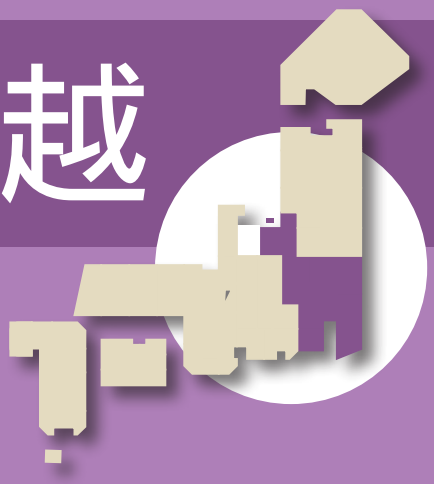
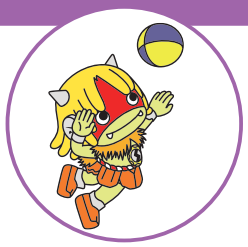
関東・甲信越



茨城県	打越麻姫子さん	ソフトバレーボール	12
	塚原加代子さん	太極拳	13
栃木県	青柳早苗さん	マラソン	14
	近藤　清さん	ソフトテニス	15
群馬県	小幡　普さん	ウォークラリー	16
	中里見和弘さん	ソフトボール	17
千葉県	小池三江さん	グラウンド・ゴルフ	18
	齊藤昭治さん	健康マージャン	19
東京都	小室正孝さん	マラソン	20
	上林　功さん	マラソン	21
山梨県	梅本美枝子さん	ダンススポーツ	22
長野県	山崎和子さん	ゲートボール	23
さいたま市	倉又泰弘さん	サッカー	24
	宮崎三津子さん	ペタンク	25
横浜市	入内嶋　茂さん	ペタンク	26



ソフトバレーボール　「K-SVC 長兎路」チーム

打越麻姫子（うちこしまきこ）さん　65歳　●参加歴：3回目

3回目の挑戦で金メダル。固い絆を得て新たな目標へ

私とソフトバレーボールとの出会いは、1990年に新潟県柏崎市で開かれた第1回ファミリーソフトバレーに家族で出場したときです。

ソフトバレーはネットの高さ2m、男女2名ずつ4人でコートに入り、主に男性がアタック、女性はレシーブを受け持ちます。私は以前からママさんバレーボールチームに所属しており、ソフトバレーも普通のバレーと同じようにやれば簡単だろうと自信を持っていました。

ところが、始めてみるとなかなか難しい。ボールが大きく軟らかいため、普通のバレーの感覚で受けると思いもよらぬ方向に弾んでしまいます。始めた当初は戸惑いの連続でしたが、チームのメンバーと共に日々練習に励み、地域や近隣のさまざまな大会に参加してきました。

60歳になり、ねんりんピック出場の機会をいただくことができました。初めて参加した宮城・仙台大会（2012年）、次のやまぐち大会（2015年）では今一歩力及びませんでしたが、今回のあきた大会では、絶対に優勝したいとの強い気持ちでチーム一丸となって挑み、9月11日の決勝戦にて、優勝を勝ち取ることができました。

優勝を決めた後、晴れやかな笑顔でメンバーと。（前列右端）

緊張感ある試合の一方で、心に残る貴重な体験もさせていただきました。

開催前日の茨城県選手団の交流会では、他競技の選手の皆さんといろいろなお話をし、絆を深めることができました。開会式では、秋田県民の皆さんが秋田の四季を情緒豊かに表現したパフォーマンスに大変感動しました。

また競技においても、80歳を超える高齢でありながら、はつらつとプレーをする他チームの選手を拝見し、私たちも先輩方のように、いつまでも健康な身体でソフトバレーを続けていきたいと、新たな目標を見つけることができました。

最後に、あきた大会関係者の皆様、そして茨城県選手団役員の皆様には多大なる応援と貴重な体験の機会をいただき、本当にありがとうございました。今回のねんりんピック参加で得た絆を大事にしながら、今後も情熱を持ってソフトバレーを続けていきたいと思います。

打越さんのレシーブが上がり、さあ決定打へ。

太極拳　「オアシス」チーム（監督）

塚原加代子（つかはらかよこ）さん　67歳　● 参加歴：３回目

感動の演武　苦節10年の集大成に大満足

2007年に第20回全国健康福祉祭いばらき大会が開催されてから、10年が経ちました。当時、太極拳は取手市で開催され、優勝は茨城県チームでした。あのときの感動を忘れることができません。毎年行われる県代表選抜大会では勝つものの、全国のレベルには追いつくことができず、歯がゆい思いをしながら練習に励み、10年の歳月が流れました。

大会が終わると、チームはいったん解散し、選手の入れ替えをしてまた次の大会に向けて練習を重ねていきます。そんな体制のなか、今回は出だしから良い雰囲気に恵まれ、レベルも均等で、今までにない強固なチームワークで上位に入ることを目標に、いざ秋田へと向かいました。

