

北海道・東北



p.6 岩手県

関 祐子さん
ターゲット・
バードゴルフ



p.7 岩手県

高橋麗子さん
ソフトテニス



p.8 秋田県

伊藤 悟さん
サッカー



p.9 山形県

井澤英悦さん
弓道



p.10 山形県

熊谷民治さん
卓球



p.11 福島県

安部重浩さん
ローイング



p.12 福島県

山岸正和さん
剣道



p.13 札幌市

久保田博樹さん
太極拳



p.14 札幌市

村川千津子さん
水泳





ターゲット・バードゴルフ チームいわてわんこそば(選手)

せき ゆう こ

関 祐子 さん 66歳

● 参加歴：2回目

私の宝物——ねんりんピックと充実した日々

「トライ&エラー」。挑戦した先に何かある。失敗しても、そこから学べる。この言葉は、私をとて勇気づけてくれます。

62歳のときに友人に誘われ、「ターゲット・バードゴルフ」という競技を初めて知りました。ゴルフに似た競技ですが、コースの範囲が狭く、クラブ1本で飛距離をコントロールするので、ゴルフをやったことのない私はとても苦戦しました。今年で4年目ですが、なかなかスコアが安定しません。

今回のねんりんピックとっとり大会には、競技団体の会長推薦で参加することができました。全29種目に約9000人の選手が参加する全国大会なので、規模の大きさに驚くばかりでした。今回は雨のため盛大な開会式は縮小されて、とても残念でした。私が出場した競技には年齢が60代よりも70代、80代の選手が多く、心技体を鍛えてこられた方々が、まさしく「生涯スポーツ」として楽しんでいました。私も、あの

方々を目標に、日々向上心を持って練習に取り組みたいと思います。おのずと充実した日々を過ごすことができ、「幸福」なことだと思います。

ターゲット・バードゴルフの会場となった日吉津村のスタッフの方々には、コースの整備に加え、昼食には豚汁、そばなどをふるまっていたいただき、心も身体も温まるおもてなしをしていただきました。本当にありがたく、感謝しかありません。競技とは別に、岩手ということで、今年には特に野球の「大谷翔平さん」効果もあり、他県の方から気軽に声をかけてもらい、多くの方々と楽しく交流ができました。

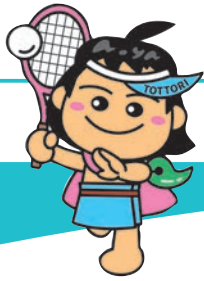
来年に向けて、ねんりんピックがまた1年の目標となりました。毎日の生活の中で、食事、運動、休養に留意して健康を維持し、多くの大先輩を見習って頑張りたいと思います。岩手のスタッフの皆さん、本当にありがとうございました。この経験は私の「宝物」です。



いざブレイ！女子の部9位と大健闘。



チームいわてわんこそばのメンバーと。(右端)



ソフトテニス 絆いわた (選手)

たか はし れい こ

高橋 麗子 さん

68 歳

● 参加歴：2 回目

ありがとう！鳥取

わくわくドキドキ、心躍らせて参加したねんりんピックとっとり大会でした。

普段は盛岡、北上、奥州、陸前高田、一関と岩手県内それぞれの場所で、それぞれに生活し、それぞれの目的を持っている6人です。共通点は「ソフトテニスが好きだ!」ということ。そんな6人がねんりんピックに挑みました。全国から集まったのはやっぱりソフトテニス好きな強者たちでした。いざ、コートに立つと、とても60代、70代には見えない若々しいプレイに歓声を上げ、拍手を送りました。

「岩手からの参加ですか？ 大谷翔平君のところですね。応援していますよ」と声をかけられ、大谷翔平のすごさを実感しました。つい調子に乗って「うちの息子みたいなもんですから」と言うと、「あら、私も息子だと思って応援しますよ」と返答。さすが関西人、ノリがいい。

