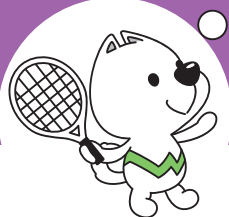


関東 甲信越



茨城県	小沼 勉さん		ソフトテニス	12
栃木県	平山勝男・フデミさん		マラソン	13
	小野義信・厚子さん		なぎなた	14
群馬県	津金沢民男さん		オリエンテーリング	15
埼玉県	佐藤千鶴子さん		なぎなた	16
	西脇延幸さん		水泳	17
千葉県	籠谷静愛さん		グラウンド・ゴルフ	18
	中村史子さん		水泳	19
東京都	中村秀樹さん		テニス	20
	藤野めぐみさん		マラソン	21
神奈川県	菅原啓蔵さん		グラウンド・ゴルフ	22
山梨県	田辺泰明さん		サッカー	23
長野県	清原基生さん		ペタンク	24
さいたま市	大久保慶子さん		ウォークラリー	25
	吉田治弘さん		弓道	26
相模原市	小倉寿志さん		サッカー	27



ソフトテニス 「ねばー君」(監督兼選手)

おぬま つとむ
小沼 勉さん 60歳 ●参加歴：1回目

若さと粘りを武器に、手にした念願の優勝！

2019年、ねんりんピックソフトテニスの茨城県代表は、1人が2回目の出場、他のメンバーは初出場でした。晴天の下、総合開会式は1万人以上が参加し、選手団の入場行進、3000人参加のアトラクション、炬火入場・点火、そして皇族からのお言葉と続き、大変壮大で圧巻でした。まさに「シニアの国体」と呼ぶにふさわしい開会式でした。

ソフトテニスの交流大会は白浜で行われ、ミックスダブルス、私が出場した男子ダブルス、そして女子ダブルスの3つのペアの団体戦で行われました。2019年の茨城県チームは、ねんりんピック出場可能年齢になったばかりの若いメンバーが代表となり、出場66チーム中、一番若いチームでした。若さを前面に出して、入賞を目指し、予選リーグ3試合（鳥取県、愛媛県、京都市）を戦いました。その結果、すべての試合を3勝0敗で勝ち、1位グループトーナメントへ進出。翌日の1位グループトーナメント1回戦（岡山県）にも3勝0敗で勝ち、そのままの勢いで4決（名古屋市に2勝1敗）、準決（岐阜県に2勝0敗）と勝ち進むことができました。

和歌山県Cとの決勝は、時間の関係で、第1試合のミックスダブルスと第2試合の男子ダブルスを同時に2面展開で行いました。決勝のプレッシャーからか、思うようなテニスができず、ミックスダブルス、男子ダブルスともに一時は0-3となりました。個人戦であれば、そのまま0-4で負けていたと思います。しか

しながら、団体戦であり、簡単には負けられず、またチームの応援もあって徐々に挽回し、ミックス、男子とも3-3まで追いつきました。しかし、先にミックスが惜しくも負けてしまい、男子はファイナルセットで4-6のマッチポイントを取られ、絶体絶命のところから大逆転で勝利。1勝1敗となり、3試合目の女子に望みを託しました。流れはこちらに来ており、4-0で勝利し、見事に優勝できました。このような劇的な優勝は経験がなく、良い思い出ができました。

白浜温泉のホテルに宿泊して、ゆっくりと温泉に浸かり、試合会場では無料でふるまわれた「あゆの塩焼き」「伊勢エビの半身が入った味噌汁」を美味しくいただき、楽しく参加できたねんりんピックでした。

最後に、和歌山県そして白浜町の大会関係者の皆様、そしていろいろと手配やまとめをしていただいた茨城わくわくセンターの皆様にご心より感謝いたします。



決勝直後、見事に優勝を勝ち取ったメンバーと。(右から3番目)



マラソン 10km・3km 「栃木県」(選手)

ひらやまかつ お ふ ち み
平山勝男さん・フデミさん 74歳・72歳

● 参加歴
4回目・1回目

夫婦2人で参加した、喜びあふれるねんりんピック！

夫婦になって50年。健康のためにと、地域の「走る会」に夫婦で参加し、マラソンを始めて早40年が過ぎました。その後、「走る会」は解散しても、出勤前の日課だった早朝マラソンは今も2人で続けており、毎日1時間以上走ることが当たり前になっています。その成果がねんりんピックへと結びつき、和歌山大会は私にとって4回目、妻は初めての参加となりました。