９月９日（土）、晴天に恵まれた素晴らしい開会式でした。初めて見た竿燈は圧巻でした。選手席からの「ドッコイショー、ドッコイショー」の掛け声も楽しくて、開会式は何度か経験していますが、こんな一体感を感じたのは初めてでした。

試合当日は、秋田県の皆さんのおもてなしにほっこりしながら、全力を尽くすことができました。監督として、チームをまとめ、技術指導にも熱が入りました。

ぴったりと息の合った演武を見せるオアシスチーム。

結果は３位でしたが、今までで一番の高得点、10点満点で9.20を獲得。これは2007年に優勝したときよりも高い点数でした。順位ではなく、演武の内容の良さに大満足でした。会場からの拍手や、感嘆の声に包まれるなか、私自身、鳥肌が立つくらいにピッタリとそろい、音楽にも合っている演武を目の当たりにして、本当に感動しました。

団体競技の難しさは、全員がそろって練習できる時間が少ないこと。チームワークづくりに一番心を砕きましたが、皆が乗り越えて本物になることができたと思いました。

60歳を過ぎてから、こんなに素敵な体験ができる場があること、そして深い絆ができたこと。あきた大会は私たちにとって特別な記念日になりました。

そして、茨城県選手団役員の皆さんには毎大会お世話になりありがとうございます。わがままなおばさんたちに細やかなお心遣いをいただき、感謝と御礼を申し上げます。お疲れさまでした。

最高のチームワークで戦い抜いた選手たちと。（左から４人目）

マラソン　10km

青柳早苗（あおやぎさなえ）さん　62歳　●参加歴：２回目

座右の銘「継続は力なり」を胸に優勝へ！

ダイエットとストレス発散のために走り始めて30年。目標のために始めたのがいつの間にか生活の一部になり、そしてねんりんピックを知ることになりました。

初めて出場したねんりんピックでは開会式の素晴らしさに感激しました。まるでオリンピックみたいで、またこんな感動を味わいたいと思い、練習を積み、選考レースに挑みました。練習の甲斐もあり、あきた大会出場の切符を手にすることができました。

開会式では、地元の小さな子どもたちを含めて多くの方々が歓迎のパフォーマンスで迎えてくれて、前回同様に大感激でした。

マラソン交流大会は鹿角市で行われました。当日は朝から大雷雨で、まるで夕立ちの薄暗さ。気持ちも雨と一緒に沈み、こんな気持ちで走れるだろうかと心配に。しかし、雨が降ろうと雷だろうと中止になることはないので、建物の中で雨宿りしながら準備体操をしてスタートを待ちました。すると、少しずつ天気が回復し、開始時刻には雨もやんでモチベーションを上げ、スタートラインに着くことができました。

コース前半は下り坂。膝に負担がかかるので抑え気味に。後半は筋肉を使う上り坂で、全エネルギーを使い果たしました。ねんりんピックの選手には少しハードなコースでしたが、日頃の山登りのトレーニングが功を奏し、また運も味方してくれ、優勝することができました。沿道で応援してくださった地元の人たちの声も大きな力になりました。

大会後も、秋田市で行われたいろいろなイベントに参加して、おもてなしを受けました。特に、なまはげや竿燈のパフォーマンスはマラソン仲間と共に楽しむことができました。

この大会でも、他県の仲間たちや地元の人たちとの交流で、人間的にもひと回り大きくなったような気がします。「継続は力なり」の言葉が自分の代名詞となり、そして今につながったと実感しています。

このような機会を与えてくださった事務局の皆様、大会にかかわるすべての皆様に感謝を申し上げます。この感激を味わえるねんりんピックにまた出場できるよう、日々トレーニングに励んでいきたいと思います。ありがとうございました。

共に健闘した栃木県チームの仲間たち。（右から３人目）

トレーニングの成果が結実し、見事に優勝。

ソフトテニス　「生きいきとちぎ」チーム

近藤（こんどう）　清（きよし）さん　70歳　●参加歴：４回目

一致団結の快進撃で手にした、感謝の銀メダル

９月９日の総合開会式は天気もよく、入場行進後、秋田竿燈の妙技を鑑賞して、秋田市からソフトテニス開始式会場の大館市へ向かいました。ねんりんピックでソフトテニスの栃木県チームは、過去に２位トーナメントグループでの優勝しか実績がありません。今回は県内トップの選手が代表となってチームを結成し、全国優勝を目標に一致団結して秋田県へと向かいました。

翌日10日の予選リーグの朝、突然の雷雨に見舞われ、みるみるうちにコートが洪水に。これは2014年とちぎ大会の二の舞かと心配しましたが、天は我を見放さず、天気が回復。役員・補助員の協力でコートから水がなくなり、試合ができるようになりました。

初日の大会成績は、京都府、富山県、佐賀県と対戦して、いずれも見事に３対０で予選リーグを突破。１位トーナメントグループへ進出し、金メダルへ一歩前進しました。

夜は美味しいお酒で祝杯を上げ、若い頃の楽しい思い出や苦労話など、テニス談義にしおれた花（笑）を咲かせました。また、１日目、２日目と隣のテントから地元秋田チームがお菓子やデザートの差し入れをしてくださり、楽しい会話で盛り上がり、有意義な交流で時を過ごすことができました。