総合開会式は雨で参加できなかつたのが残念でしたが、いろいろなテントブースを見て歩き、それはそれで楽しめました。大会関係者やスタッフの方はさぞ大変だったことでしょう。

鳥取市、米子市、北栄町と移動してきましたが、スタッフの方が一生懸命で親切でした。若いスタッフも多く見られました。60代以上の私たちですから、トンチンカンな言動があつて、戸惑うこともあつたに違いありません。それでもどこの会場でも、どのスタッフさんも丁寧に教えていただき、本当に気持ち

よく過ごすことができました。

1日目の北栄町では地元の方に名産品や郷土料理をふるまっていたいただき、忘れられない味になりました。町長さんに「一緒に写真を」とお願いしたら気軽に入ってください、「北栄町はコナンの町です。“真実はひとつ!”の決めポーズで撮りましょう」と提案していただき、町長さんと6人で写真を撮ったのもいい思い出です。

試合の日は晴れて、テニス日和。気持ちよくボールを打つことができました。1ポイント取っては大喜びし、取られては悔しがり、仲間を褒めたり、慰めたり。身体は60代、70代でも、気持ちは10代、20代。全国の仲間とソフトテニスを楽しむことができました。

鳥取県の関係者はもちろんですが、いきいき岩手支援財団の皆様にも心から感謝申し上げます。このねんりんピックが今後も続き、高齢者の生きがいと希望になっていくことを願っています。



北栄町の手嶋俊樹町長とコナンのポーズでバチリ! (左から2番目/右隣が町長)



サッカー 秋田シニアサッカークラブ（選手）

いとう さとる

伊藤 悟さん 60歳

● 参加歴：1回目

学生時代に戻ったかのような楽しい大会の日々

初めてねんりんピックに参加させていただきました。たくさんの方々との交流を通して、かけがえのない経験を積むことができました。

総合開会式の前夜、宿舎内において秋田県選手団の懇親会が開催され、他競技の選手の方々と交流する機会がありました。ダンススポーツ、テニス、健康マージャンなど、それぞれの競技で活躍している方々との会話がはずみ、連帯感が芽生えました。企画してくださった秋田県社会福祉協議会の柏さん、佐々木さん、ありがとうございました！

私は、秋田シニアサッカークラブの一員として参加させていただきました。大阪府、長崎県、福井県とのリーグでは、2勝1分の成績で優勝し、金メダルを獲得することができました。最終戦の試合終了間際、今大会でチームを退くことを明言されていた佐々木昭さんのヘディングシュートが相手ゴールに突き刺さったシーンは、昭和のテレビドラマのようでした。宿舎で洗濯機と格闘しながらユニフォームを洗ったこと、洗濯物を干している7人部屋で雑魚寝した

ことも含めて、学生時代の強化合宿の日々にタイムスリップできました。

鳥取を去る最終日には、チーム全員で鳥取砂丘を訪れました。広大な砂丘にテンションが高くなり、年齢を忘れて砂山をダッシュで駆け上がりました。心肺機能、脚力、精神力が強化されたと信じています。砂丘に「長寿と笑みの花」を咲かせることができました。

サッカーを続けてきたことで、心身の健康を維持することができ、ねんりんピックの舞台に立つことができました。本当にありがたいことだと思っています。好きなことを続けていることを理解してくれる家族や職場の同僚、そして、サッカーを楽しんでいる先輩方や仲間たちへの感謝を忘れず、これからも（ちょっとだけ）頑張っていきたいと思います。

鳥取県の大会関係者の皆様、大変お世話になりました。試合後にいただいた梨、おいしゅうございました。大会公式キャラクター「あおやかみじろう」が描かれている木彫りのコースター、大切にします。ありがとうございました！