栃木県主催の結団式と、後日行われた市の激励会に出席して、県代表として改めて身の引き締まる思いでした。激励会で撮った私たちの写真が市の広報紙に載り、近所の人に「夫婦で出るなんてすごいね」と言われ、誇らしい気持ちでした。

そして、いよいよ和歌山大会。汗ばむほどの秋晴れの下、総合開会式が行われました。入場行進では観客席にいる妻に向かってこれまでは手を振っていましたが、今回は2人そろって観客席に手を振りました。地元の子どもの歓声を受け、胸が熱くなりました。メインアトラクションも拍手喝采で、「和歌山大会の総合開会式はとても良かったね」と今でも2人で話すことがあります。

大会当日、私と妻はそれぞれ10キロと3キロにエントリーしていました。マラソンは、誰の手も借りることができない、自分との闘いです。入賞はもちろん、タイムを縮めることがどれだけ難しいか。それでも、孤独な闘いのあとの達成感がやみつきになります。また、ねんりんピックでは他の選手との交流も楽しみです。大会期間中は、他県の選手とグッズを交換したり、同

じ栃木県チームの選手と観光に出かけたりしました。大会終了後も、撮影した写真を送り合い、交流が続いていることがうれしいです。

私たちは、ほとんど毎月、地元や栃木県内外のマラソン大会に参加しています。2018年にはホノルルマラソンでフルマラソンに初めて挑戦し、2人とも完走しました。2020年には、離れて暮らす娘夫婦と孫たちと一緒に、5時間リレーマラソンに挑みます。

健康のために始めたマラソンでしたが、おかげで、今までに病気をしたこともなく、薬も飲んでいません。元気に走れることに感謝しています。40年間マラソンを続けることができたのも、夫婦2人で共通の趣味として楽しむことができたからだと思います。何歳まで走るのか？

自分たちにタイムリミットはありません。これからの人生も2人仲良く、体力が続く限り、自分たちのために走り続けたいです。



2人の良い思い出になった和歌山大会。



なぎなた 「栃木県」(監督兼選手・選手)

おの よしのぶ あつこ
小野義信さん・厚子さん 73歳・68歳 ● 参加歴：2回目

男子最高齢者賞受賞！そして、人々とのふれ合いに感激

7年前に妻がなぎなた体験会に参加したのをきっかけに、なぎなたを始めました。はじめてねんりんピックに参加したのが2014年の栃木大会で、今回の和歌山大会は2回目の参加です。とはいえ、なぎなたという競技は奥深く、私たちはまだほんの入口にいます。

なぎなた競技には、「しかけ応じ」と呼ぶ基本動作を競う「演技競技」と、防具を着けて試合を行う「試合競技（団体戦と個人戦）」があります。ねんりんピックの演技競技は男女混成の参加が可能で、開催地が和歌山県ということにも惹かれ、夫婦で参加を決意しました。「いろいろ交流して、楽しんでいっちゃい」とご指導いただいている先生方の言葉に見送られて、出発しました。

晴天の下、開催された開会式では、華やかな入場行進やメインアトラクションで気分が高揚し、素晴らしい幕開けでした。その余韻に浸りつつ、監督会議に臨みました。

大会初日、なぎなたの開始式で、夫婦参加は私たち1組のみ、男子の参加は私のみで男子最高齢者賞を受賞し、感激しました。賞状と立派な盾をいただいた上、副賞の柿が後日届き、その美味しさにも感動しました。開始式後のさなだ太鼓のアトラクションは、試合が4番目のため見ることはできませんでしたが、待機中に対戦相手の方に私たちが知らなかったなぎなたの所作を覚えてもらうことができ、貴重な時間となりました。試合結果は初戦敗退、勝つにはもっと練習が必要だと感じました。

試合後は会場で美味しい豚汁とお弁当をいただき、なぎなたのメンバー3人で九度山町を散

策。慈尊院から丹生官省符神社を目指すときには、高野山案内犬の「ゴン」に導かれるようにした。丹生官省符神社ではお孫さんのお宮参りをしていた男性から「今朝、表彰されてましたね」と声をかけられ、勝利寺を教えてもらいました。勝利寺を参拝した後、隣接する紙遊苑の職員さんに町石道を教わり、古道を3町石ほど歩きました。妻は「案内人が町中にいるようだ」と、九度山町の人々とのふれ合いや散策を楽しんでいました。