１位トーナメントの当日は、気分よく会場入りして円陣で気持ちを盛り上げ、初戦を迎えました。１回戦は愛知県と対戦、３対０で勝利。次は全勝で予選を勝ち上がって来た千葉県と対戦、男子が４対３で接戦を制し、栃木県が２対０で勝利しました。

準決勝では山口県が勝ち上がってきましたが、栃木県が２対０で下し、決勝戦まで漕ぎ着けました。決勝の相手は鹿児島県。初戦ミックスは勝利し、金メダルまであと１勝と迫ったものの、男子は惜敗。女子も40分の大熱戦でしたが惜敗し、スコア１対２で銀メダルを獲得しました。

目標は達成できませんでしたが、決勝戦まで来られたのは選手全員の努力と、とちぎ健康福祉協会役員の方々のお世話と応援があってのこと。また、監督にはいろいろなご手配とお世話に大変感謝しています。今回のあきた大会でお世話になった関係者と地元の方にも、心からお礼を申し上げます。

終わりに、全国優勝は後輩に託してペンを置きます。

試合前、優勝を目指して緊張気味の面々。（右から２人目）

一球一打を大事に、会心のプレーが続く。

ウォークラリー　「名月赤城山」チーム（監督兼選手）

小幡（おばた）　普（すすむ）さん　76歳　●参加歴：２回目

楽しく元気に「みちのくの小京都」を闊歩

「秋田からつながれ！つらなれ！長寿の輪」のスローガンのもと、秋田県立中央公園県営陸上競技場で総合開会式終了後、仲間と別れて監督代表者会議に参加のため、全国のウォークラリー仲間と角館交流センターへ集結しました。諸事項の説明を受け、新たな気持ちで明日の健闘を誓い合いました。

大会前日の宿泊は、仙北市の西木温泉「ふれあいプラザ クリオン」でお世話になり、地酒で乾杯し、英気を養いながら楽しい一夜を過ごしました。

９月10日（日）、当日の朝はあいにくの雨で開催が危ぶまれました。特に開会式の県立角館高等学校駒草キャンパス体育館では雷鳴轟く大雨になってしまい、屋根に打ち続ける雨の音で主催者側の挨拶も聞こえないぐらいの強い雨でした。これが、日本海の秋から冬への季節の変わり目の天候とのことです。

運良くスタート時には小雨となり、レインコートをまとって10時から順次１分おきに出発。都道府県別に５人１組のグループが、不安を抱えながら、また楽しみながら、スタッフの皆さんに見送られてゲートを後にしていきます。群馬県は、２コースあるうちの「染井吉野コース」に参加。「名月赤城山」チームとして、担当の善養寺さんに送られて３組目の出発となりました。平均年齢は72歳で、まだまだ青年の域です。

我々の予想では、コースは一般観光客とのルートを避けて裏道を歩かせるものと見ていました。ところが実際は、「みちのくの小京都 角館」といわれる武家屋敷の町並みを堂々と歩くことができましたし、国の重要伝統的建造物群保存地区に指定された貴重な文化財を見学することもできました。また、角館の桜並木は全国的に有名ですが、武家屋敷内にも国指定の天然記念物であるシダレザクラが毅然と優雅に立ってました。約６kmの良いコースを選定してくれました、仙北市、実行委員会、レクリエーション協会の皆さんの並々ならぬご努力に心より感謝申し上げます。

駒図が26図、質問が11カ所、ゲームが１カ所のコース。コースの離脱なく、記念碑等の碑文をよく読んで、惑わされない回答と時間の配分を考えれば、優勝できたかも（？）と、下山祝いをしながら反省しきりでした。

平均72歳はまだまだ若手。（左から２人目）

雷雨も上がり、意気軒昂に出発。

ソフトボール　「高崎シニアソフトボールクラブ」

なかざとみかずひろ
中里見和弘さん　61歳　●参加歴：1回目

秋田で輝いた70歳の青春

話があってから数カ月。やっと、出発の日が来ました。9月8日朝、高崎駅に群馬色のジャージを身に着けた人たちが集合しました。

「かんぱ～い！」 大宮で東北本線に乗り替え、車内ですぐに宴が始まり、楽しい東北旅行がスタートしました。盛岡まで2時間余りで到着。駅からバスで雫石の宿へ。初日の夜は、群馬県選手団の皆さん全員で賑やかな会食でした。

9月9日、朝から開会式。まさにオリンピックみたいなシーンが3時間以上も上演されました。竿燈まつりなど地元の皆さんの精一杯の演技に酔いしれました。夕方、ソフトボールの開始式。地元の皆さんの民謡の演奏、歌や踊りに魅せられました。