チームワークで見事メダルを獲得。（前列右から2番目）



白兔神社でチーム揃って記念撮影。（最後列右端）



弓道 山形県チーム（選手）

い さわ えい えつ

井澤 英悦さん 65歳 ● 参加歴：2回目

ねんりんピックが教えてくれた挑戦の大切さ

10月18日から23日の5泊6日の日程で、ねんりんピックとっとり大会の弓道競技に参加しました。この大会は、高齢者がスポーツを通じて健康と交流を深めることを目的とした大会であり、多くの熱心な弓道愛好者が全国から集まりました。総合開会式はあいにくの悪天候で、屋外での開会式は会場変更となったのが残念でした。しかし、今回は2度目の参加でしたが（初回は2022年の神奈川・横浜・川崎・相模原大会）、前回同様に貴重な経験となりました。

大会では、年齢に関係なく競技に真剣に取り組む姿に、勇気を与えていただきました。特に、地元鳥取チームから90歳を超える選手がパイプ椅子に座り、行射を行うところを見せていただきました。実際に的を射抜く姿を目の当たりにし、大変感動しました。年齢を重ねても情熱を持ち続け、日々の練習を積み重ねてこられたその努力に、同じ弓道を愛好する者として深い敬意を抱きました。

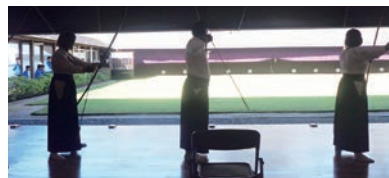
また、予選では5人チームのうち3人が皆中するという素晴らしい成績を収めたチームもありました。この的中率の高さからも、今大会のレベルの高さを実感しました。私自身も目標を定め集中しましたが、緊張感のなかでの射は「自分の弱さ」が如実に出てしまい、思うようにはいかず、あらためて弓道の奥深さを感じました。それでも、同じ目標を共有する仲間たちと励まし合いながら競技を終えることができ、大会の醍醐味を存分に味わうことができました。

さらに、大会を通じて全国各地からの選手との交流ができたことも大きな収穫です。技術や練習方法について意見交換をし、それぞれの地元での弓道活動の話聞くことで、新たな刺激を得ることができました。また、会場では運営スタッフや補助員の高校生の方々の温かいサポートに支えられ、心地良い環境で競技に臨むことができた点にも感謝しています。

ねんりんピックに参加したことで、弓道へのさらなる情熱を掻き立てられました。これからも日々の稽古を重ね、また2年後に体調を整えて、この大会に戻ってくることを目指したいと思います。年齢を重ねながら、円熟味を増し、挑戦し続けることの大切さを教えてくれたこの大会に心から感謝します。



ハイレベルな戦いに挑んだ山形県チーム。（右端）



緊張感漂う射場の風景。



卓球 さくらんぼ山形（監督兼選手）

くまがいたみじ

熊谷民治さん

76歳

●参加歴：1回目

好プレイ・珍プレイに沸いた素晴らしい大会に

喜寿の記念に参加させていただいたねんりんピック。大会初日の10月19日は、悪天候のため総合開会式が縮小され、参加できず残念でした。それでも地元スタッフの皆さんの、冷たい雨に濡れながらも笑顔で選手誘導などに当たられる姿には頭が下がりました。

20日から倉吉体育文化会館を会場に卓球交流大会が始まりました。1次予選は3チームによるリーグ戦で、和歌山県に4対1、浜松市に4対1で快勝し、1位通過することができました。試合前に円陣を組み、花笠音頭の掛け声である「ヤッショウマカショ（手拍子）シャンシャンシャン、ウオー！」とハイタッチで気合いを入れて臨んだことが奏功しました。また記念品交換では、天童の将棋駒をプレゼントし、大変喜ばれました。

2次予選は、東京都A・山形県・奈良県の組み合わせとなりました。奈良県戦は、最終5番までもつれ、白田選手がファイナルゲームの

10オールから耐え抜いて14対12で大熱戦を勝ち取り、3対2で勝利しました。試合後はお互いを称え合い、笑顔で握手を交わしました。おかげで夜の反省会では大いに盛り上がり、お酒も進みました。翌日の東京都A戦は0対5の完敗で、決勝進出ならず競技を終え、午後からは観光で鳥取砂丘を訪れました。

