

北海道・東北



p.6 岩手県	p.7 岩手県	p.8 秋田県	p.9 福島県
横澤 繁さん  ウォークラリー	高橋紀子さん  マラソン	高橋幸雄さん  マラソン	由田 營史さん  ソフトテニス
p.10 福島県	p.11 仙台市	p.12 仙台市	
山本和宏さん  健康マーじゃん	仙台シニア ソフトボールクラブ  ソフトボール	堀 卓次さん  ペタンク	





ウォークラリー 「イーハトーブ花巻」(選手代表)

よこ さわ しげる

横澤 繁さん

79 歳

● 参加歴：7 回目

1 点差で優勝！ 「夢は叶う」と実感

私たちのチームは「ねんりんピック富山 2018」への出場を目指して編成し、チーム名を花巻市の童話作家・宮澤賢治の作品の言葉にあるイーハトーブ(理想郷)より「イーハトーブ花巻」としました。

チーム員は地域でウォークラリー大会の企画・運営に永年携わっていましたので、とやま大会では優勝を狙いましたが、優勝を意識し過ぎて冷静な判断ができず惨敗。本大会はとやま大会の二の舞にならぬよう、私がウォークラリーの発祥の地「静岡県立三ヶ日青年の家」で考案者の渡邊佳洋先生から講習を受けたことをもとに研修会を実施し、さらに、岩手県選手団の結団式で披露するダンスの練習も始めました。総合開会式前日の岩手県選手団結団式ではダンス「青春」を踊らせていただき、出席者からの盛大な拍手にチームの士気が高まりました。翌日の総合開会式のメインアトラクションが同じく「青春」で、この時に優勝の予感がしました。

翌日のウォークラリー交流大会では、通常ルールは「ゴール手前で回答する観察ゾーンを設定する」のですが、今回はコース全体から観察問題を出すとの事前説明があり、経験したことのない難しいコースになると感じました。隠しタイムを予想し、座間市長のピストルの号砲で出発。チェックポイントの問題は全チームとも高得点が取れるもので、勝負は観察問題と時間得点となると思われ、約 50 分経過した時に逆回りのトップチームと交差したことから歩行速度を修正しました。その後、コマ図から時間予測を再修正して少し急ぎ足でゴール前に到着しました。提示された観察問題は予想もしてい

なかった内容で、予測時間寸前であったことから急いで回答を記入してゴールしました。表彰式では予想時間通りゴールしたことにより時間得点は満点でしたが、観察問題は間違っしまい総合点は 10 点減点。しかし、2 位と 1 点違いで「優勝の夢」が叶いました。

勝因は、チーム全員がウォークラリーを理解し、コマ図の見方や観察ポイントに精通しており、コミュニケーションが図れた余裕のある楽しい歩きになったことと思われます。開始式会場で渡邊佳洋先生が記念撮影をされており、私がシャッターを押したことも「優勝の運」を呼んだのかなと思います。他チームとも交流でき、座間市の風土・自然に多くふれて歩く楽しさを味わうことができました。チーム全員、この優勝を糧にして「ねんりん世代」にウォークラリーの楽しさを伝えたいと張り切っております。



座間市長から賞状を授与。(右から3番目)



表彰式の壇上でアテンダーと。(写真中央)



マラソン 3km 「岩手県」(選手)

たか はし のり こ

高橋 紀子さん

62 歳

● 参加歴：1 回目

3 年ぶりの開催で、夢のスタートラインへ！

60歳の還暦になったらねんりんピックに参加する！

30代よりマスターズ陸上を楽しんできた私は、かねてより参加した方々より大会の規模の大きさ、素晴らしさについて伺っており、当然のように自分もその舞台に参加できると思っていました。しかし2020年、念願の60歳になったその年、突然に新型コロナウイルスが発生し、生活は何もかも一変。色々なことが自粛され、ねんりんピック岐阜2020は延期、ねんりんピック岐阜2021に至っては中止の事態に……。