9月10日、ようやくソフトボール交流大会の始まり。会場は由利本荘市。市職員の方がバスに添乗して、会場とホテルの往復に同行してくれました。「私、役所では上下水道課に所属してまして、こういう仕事は経験がないんす…」。照れながら、なまり交じりに話す様子がとても好印象でした。

初戦の相手は、監督が最高齢の賞をもらった岡山県。初回2点先取し、なおも山田捕手の3点本塁打が出て、一気に試合の主導権を握りました。序盤のチームには勢いがあったのですが、終わってみれば得点は「5－4」。正に薄氷を踏むような試合ぶりでした。

同日2試合目の相手は岩手県。2回終わって、得点「1－2」。劣勢の滑り出しながら徐々に挽回しました。終盤久々に声が掛かった私も、絶妙なバントから6点目のホームイン。結局「6－3」で勝利。チームは、トーナメント2連勝で初日を終えました。予想を上回る好勝負に、みんな喜び満面で宿に帰りました。もちろん、夕食が盛り上がったのは言うまでもありません。

翌日の3回戦は強豪、浜松市チームに大敗。でも試合後に表彰を受けました。私たちは全国65チーム中の16強に入る好成績で、「優秀賞」を授与されました。高崎シニアの精鋭13選手、平均年齢70歳の青春がキラキラ輝いた瞬間でした。

大健闘の高崎チーム。全国16強の一角に名を残した。（後列右端）

普段の私は、試合では記録員やカメラマン。家でチームのブログ運営などをしています。秋田で1打席のチャンスに1得点できたことは、これからの人生の糧になったと思います。

「ねんりんピック秋田2017」――私にとって昨年一番のビッグイベントでした。

グラウンド・ゴルフ

小池三江（こいけみつえ）さん　76歳　●参加歴：1回目

驚き、喜び、思いっきり楽しんで、幸せに

私は日々、グラウンド・ゴルフに熱心に親しんでいました。市の大会、郡の大会と選ばれ県大会に出場し、県でも優勝してねんりんピックに行くことになりました。大変うれしく家に帰り、家族に話すと大変驚き、「よかったね」と喜んでくれました。

「おばあちゃん一人で行くの？」「うん」「おばあちゃんは方向おんちだから行けるわけないじゃない」――私もあきらめていたのです。すると親しい友だちや姪たちが、「そういう名誉なことは、だれもが体験できるわけではないのだから参加したほうがいいよ」と言ってくれました。集合場所の東京駅まで送って行くからと勧めてくれたのです。

不安とうれしさが入り交じった複雑な気持ちで出発の日を迎えました。千葉県マスコットキャラクター「チーバくん」の付いた国体のユニフォームを注文し、その日を待ちました。

秋田に着くと、地元の人たちの大歓迎を受け、驚きとうれしさで気持ちが高鳴りました。夕食は懇親会で、みな初対面なのに以前から知り合いのように話が弾み、とても和やかな雰囲気で楽しいひとときを過ごしました。

２日目は開会式。中央に来ると「千葉県選手の皆さんです」とアナウンスがかかります。みな一斉に菜の花を持って右手を掲げ、気分は学生時代です。開会式後のイベントも盛大でした。花火は夜見るものと思っていましたが、昼間の花火です。高く上がった花火の中から幅３cm、長さ２mほどの色とりどりのテープが風に舞ってひらひら落ちてくる様子は素晴らしい光景でした。さすが花火の街、大曲です。秋田竿燈まつりも、たくさんの提灯を持ち上げて見事なものでした。入場行進での学生さんの生演奏にも感激しどおし。感謝の気持ちでいっぱいです。

いよいよ大会初日。心躍らせて太田奥羽グラウンド・ゴルフ場に着きました。芝の手入れもよい素晴らしいグラウンドでプレーができて、とても幸せでした。他県の方々とも楽しく交流することができました。

秋田滞在の５日間、地元の方々との交流を楽しんだり、子どもたちとゲームをしたり、美味しいお料理をいただいたり。特にお米は大変美味しかったです。

ねんりんピックへの参加は私にとって大変思い出深いことでした。日々、グラウンド・ゴルフをすることでこのような機会に恵まれ、思いもよらなかった幸せを手にしました。ありがとうございました。

素晴らしいグラウンドでプレー、最高の思い出に。

健康マージャン　「千葉県マージャンピック」チーム

さいとうしょうじ
齊藤昭治さん　84歳　●参加歴：1回目

胸に焼きつく生きがい実感の２日間

2017年9月9日午前10時、晴れ渡った青空の下、第30回全国健康福祉祭あきた大会の総合開会式が県立中央公園陸上競技場で厳かに開幕されました。全国47都道府県と20の政令指定都市の各選手団がそれぞれ揃いのユニフォームで力強い入場行進を続けます。千葉県選手団の入場は後半でしたが、美しい菜の花の造花を掲げて華やかに入場しました。

１万人を超える選手団が広いグラウンドを埋め尽くして美しく整列。その中に自分も含まれていると思うと感無量でした。この年齢で参加できる幸運が訪れるとは、私の人生にとって予想すらできないことでした。今でもそのときの美しい全景が胸に焼きついています。

