたら勝てる様になるかを考えました。参加して分かったことは、病気でない人・故障の無い人・体調が良い人が意外に少ない事が分かりました。

- そこで私は勝つためには
- ①病気になる事
 - ②故障しない事
 - ③体調を良くする事

この3つを注意すれば技術的に多少低くても勝てるのではないかと考えました。

まず考えたのは病気になるためにどのような努力をしたらよいのかを、多くの本を読み、実行してみた結論は3つの事でした。

- ①姿勢を良くする事... 耳を起こす事、股関節を起こす事
- ②呼吸を鼻呼吸にする事... 吸う時は必ず鼻呼吸、吐く時は口呼吸でも良い
- ③1日1万歩を歩く事... 足腰の強化と両足の着地に合わせてスイングして、2軸打法の素振り練習を5000回やる様にします

そして故障の無い体を作るには、操体法を学習して、歪みのない体を作る事に努力しました。

その結果今のところ、腰が痛い・膝が痛い・腕が痛いというような事がいっさいありません。

病気についても毎年の健康診断で一つも悪い所が無いと診断されました。ボケ予防にはサービス練習で15種のスピンを出せる様に努力して、ラリーでボールの打ち所を変えて横コースではカーブ・シュート・ストレートが打ち分ける様に、縦コースでは横コースと同じようにボールの打ち所を変えて、ネット裏・3バウンド・ハーフロング・エンドラインが打ち分けられるようにして、ボケ予防に努めています。卓球プレーヤーにとって大切なことは、五感の中でも視力と聴力の向上と考え、特に視力の向上の為にストレッチとマッサージは毎日欠かさず実施しており、84才の今でも視力は1.5を保っています。こんな努力を毎日欠かさずやる事によって、スポーツフェスティバルのラージボール大会で、良い成績を上げることが人生の目標として、病気の無い体づくり・故障の無い体づくり・ボケの無い脳づくりの「3つの無い体づくり」を心がけ、勝率を上げるためのコンディション作りに努めて、豊かで楽しい幸せな人生を送っております。ダブルスのパートナーとしていつも一緒に妻も健康である事に感謝して二人でいつまでもラージボールを楽しみながら、技術の進化もしたいと思っています。



ソフトテニス 前田 彰さん

今年は、「コロナウィルス感染予防」の中、例年になく大会が行われた。受付時に検温、プレーヤー以外はマスク着用、密集を避ける様促されて試合が行われた。ねんりんピック東京代表選考の位置づけであった本戦が延期決定、それでもこの大会を目指して多くの名だたる強者達が集まりました。4種別に分かれてそれぞれ白熱の試合が展開されました。私は男子ダブルス70にエントリーして3試合を楽しみました。もちろん勝利を目指して戦いました。年齢を感じさせない走力、相手を困らせるラケット裁きと高年齢でもプレーが出来ることを目標とするところでした。正に元気で永く続けられる生涯スポーツです。

大会を主催して頂いた東京都体育協会、東京都ソフトテニス連盟他関係者に感謝申し上げます。



ペタンク 魚住 タカ子さん

2020年新型コロナウイルスの感染が止まない中、ペタンク大会が開催できたこと、役員の皆様ありがとうございました。3人力を合せて優勝できました。

ペタンクは楽しいです。



中央 魚住 タカ子さん