そして迎えた2022年、様々な感染対策をとった上で3年ぶりに「ねんりんピックかながわ2022」が開催され、私は62歳で参加することができました。

横浜アリーナで開催された華やかな総合開会式。観覧席からの参加となりましたが、岩手県選手団としてお揃いのユニフォームで誇らしい気持ちで臨み、私達の世代に合わせ創意工夫を凝らした内容に感嘆し、翌日からの競技に心躍りました。

大会当日は晴天。マラソンは足柄郡山北町丹澤湖畔の特設コースで3km、5km、10kmの3種目が行われ、私は3kmに参加しました。丹澤湖畔は美しい紅葉の名残を留め、全国の皆さんと同じスタートラインに立てる喜び、競技できる幸せをかみしめながらスタート。しかしコースはアップダウンが激しく、岩手では

平坦なところをジョギングしかしてこなかったため、どんどんキツくなってきました。そんな時、後半の登りで元気に腕を振って走る年配の男性の姿が目に入り「やるなあ！私も頑張ろう!!」と並走、「ハァハァ！ハッハッ!!」と二人の息づかいがお互いを刺激します。「年配の方に負けられん!」、向こうも「女には負けられん!」と思っていた……かどうかはわかりませんが二人の並走はゴール迄続きました。最後はお互い必死に腕を振りラストスパート！

結果は70歳未満部門2位。レース後その方から「あんたのおかげで70歳以上で8位入賞できたよ」と笑顔で言われ、嬉しさ倍増♪岩手から参加した他のマラソンメンバーも各種目で優勝、入賞を果たし喜びを分かち合いました。本大会では多くの方と笑顔溢れる時間を過ごすことができ、特別な思い出となりました。

まだまだ新型コロナウイルス感染症流行の終息が見えませんが、これからも多くの方が健康でそれぞれの夢に向かって「生涯青春」を目指し、競技を続けていけますよう願っています。

いきいき岩手支援財団はじめ大会関係者の皆様、夢の時間をありがとうございました。



岩手県の選手団の皆さん。(左から3番目)



表彰式でメダルを手に。(左)



マラソン 3km 「秋田県」(選手)

たかはし ゆき お

高橋 幸雄 さん

77 歳

● 参加歴：5 回目

～未病改善でスマイル 100 歳～に誘われて

3 年前、椎間板ヘルニアを患い歩行も困難になり手術、翌年再発のため再手術。ようやく走れると思った矢先、昨年悪性リンパ腫と診断され、抗がん剤治療のため 8 カ月間入退院を繰り返し、すっかり筋力が落ち、走ることも好きな登山もできない状態になった。今年春から何か目標を定め、体力づくりをと考えていたところ、今大会のテーマが「未病改善でスマイル 100 歳」と知り、秋まで練習すれば完走できるのではと思い申し込んだ。しかし、筋力の回復が遅れ、9 月になりようやく 3km 走れるようになった。事前に送られてきた参加者名簿には自分よりも 10 歳あまり上の方もおり、その気になり練習を続けた。

今大会では、以前の「秒単位で競い合った記憶」を捨て、とにかく目標は「完走」。スタートラインに立った時、走れるようになった嬉しさに体を震わせた。スタートの合図のとたん、各選手の勢いは予想していた通りであったが、マイペースを言い聞かせ足を運んだ。紅葉に染まる山々、丹沢湖に映える景色を眺めながら、追い越すことに優越感を味わい、追い越されると悔しさに抜き返したりしながら、ゴールに向かった。ゴールタイムを見たとき、少しガッカリもしたが完走できたことに大満足した。