振り返ってみれば、健康マージャンを始めて５年目にして、ねんりんピックに参加目的で地区選考会を通過し、最後の千葉県代表選考会で上位４名に名を連ねることができました。鈴木和雄さん、鎌田芳信さん、蒲澤信男さんと一緒にねんりんピックに参加することになりました。

８月29日、ホテル菜の花で結団式が開かれ、私たち４人も力を合わせて頑張ることを誓い合いました。当日は各種目の選手にもお目にかかり、若々しい頼もしさに感動しました。

９月10日からの２日間、私たちは北秋田市鷹巣体育館でプレーしました。初日の団体戦で千葉県は67チーム中４位に入賞することができ、壇上で表彰され感動しました。

２日間、全国の選手たちと席を並べて競技に臨み、全員がマナーに気を配りながらも手際のよい牌捌を見せてくれ、楽しくプレーすることができました。４泊５日の旅でした。

私が健康マージャンを始めたのは、いつも私の健康を気づかってくれる妻のおかげです。５年前、妻のボランティア仲間から頭脳の訓練に健康マージャンが効果があると教えられました。早速、事務局に連絡をして見学し、その日に入会したのです。それがねんりんピックに参加できる大きなキッカケとなりました。

十数年前に会社を退職し、地域の友人に誘われ近くの広場でグラウンド・ゴルフを楽しんでいました。健康マージャンを始めたことで楽しみが倍になり、大きな生きがいとなりました。食生活にも気を配り、健康を維持することに心掛けて毎日を過ごしています。

初日から快調な戦績で気分もはつらつ。（左端）

マラソン　3km

小室正孝（こむろまさたか）さん　60歳　●参加歴：1回目

忘れられない「ねんりんピックの鉄人たち」

東京都陸上競技協会から、マラソン3km70歳未満東京都代表のオファーをいただいたときには、シニアの全国大会に出場したほど熱中しているサッカー種目で、東京都選抜に声を掛けられていました。

予選を兼ねた2016年11月のシニア健康スポーツフェスティバルTOKYOの3km走では、会場が自宅から近く、サッカーの予定も入っていないため、気軽な気持ちでエントリー。そして思いがけず3位となって、駒沢陸上競技場の表彰台でメダルを授かり、素晴らしい思い出となりました。

しかし、1位の選手には大差をつけられたため、その後の代表オファーは青天の霹靂でした。悩みましたが、個人として東京を代表して競技する魅力に惹かれ、サッカー関係者には事情を説明し、マラソン代表のお誘いを受けることにしました。そして、毎週末のサッカーでしか身体を動かしていないので、この夏は走るぞと決意したわけです。ところが、サッカーで膝を痛めてしまい、結局のところ思うように準備ができず、三連休を取るための仕事の調整だけに走り回っていました。

大会本番のレースでは、目標には届きませんでしたが、経験不足も含めて自分の現在地を知ることができました。スタートを待つあの緊張感と、アップダウンの厳しいコースが今も思い出されます。

3日間共に過ごしたマラソン東京代表のチームメイトからは、さまざまなことを教わり、そのランニング愛にたくさんの刺激をいただきました。その中でも、高齢表彰を受けた女性選手は、70歳からランニングを始め、フルマラソンを3時間台で走ったり、100kmウルトラマラソンを完走したり、オーバー80の現在では、年齢別の世界記録をいくつも所持している方でした。スペインで開催される2018年の世界マスターズで、世界記録の更新を目標にされていると伺い、素直に感動しました。こんな凄い方々とチームメイトになれたことが、何より私の一番の誇りとなりました。

大会を通して全国の代表選手と交流を図ることができたのも、とても素晴らしい思い出です。皆さんと、またいつかどこかでお会いできたら素敵です。

大変お世話になった東京都や秋田県の大会関係者の皆さん、また大会を盛り上げ、支えてくれたフレンドリーな秋田県民の方々に感謝します。ありがとうございました。いつかまた、サッカー東京都選抜としてねんりんピックに戻ってきます。

凄い先輩たちに囲まれ、いざスタート！

マラソン　10km

上林（かんばやし）　功（いさお）さん　74歳　●参加歴：1回目

感激、無念、感動。生涯の記憶に残る４日間

2017年9月8日、ついに大会へ出発する日が来た。秋田県は7月23日、8月24日の東北豪雨で甚大な被害に遭ったが、関係者の努力で大会開催にこぎ着けられたことに感謝。

東京都選手団は総勢264名の大所帯である。13時44分発の「こまち57号」に分散して乗車。17時51分にJR秋田駅に到着。改札を出たところで、「ようこそ 秋田へ」と書かれた10ｍもあろうかという大横幕と、お揃いのハッピを着た30名を超す役員・ボランティアの方々の心のこもった歓迎を受け感激した。