最終順位は、参加69チーム中15位で優秀賞のメダルをいただきました。振り返ると、好プレイ・珍プレイに大いに盛り上がり、拍手で健闘を称え合った素晴らしい大会になりました。

鳥取砂丘では、微粒子のような砂に足元を取られ、砂吹雪もあり想像以上に大変でした。温暖化で砂丘の草原化が進んでおり、蔵王の樹水との共通性を感じました。

最後に、今大会への参加にあたり物心両面にわたってご支援をいただいた山形県社会福祉協議会はじめ関係の皆様、チームメイトや家族に心より感謝を申し上げます。



2次予選リーグで奈良県のチームとの対戦を終えて。（前列）



優秀賞のメダルを胸に笑顔で記念撮影。（後列左から2番目）



ローイング

Gローイング（選手代表）

あべ しげひろ

安部 重浩 さん

61歳

●参加歴：1回目

心を一つに、あこがれの金メダルへ

私たちは福島県の喜多方商業高校ボート部OBのチームです。東日本大震災から13年、福島県の元気な姿を全国に知っていただきたいとねんりんピックに参加しました。私自身も国体に出場して以来、30年ぶりの福島県代表としての全国大会だったので感無量でした。国体は勝たなきゃならないという気持ちが強く、緊張の連続でしたが、ねんりんピックはレースも会場の雰囲気もとても楽しむことができました。これも米子市の皆さんの温かいおもてなしのおかげです。とても感謝しています。

交流大会は10月19日、20日の2日間の予定でしたが、19日は天候不順のため中止となってしまいました。そのため私たちは、同じ米子市で試合をしている剣道の福島県チームの応援に行きました。福島県から遠く離れた鳥取県で同じ福島県の選手を応援するのは、とてもうれしく思います。剣道は予選リーグを1位で通過して私たちも元気をいただきました。明日の健闘を誓い合って会場を後に。剣道は翌日の決勝トーナメントで準優勝しました。

その夜は、鳥取県ローイング協会主催の歓迎レセプションに参加しました。私たちは、参加

チームの中でも最も遠くから来たチームということで紹介されました。福島県や喜多方市のことを知っていただき、ぜひ行きたいと言ってくれる方もいてうれしく思います。ねんりんピックに出場する選手も、往年の日本のトップクラスの選手が多く、若い頃にあこがれていた方とレースができることにワクワクしてきました。

そして、レースの本番の日を迎えます。

その日も風が強く波が高かったため、波が少ない場所にコースが変更となりました。そのためウォーミングアップの時間が取れなくなり、陸上で入念にアップを行うことに。レース前に地元のマスコミの方からインタビューされたりして緊張感もやわらぎました。

一発勝負のタイムレースとなったため、その一瞬にすべての力を出し切れるかが大きな鍵となります。スタートのコールが鳴ったら、心を一つにして全力で漕ぎ切る。それだけを考えていました。結果は1位となり優勝することができました。表彰式の前に、会場の近くにある米子城に登り、米子の町を俯瞰しました。会場となった錦海ボート場、中海、大山などとても美しい風景でした。還暦になってねんりんピックに出場して、ここで初めて金メダルを取ることが

できました。一生忘れない思い出の地となります。いつかまた訪れたいですね。本当にありがとうございました。鳥取県大好き。米子市大好きです。



金メダルと賞状を胸に喜びいっぱいの記念撮影。(左端)



剣道会場に足を運び、福島県チームを応援。(前列左から2番目)



剣道 福島県 (監督兼選手)