大会を支えていただいた地元山北町の皆様、大変お世話になった。

開会式では、全選手行進はなかった分、例年では観ることのできなかった式典前アトラクションを観ることがで

きたし、トワ・エ・モアによる「虹と雪のバラード」の歌とそれに合わせた演技の素晴らしさに酔った。屋根のある会場をふんだんに利用した開会式に感動した。

講演会にも参加した。講師の紺野美沙子さんの毎日実践している自己健康維持行動には感心した。話の中で加山雄三さんの言葉を紹介してくれたが、人生の三冠王、感心（好奇心）、感動（ときめき）、感謝の言葉が今でも頭に残る。さらに「老いは背中からくる」では、年を重ねれば姿勢が大切と言っていた。その通りだと思う。四つの詩を紹介してくれたが「一生青春」を語るサムエル・ウルマンの詩「青春」は私も以前から好きな詩であった。

一貫して「未病改善」の話に感動したことも今回の大会に参加しての収穫であった。

今回の大会を通して病あがりの自分に勇気を与えてくれ、行動することに導いてくれた神奈川県の皆様心から感謝申しあげたい。



病から復活し、見事完走した。



ソフトテニス 「福島県ソフトテニス」(監督兼選手)

よし だ えい じ
由田 營史さん

73 歳

● 参加歴：1 回目

笑いの絶えない楽しいねんりんピック

「ねんりんピックかながわ 2022」の参加に際しては、神奈川県の関係者の皆様には大変お世話になりました。どこでも親切に対応していただき、関係者の皆様の「おもてなし」の気持ちに感謝いたします。

また、福島県選手団派遣団体関係者の皆様には、大会参加への準備から様々な連絡など、大変お世話になりました。しかもお忙しい中、会場に応援にも来ていただき、激励をしていただきました。ありがとうございました。

私たち「福島県ソフトテニス」チームは、県内選抜大会を勝ち抜いたミックスダブルス、男子ダブルス、女子ダブルスの3ペアにより結成したチームです。今年のメンバーは、いわきから4人、会津から2人で、すべて初めての参加でした。予選リーグの前日に初めて全員で顔を合わせました。その夜、皆で夕食を楽しみながら、翌日のゲームについて話し合うなど、楽しいひと時を過ごしました。

1日目、予選リーグは、「福島県」と「宮崎県」「相模原市」「神戸市」による4チームでの戦いでした。我々は6人とも初めての参加のためか、かたさが目立ち、なかなか普段通りにできず、1戦目、2戦目と連敗しました。しかし、お互いを励まし合いながら、3戦目によりやうく勝利しました。結果は残念ながら、1勝2敗と4位でした。

その夜、皆で夕食会を行い、予選リーグの結果から、翌日の決勝トーナメントでは、1位を目指して頑張るとともに、楽しむことを申し合わせました。この場も楽しく、笑いが絶えず、翌日のゲームに向けてとても良い夕食会となり

ました。

決勝トーナメントの1戦目は「香川県」との対戦となりました。1勝1敗で迎えましたが、女子ダブルスの頑張りにより勝利しました。2戦目の相手は「滋賀県」でしたが、ここからは、先に2勝した時点で終了となり、我々が2勝し勝利しました。これで勢いに乗り、3戦目「さいたま市」に2勝0敗で勝ち、決勝でも「神奈川県」に2勝0敗で勝ち、4位グループリーグの1位となり、大変な盛り上がりとなりました。優秀賞のメダルまでいただき、皆で大喜びいたしました。

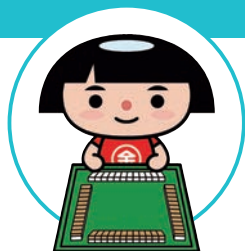
このねんりんピックを通して、我がチームは、笑いの絶えない、楽しいチームでした。同時に改めて、個人戦とは違う団体戦の楽しさを認識させられました。



優秀賞のメダルを手に。(左から2番目)



笑顔で戦い抜いた「福島県ソフトテニス」チーム。(右から3番目)



健康マージャン 「しのぶ雀友会」(選手代表)