翌日の総合開会式は秋田県立中央公園で行われた。10時51分、沖縄を先頭にいよいよ入場行進の開始である。53年前1964年に開催された東京五輪の開会式の行進を思い出し、感無量。最近のオリンピックでは選手たちが銘々自由な雰囲気で行進しているが、私はねんりんピックの行進のほうが揃っていて好きだ。最後67番目は開催県「秋田」だ。ひときわ高い歓声が上がった。実に45分もかかった。

11時36分、開会宣言に続き開会の式典へ。われわれ選手団はスタンドへ移動し、メインアトラクションを鑑賞した。秋田の1年の風景・生活・祭りを表した壮大な絵巻だった。豪雨で被災した中でも練習を続けてこられた皆さんの真剣な演技に目頭が熱くなった。

9月10日（日）レース当日、マラソン競技は鹿角市総合運動公園で行われ、私は10kmの部に出場した。11時に年代別男女同時スタートだ。競技場に戻って来たとき、3位と30ｍぐらいの差があった。3コーナーを曲がったあたりから少し近づいた感じがしたので、ラスト100ｍで猛追したが及ばず、胸の差で負けた。最終結果を見たら、なんと45分03秒同タイムの4位だった。3位までの選手が表彰台で賞状とメダルを授与されるのを目の当たりにして、悔しい気持ちは人一倍であった。

翌朝は5時起床、ゆっくり朝風呂を楽しむ。バスを乗り継ぎ、秋田駅に戻り、12時13分発の「こまち20号」で一路東京に戻った。

4日間にわたる「ねんりんピック秋田2017」に出場できたこの喜びは、ひと言では表せない。33歳でマラソンを始めて41年、わがマラソン人生で一番の思い出に残る出来事である。秋田県民の皆様の選手団への心のこもった応対、役員・ボランティアの甲斐甲斐しい活躍、開会式のメインアトラクションに出場した小学生から年配の方々の長期間にわたる練習の成果など、思い出は尽きない。数カ月後、数年後にこの体験記を読み返すたび、この感動がよみがえってくるのではないかと思っている。

入賞を目指して懸命の走り。

ダンススポーツ（監督）

梅本美枝子（うめもとみえこ）さん　68歳　●参加歴：1回目

監督が果たす役割　襷をつなぐ

監督としての襷を渡されたのが、開催の9カ月前。出場選手は3月開催のねんりんピック県予選会を経て決定された。監督として最初に行ったのが、全員での顔合わせと強化練習会だ。連盟の会長や顧問も駆けつけての激励に、選手も否応なしに意識が高まり、何回か練習を重ねるうちに結束力も生まれ、当日への態勢を整えることができた。

当日は、何の不安もなく実力を出し切って戦えるよう持っていくのも監督の役目だ。会場の秋田県立体育館は、400名近い選手で溢れかえっていた。勝ち残ったか？　敗退か？　結果はフロアの壁に次々と貼りだされていく。一度敗退してもリダンス（敗者復活戦）があるため、安心してはいられない。見落とすと失格になってしまうので、同行した仲間と手分けして、確認作業と選手への連絡でフロアを駆けずり回る。

選手たちは、前の日の歓迎セレモニーに気分も高揚、コンディションも上々だ。強豪揃い、各県とも威信をかけてトップ選手を送り込んでくるので、選手層の薄い山梨にとっては分が悪い。いやいや、弱音はよそう。選手たちはびっくりするくらい健闘したのである。観客席には仙台から応援に駆けつけた私の親戚一家。その心強い声援に選手の意気も最高潮に達してきた。気がつけば全員が何らかの種目で二次に進むことができ、いつも以上の力を発揮していた。最終的には、個人戦、団体戦ともメダルという成果には手が届かなかったけれど、選手の胸には誇りという勲章が輝いていた。

さて、これで監督の役目が終わったわけではない。選手の皆さんにいかに楽しい思い出づくりをするか、最後のフォローが大切である。同行の2人と秋田満喫の作戦を立てる。まず夜の街に繰り出して「竿燈（かんとう）」を見学、そして温泉にゆっくり浸かった後は、地元の地酒ときりたんぽ鍋だ。美味しいお酒に話も弾み、楽しい一夜となった。次の日は、皆で秋田観光をすることにした。千秋公園で歴史を学び、酒蔵めぐりでは、秋田自慢の日本酒をたっぷり味わった。どこに行っても、心をこめた「おもてなし」があり、秋田のよさを十分感じることができた。

今回、選手の中に、大病から復帰した者と、高齢のためこれを機に競技会を引退する夫婦が含まれていた。ねんりんとは、一人ひとりが経てきたドラマの数であり、その踊りはその人の人生そのものではないか、などと感慨にふけっているうちに、中央線「あずさ」は甲府駅に到着した。これで私の監督としての任は終り、また次の人に襷は繋がれていく。