やま ぎし まさ かず

山岸 正和 さん 74 歳 ● 参加歴：2 回目

選手一丸となつてつかんだ22年ぶりの決勝進出

私は2021年のぎふ大会では副将として出場する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、残念ながら開催中止となりました。翌年の神奈川・横浜・川崎・相模原大会に副将として参加、今回のとっとり大会は2回目で、監督兼選手として参加しました。

私はチームで最高齢者。迷惑をかけられないと思い、体調管理には十分に気をつけ大会に臨みました。

東北新幹線、東海道新幹線、山陽新幹線、JR 伯備線と乗り継ぎ、山陰の山々や中国地方最高峰の大山を眺めながら米子駅に着きました。駅では地元の多くの関係者のお出迎えを受け感激しました。

試合初日、福島県は川崎市、神戸市と対戦、予選リーグを1位で突破しました。目標としていた予選突破を達成し、翌日の決勝トーナメントの健闘を誓い合いました。

決勝トーナメント1回戦は、岐阜県と対戦。2勝2敗1分けとなり、代表選で勝利。この厳しい戦いに勝ち抜き、ここまで来たからには優勝を目指し頑張ろう、と気持ちがさらに高揚しました。

準々決勝は茨城県と対戦し、2勝1敗2分けで勝利。準決勝は鳥取県Bチームに2勝3分けで勝ち、ついに決勝戦まで勝ち進みました。福島県チームとしては、2002年のふくしま大会で優勝して以来、22年ぶりの決勝進出でした。

決勝戦は地元鳥取県Aチームと対戦。先鋒が面の一本勝

ち、次鋒が面の一本負け、中堅が面の一本負け、副将が勝って五分に戻したいと果敢に攻めるも、惜しくも胴を取られ一本負け、大将が引き分けて1勝3敗1分け。惜しくも準優勝でした。

選手一人ひとりが勝ちにつながる戦いをしたことが、素晴らしい結果を残せた要因です。選手全員でつかんだ準優勝でした。

ローイング競技が悪天候のため予選が中止となり、剣道チームの応援に来てくれました。予選リーグ1位突破、決勝進出の大きな力となりました。翌日のローイング競技の決勝で福島県チームが優勝したことを聞いてうれしかったです。ローイングチームも剣道チームの勝利から力をもらったとのこと、悪天候がお互いに良い結果をもたらしてくれたと思いました。

この大会は、私の人生の素晴らしい思い出の1ページとなりました。鳥取県の皆様の対応、心温まるおもてなしに感謝いたします。

高齢者にとって、まず大切なのは健康であること。健康であるからこそ、好きな剣道を続けることができる。すでに健康寿命の平均年齢を超えていますが、剣道を通して「貢献寿命」の延伸に努めます。そして、このねんりんピックにまた参加できるように精進いたします。



選手一人ひとりが勝ちにこだわり、見事銅メダルを獲得。(右から3番目)



太極拳 ライラック (選手)

くぼ た ひろ き
久保田 博樹さん 69歳 ● 参加歴：1回目

時計台の街から情緒あふれる鳥取県へ

私はねんりんピックとっとり大会に、太極拳部門で初めて出場しました。

私たちのグループは1月の札幌地区予選を通過後、とっとり大会に向けて週1回を基本に、メンバー6人全員による練習を始めました。

先生は今回の大会用に演武の構成を創作され、発表に使用する曲も選定してくださいました。そして、全員の協調や統一感など細部までご指導くださり、練習は厳しいものでしたが、ピタリと全員の型が決まると達成感は6倍以上。団体戦ならではの面白味を感じられるようになりました。

大会当日は6人の審判員が厳正に採点する一方、会場からは決め技のときにたくさんの温かい応援拍手を受け、「交流大会」の看板通り、全国で同じ太極拳を学ぶ仲間同士の連帯感が高まりました。