やま もと かず ひろ

山本 和宏さん

71 歳

● 参加歴：2 回目

ねんりんピック — 幸齢者^{こうれいしゃ}にとって憧れの祭典

新型コロナウイルスの影響により、ぎふ大会の延期・中止を経て、3年ぶりに開催された本大会、コロナへの感染という不安は拭えなかったものの、細やかな配慮のおかげで結果として思い出に残る素晴らしい大会となった。開催決行という勇気ある決断に対し、大会関係者に心から感謝と敬意を表したい。

さて、マージャンといえば、賭け事というマイナスイメージで評価されがちだが、健康マージャンは「賭けない・飲まない・吸わない」を合言葉として点数を競い合う、至って健全な競技である。配牌や捨て牌から相手の手牌を推測して、どんな手の内を展開すれば良いか。また符や点数計算など、時の運に左右されることも多いが常に頭を駆使しなければならないため、ドキドキ・ワクワクの連続である。

これらのことから、健康マージャンは脳の活性化に有効であることが立証され、最近では、全国レベルの大会も数多く開催されている。これからも、このメリットを体感すべく前向きにチャレンジしていきたい。

今回、縁あって県の代表選考会をクリアして「ねんりんピック」への参加資格を得られたことは誠に嬉しい限りである。(秋田での大会以来5年ぶり2回目の参加)

本大会を通して、他県の選手から良い意味でたくさんの刺激をいただいたり、チーム内の人生の先輩とのやり取りの中で貴重な学び得たりなど、とにかく有意義な時間を過ごすことができた。

本県チームの成績は、右上記の通りである。

個人戦：ブロック優勝2人
(それぞれ大三元と四暗刻を上がった)
団体戦：第14位
※高齢者特別表彰(90歳)受賞

「ねんりんピック」は、全国各地の歳を重ねた健全な参加者たちとの貴重な交流の場であり、高齢者改め幸齢者^{こうれいしゃ}にとっての憧れの祭典だと言える。できることなら毎年参加したいと思える貴重な大会ではあるが、何せ代表選考会という難関をクリアしなければ夢は叶わない。

今後も、憧れの大会への参加(3回目)を目指して、健康管理に気を配りながら腕を磨き続けていきたい。



真剣な表情で手牌を見つめる山本さん。



手練れぞろいの福島県のメンバー。(左から2番目)



ソフトボール

仙台シニアソフトボールクラブ

● 参加歴：2回目

チームで掴んだ一勝！ 次の目標は交流試合での勝利

私たち仙台 SSC（仙台シニアソフトボールクラブ）は、今年で創部 27 年目を迎える仙台では伝統あるシニアチームの一つです。宮城県シニアソフトボール連盟主催の春・秋のリーグ戦、仙台市ソフトボール協会の市民大会などでは、度々好成績を残してきました。平成 30 年のとやま大会にも出場しています。その際は、交流試合・交歓試合とも残念ながら敗れてしまいました。昨年、仙台市のねんりんピック予選を勝ち上がったからは、ねんりんピックでの一勝が今年の大きな目標となりました。

11 月 12 日（土）の感動的な総合開会式を終え、試合会場である小田原市に移動し、種目別開始式に参加しました。開始式でチームにとってうれしい出来事がありました。それは、メンバーの一人が、「高齢者賞」で表彰されたことでした。84 歳で、試合や練習に欠かさず参加し、長年チームに貢献してきました。その姿勢は、私たちの目標とする存在で、チームの宝でもありみんなで喜びを分かち合いました。