個人戦スタンダードに臨む県代表選手たちと。（中央）

ゲートボール　「リンゴスター」チーム

山崎和子（やまざきかずこ）さん　66歳　●参加歴：２回目

仲間と共に分かち合う生涯スポーツの醍醐味

前回参加のときは、開会式の入場行進でチーム紹介をさせていただきました。大きな大会に感動し、ぜひまた仲間と参加したいと思っていました。今回はここ５、６年、毎週楽しく練習している気の合った仲間で、県の予選大会を勝ち抜きました。

好天に恵まれ、あきた大会が始まりました。総合開会式でのアトラクションには東北三大祭りの１つ、竿燈まつり。「ドッコイショー、ドッコイショー」の大声援にグラウンドいっぱいに男たちの技を見せていただき、感動。会場も拍手喝采でした。

翌日は大館市でのゲートボール開会式。入口では大きな真っ白の秋田犬が出迎えてくれました。アトラクション「大館曲げわっぱ太鼓」がニプロハチ公ドーム会場に響き、力が入っていよいよ大会が始まりました。

ゲートボールは静かな動きの競技です。その日誰がヒーローになるかはわかりません。この日も最後に、試合の展開が変わるドラマがありました。メンタルの状態が一打の結果を左右することも多々あります。「いつも楽しく」をモットーにしている私たちは、今回も、結果は自然についてくるという前向きな気持ちで臨みました。

幸いにも予選は何とか突破し、決勝トーナメントに進むことができました。ベスト16に入り、優秀賞のメダルをいただきました。負ければ主将のせい、勝てば選手のおかげ。信頼し合い、うまく連携しながら、皆で獲ったメダルです。

私はずっとバレーボールをしてきましたが、40代でゲートボールに出合い、ただ楽しく遊べる軽い気持ちで始めて以来、年々奥の深さに引き込まれています。ゲートボールは歳を重ねてからも始められますし、それぞれの楽しみ方があるのが魅力です。常々、スポーツマンシップを持って皆が気持ちよく競技をして、「今日もよかったね」と言い合えるような時間をつくりたいと思っています。ねんりんピックには穏やかな空気が流れており、生涯スポーツとしてのよさを改めて感じました。

会場でおもてなしを受けた名物きりたんぽの味は、やはり本場、最高でした。仲間と４泊５日も出かけることはなかなかありません。秋田の地は広くバスでの移動に時間がかかりましたが、窓から見える稲穂は美しく心が癒され、よい思い出になりました。開催地のスタッフの皆様にも感謝です。

私たちはねんりんピックを走り始めたばかりです。これからも永く健康で参加できるよう頑張っていきたいと思います。

ベスト16の好成績。メンバーの総力で優秀賞を獲得。（右端）

サッカー

くらまたやすひろ
倉又泰弘さん　63歳　●参加歴：2回目

「こんにちは！」「ありがとう！」で心も体も元気

快晴の秋田県立中央公園陸上競技場。埼玉県に次いで55番目に入場したさいたま市選手団。白のウインドブレーカーに白の帽子、手にはJリーグの浦和レッズと大宮アルディージャの旗を持ち、堂々と、にこやかに行進する選手団の先頭を私は旗手として行進しているのでした。

場内アナウンスで「さいたま市選手団の入場です！」と紹介されると、スタンドにいる地元の方々から大きな拍手が沸き起り、誇らしい気持ちと喜びでいっぱいになりました。まるで国民体育大会のような、いやオリンピック選手団のような錯覚さえ感じるほどにうれしかったです。

さいたま市選手団の結団式で、私は選手宣誓の大役を仰せつかりました。その中で「共に競技する相手選手、チームメイト、競技を支えてくださる審判やスタッフの方々と地元の方々への感謝と尊敬の気持ちを大切に競技することを誓います」と、正直な思いを伝えさせていただきました。

いざ秋田県に到着すると、駅では温かい歓迎の言葉と笑顔に迎えられ、その後も宿舎、開会式会場、競技会場などでも心温まる出迎えに喜びを感じました。

宿泊した男鹿市では、夕食の後、ホテルの隣りの会館で「男鹿なまはげ太鼓」の演奏を堪能しました。恐ろしい形相のなまはげに扮した地元の若者の迫真の演技には、涙が出るほどに感動しました。

翌日からは、サッカー会場のあるにかほ市へ。整備された天然芝の素晴らしいグラウンドで、岩手県代表、兵庫県代表、山口県代表と気持ちよく走り、蹴り、汗を流し、親交を深めることができました。

昼食会場では、地元の方々から美味しい手打ちうどんをご馳走になり、その優しさに心も体も温かくなりました。

大会期間中は「こんにちは！」と「ありがとう！」を何度も何度も口にして、笑顔になっている自分がいました。多くの人との出会いを通して、人と人が心からふれ合うことの心地よさと大切さを改めて感じるとともに、知らぬ間に心と体が元気になっている私でした。