競技の結果は全国52チーム中23位と、練習通りの演武を発揮できず難しさを感じました。この悔しい経験を今後の練習に生かしたいです。

太極拳は、歩行能力の維持向上や免疫力が高まる効果があることを米国ハーバード大学も発表していますが、それを実証するかのように、全国大会では80歳以上の選手がたくさん参加し、表彰されています。

また、ねんりんピックでは鳥取と札幌往復の行程のほとんどを、札幌市選手団として一緒に行動したので、他種目の選手と広く交流できたことも有意義でした。移動中のバスやホテルの部屋での語らいのなかで、意外にも太極拳のヒントをいただいたり、自分より高齢の方々の練習ぶりを知って「まだ自分も頑張れる」と心強い気持ちになりました。

鳥取県は歴史の深い地方らしく情緒あふれる街並みが印象的でした。また、1泊目の老舗旅館では、大会スケジュールに合わせて朝の入浴と朝食時間を通常より1時間も早めてくださり、大事な大会に向けて余裕を持って行動することができました。

札幌市選手団一同が大きなけがや事故もなくねんりんピックに出場し、無事帰宅できたのは、札幌市老人クラブ連合会や鳥取県大会関係者の皆様のおかげです。

最後になりましたが、心より感謝を申し上げます。ありがとうございました。



同じ衣装に身を包んだライラックチーム。(左端)



全員の型がピタリと決まる。団体戦ならではの醍醐味だ。(左端)



水泳

バタフライ 25m、50m、混合メドレーリレー
札幌市（選手）

むらかわ ちづこ

村川 千津子 さん

62 歳

● 参加歴：1 回目

初参加のスイマー「タイムはどうだった？」

私はマスターズ水泳歴 8 年目のスイマーです。当初、参加のお誘いをいただいたときは、悩みました。というのも、去年夫を亡くし、生活基盤が整っていなかったからです。しかし、マラソンの市民ランナーとして全国の大会に出場していた夫の「行っておいで」の声が聞こえた気がして、参加を決意しました。

結団式の後、札幌を出発し、鳥取の皆生温泉に入り、名物料理を選手団約 100 名でいただきました。その風景はさながら修学旅行を思わせるほど、楽しく賑やかでした。

開会式当日、昨夜からの雨は止まず、残念ながら縮小開催となりました。当初の予定が大幅に変更となり、現場は情報が錯綜して、かなり混乱していました。現場スタッフの皆様は全身ずぶぬれで誘導しており、頭の下がる思いでした。水泳チームはリーダーが正確な情報を私たちに伝えてくれたので、迷うことなく行動できました。土砂降りのなかでしたが、ふれあい広場で特産品の大山もなかアイスを食べ、大会記

念グッズを買ったり、各ブースを回ったりして楽しみました。

さて大会ですが、初日のバタフライ 50m は、あっという間に「あれっ？」という結果に終わってしまいました。メドレーリレーのアンカーは初めてで緊張しましたが、練習通りに泳ぐことができたと思います。2 日目、バタフライ 25m は、仲間の応援もあり、思い切り力を出しました。私は今回の大会でメダル獲得とはなりませんでしたが、仲間は金 2 個、銀 1 個、銅 1 個の素晴らしい結果で、大健闘でした。

終了式の後、会場スタッフの皆様が拍手で見送ってくれました。毎日の手厚いサポートと心遣い、ほっこりと和やかな雰囲気でも臨めたことに、感謝の言葉しかありません。

札幌までの残り時間、周遊タクシーで広大な鳥取砂丘、世界最高レベルの砂像を展示している砂の美術館、「因幡の白うさぎ」の舞台である白兔神社、鳥取砂丘コナン空港を通り、賀露町で幻のエビと呼ばれるモサエビと北前船定食を堪能しました。

「タイムはどうだった？」と聞く夫はいませんが、私には水泳と素晴らしい仲間がいると確信した大会となりました。



どらドラパーク米子東山体育館でメンバー 8 名が集合。(前列右から 2 番目)



砂の美術館でレディースメンバーと。(左端)