13 日（日）、いよいよ交流試合一回戦を迎えました。相手は、和歌山県「南海ヤングクラブ」でした。相手チームの猛攻を受け、残念ながら

ら 13 対 5 で敗れてしまいました。私たちの目標である一勝は叶いませんでした。しかし、次の日の交歓試合で何とか勝利を収めたいと気持ちを切り替えました。帰る際、交歓試合の相手がまだ決まっていなかったが、次の日の会場に到着して、試合相手が地元小田原市の「クラブ小田原」であることがわかりました。試合前に「クラブ小田原」の方から、前日にすでに交流試合・交歓試合とも終えたが私たちのチームの試合相手として急遽前日夜に召集の連絡があったということ、そして地元ということもありみんな快く集まり、試合相手を務めることになったことを、お聞きしました。私たちは、感謝の気持ちでいっぱいでしたが、あくまでねんりんピックでの一勝が目標でしたので、全力で試合に挑みました。2 回まで相手にリードされる展開でしたが、3 回に打線の繋がりで逆転し、勝利することができました。勝利の喜びと共に、試合相手を務めていただいた「クラブ小田原」の皆様への感謝の気持ちで胸いっぱいになり、大会を無事に終えることができました。今後は、令和 7 年のぎふ大会への出場と交流試合での一勝を仙台 SSC の目標とし、チームの和を大切

にしながら活動していきたいと考えております。（文責：成瀬秀治）



試合会場で、笑顔のチームメンバー。



ねんりんピックでの一勝を目指した仙台 SSC。



ペタンク 「仙台泉」(選手)

ほり たく じ
堀 卓次さん

90 歳

● 参加歴：5 回目

生涯スポーツとして取り組み、高齢者賞受賞

コロナ禍でぎふ大会が令和2年、3年と延期、中止になり、神奈川県での大会には仙台市大会準優勝の「仙台泉」が出場することに決まりました。このチームでのねりんピックの参加は初めてとなります。実は、当初参加予定だった方がドクターストップで参加できなくなり、補充のため急遽私の参加が決まったのです。私のペタンク歴は26年。生涯スポーツとして取り組み、面白さ、奥深さを楽しんでいました。また、ねりんピックは、平成10年の愛知・名古屋大会に参加し、ベスト8に入りました。その後も茨城県、石川県、栃木県と出場し、今大会が5回目の参加となります。

11月11日、仙台市選手団は新幹線で東京駅を經由し、横浜に午後4時頃着きました。12日はコロナ禍のなか3年ぶりに、総合開会式が横浜アリーナにおいて開催され、三笠宮彬子女王殿下ご臨席のもと、大会テーマを掲げ、各選手団代表5名の入場行進、モニュメント点灯などが繰り広げられ感動しました。ただ、新型コロナウイルスの影響で会場では昼食も黙食になり、交流ができなかったことが本当に残念でした。終了後はバスで大井町に移動、開始式に臨みました。受付で高齢者賞受賞を告げられ、思いがけず興奮しました。宿泊所のウイスタリアンライフクラブヴェルデの森に、バスで1時間揺られて着いたのは夜の7時頃でした。宿の夕食、温泉は最高のおもてなしでした。

13日は午前9時から大井町山田総合グラウンドを会場に、予選リーグ戦が展開され、私たち「仙台市」は第1試合で島根県と対

戦し、ボールを弾き飛ばされ6対11で負けました。第2試合はチームワークと平常心を取り戻し茨城県に11対4で勝ち、第3試合は青森県に11対3で勝利。2位通過で決勝トーナメント戦進出を決め、ほっとしました。予選リーグが終わって対戦4チームはテントの中で土産交換をし合い、ペタンク談義に花を咲かせ、鳥取で再会しようとお互いの健闘を讃えました。

14日は午前9時から決勝トーナメント戦、1回戦は岡山市と対戦し、7メースで6対7の1点差に追いつきましたが、私の投球がビュットを動かし相手側に大きく5点を与えて致命傷になり、10対13で惜敗しました。ペタンクの怖さを思い知らされ、チームメイトに迷惑をかけたことに悔いが残るねりんピックになりました。しかし、共に行動した「ねりんピック」を楽しい思い出に。大会関係者に心より感謝申し上げます。



チームメンバーと笑顔で記念撮影。(左から2番目)