ブロック準優勝を果たした雄々しいさいたまシニア。（前列左端）

ペタンク　「ひまわり」チーム　（監督）

宮崎三津子（みやざきみつこ）さん　78歳　● 参加歴：20回目

大会30年の軌跡に思う健康づくりの価値

ねんりんピック30年の歴史を振り返ってみました。

第1回ひょうご大会。当時の私は埼玉県選手のお世話役でたった一人の応援者、埼玉県のペタンク発祥の地である花園町の新井教育長率いる静かなチームの参加でした。決勝戦では関西弁のおばさま方の熱烈な応援で、今ならクレームがつくかもしれません。そんな中、埼玉県は第1回の優勝の栄に浴しました。

第2回おおいた大会以降も、それぞれのお国柄が発揮され、それはそれは楽しい大会でした。仲間もたくさん増えました。

さいたま市は政令指定都市として、第17回群馬大会から参加するようになりました。第18回ふくおか大会では、次期開催県静岡の老人クラブの会長自らが、視察兼選手として参加。初めての人ほど怖いものはなく、「寄せ・打つ」と一投に一喜一憂しながらよい成績を収めていました。

第24回くまもと大会では、ちょうど組み合わせがよかったのでしょうか、常陸宮殿下、同妃殿下をお迎えしての「御前試合」をさせていただきました。スタッフ全員の意思統一が強く感じられ、心一つになっての大会が未だに脳裏に焼きついています。当時のわがチームの最高齢者は84歳。現在は90の齢を重ね、仲間に支えられて元気に活躍しています。

第28回やまぐち大会。吉田松陰先生の郷、まち全体からいろいろな刺激をいただき「よし、頑張るぞ！」の気持ちに。前回の第29回ながさき大会では、天草四郎のお国で有明海を眺めながら大会に臨み、ひときわ感慨深いものがありました。さいたま市は2勝しましたが、得失点で及ばず涙をのみました。

そして、今回のあきた大会。埼玉県とさいたま市は数あるホテルで初めての同宿となり、4団体でとても楽しい交流が持てました。埼玉県とさいたま市ではプレーも技術もレベルが違いすぎましたが、カドラージュ戦の洗礼を受けての決勝トーナメント進出。1つ勝っただけで喜びもひとしおでした。

3年前からリベンジすると頑張ってきた82歳のわが夫、ベスト16に入った優秀賞のメダルの重さはいかばかりか！　これからも夫婦で頑張り、全国の愛好家とペタンクを見守っていきます。健康づくり・体力づくり・仲間との親睦交流という、健康福祉祭の目的とする大きな輪が全国に広がりつつあるのではないでしょうか。

夫婦で参加。優秀賞の栄誉を手に感無量。（左端）

ペタンク　「かがやき横浜」チーム　（監督兼選手）

入内嶋（いりうちじま）　茂（しげる）さん　75歳　●参加歴：３回目

亡き友の想いを胸に勝ち取った３位入賞

13年前、健康づくりを目的に少数で公園の一画からスタートした「かがやき横浜ペタンク同好会」は、今回で３回目のねんりんピック出場となります。

９月８日大会前日、東京駅から上越新幹線・特急いなほ号と乗り継ぎながら秋田県へ入りました。車窓には美しい日本海の景色や一面が黄金色の稲穂の世界が広がります。お弁当を食べながら、旅の気分を満喫。宿舎で落ち着いた頃に緊急地震速報が発生、幸い被害もなく安堵しました。

９日、開会式会場では、各チームが色とりどりのユニフォームで補助競技場に集合し、少し緊張しながらも、和気あいあいと交流ができました。開会式典では、赤とんぼも飛び交う素晴らしい天気の中で、秋田県の郷土文化が紹介され会場が大いに盛り上がりました。

10日、交流試合初日の朝、メンバー全員、昨日までの物見遊山な気分を切り替え、「勝負に勝つ」という熱い気持ちで会場へ。潟上市追分地区公園多目的広場に到着すると、各チームの気合が入った練習が目に映ります。私たちは地区予選大会・ねんりんピック秋田2017代表選出大会に気持ちを１つにして、チームワークと作戦で戦ってきました。横浜市代表として、自分たちのゲームに徹することを誓い、試合に臨みました。初戦は鹿児島県、１点を競う好試合です。私たちは時間切れ寸前で勝利。この後、流れに乗り、予選を勝ち上がることができました。

11日、決勝トーナメント戦。2014年のとちぎ大会で達成したベスト８を超える目標まであと一歩。横浜市代表としてチームワークを密にすることを心がけ、今までの作戦を忘れず試合に挑みます。準々決勝は和歌山県との戦い。４点のビハインドを試合終了寸前で逆転し、目標のベスト４進出。しかし、準決勝で神奈川県に敗退。地区予選からの連勝も18で止まってしまいましたが、その後の３位決定戦に勝利することができました。

かがやき横浜は、大会直前に監督兼選手が肺がんで亡くなり、１名欠員で参加しました。故人の想いを抱きながらチームワークで３位まで勝ち上がれたことがうれしいです。

最後になりましたが、ねんりんピック秋田2017に協力いただきました、秋田県ペタンク協会、鴻上市およびボランティアの皆様に感謝申し上げます。

チームワークで快進撃。過去最高の３位獲得。（右端）