今回、監督兼選手として和歌山大会に参加し、たくさんの人々と出会い、話し、お世話になったことで、ねんりんピックの楽しさや人の温かさを再確認できました。さらに練習を重ねて次の機会も挑戦し、夫婦で勝ち進むことが今の目標です。

最後に、大会参加にあたってお世話になりました選手やスタッフ、地域の皆様、本当にありがとうございました。



夫婦で臨んだ演技競技。緊張感が心地良い。



オリエンテーリング 「名月赤城山」(監督兼選手)

つ がねざわ たみ お

津金沢民男さん

70歳

● 参加歴：3回目

難コースにさらなる練習と奮起を誓う

オリエンテーリングの大会会場であるかつらぎ町は高野山の北北西にあり、世界遺産で1700年前に創建された丹生都比売神社があります。南北を山に囲まれ、町の中央を東から西に紀の川が流れる静かな町です。柿とみかんの一大産地でもあります。

競技は丹生都比売神社周辺の小高く起伏する山野で行われました。熊野古道があり、ウォーミングアップする場所や横断できる場所が制限される地域だけに、運営スタッフの苦心がうかがわれます。また、関東から九州に伸びる中央構造線上にあり、露出した緑色変成岩（三波石）も多く、滑りやすいコースです。

神社境内から15分ほどの山中にスタート地点があり、途中、杖を突いて歩いていた古老の男性とお話をさせていただくと、この周辺の山の持ち主で、スタート地点の山もこの方のものだということでした。山を利用させていただく御礼を述べ、群馬からの参加だということ、そんな遠くから来てくれたのかと大変喜んでくれました。

今回のコースは総じてヤブを含む道のない林が多く、微変化地形も多くあり、地図から地形を瞬時に読み解く力、走力、タフな精神力が要求されます。ルートを決定する判断力（山を越えるか、等高線沿いで走るか、遠回りの道走るか）も勝敗を大きく左右します。スタートと同時に地図が渡されるため、そこから指定された最初の地点に向かって走り、地図と現在地を見比べながら次の目的地を探します。感覚をつかむまで集中力が要求され、緊張する場面です。

私は、S、M、LコースのうちLコースを走

りました。中盤までは順調で、上位入賞も可能かと思ったのですが、これが気の緩みを生じ、地形の判読を誤り、順位を大幅に下げてしまいました。

優勝設定時間は40分でしたが、私は1時間15分かかってしまい、結果は20人中10位でした。7人は途中棄権という結果で、全日本リレー選手権大会以上の難しさがあり、体力的にもきついコースでした。練習不足と走力減退を痛感し、今後は走力・持久力向上と、地図と現在地の地形を即座に一体化できる訓練が必要だと感じました。

今大会では、宿舎で福島、愛知、茨城などの選手と話す機会に恵まれ、交流できました。試合後は地域の郷土芸能（田楽）や若者が一丸となった見事な和太鼓などを鑑賞し、感動しました。また、本チームからは小幡普さんが高齢者賞に選ばれました。お世話になった皆様に心より感謝と御礼を申し上げます。



チームのメンバーと笑顔で記念撮影。(中央)



なぎなた 「埼玉県」(監督兼選手)

さとう ちづこ 75歳 ● 参加歴：3回目
佐藤千鶴子さん

応援に来てくれた娘と孫の前で準優勝！

なぎなた交流大会は11月10日に九度山文化スポーツセンターで開始式が行われました。開始式後に真田出陣太鼓が披露されましたが、私は埼玉県チームの試合が2試合目にあったため、場外の選手待機所で並びながら出陣太鼓を聞きました。まさに、これから試合に向かうにふさわしい太鼓の音でした。

競技が始まり、田崎選手と裏辻選手が出場、お互いに気持ちを合わせて、落ち着いて演技しました。準決勝まで進み3位に入賞し、稽古の成果が出せたと思います。2日目の交歓試合の個人戦に出場した私は、まず1試合1試合気持ちを集中し、自分の納得のいく技を出そうという思いで臨みました。目の前の試合に集中するうち、「次は決勝戦です」と言われ、「え！もう決勝戦。これが最後の試合だ。頑張ろう」と思いつつ、なるべく平常心で臨みました。1本取られてしまい、結果2位になりましたが、久しぶりの大会で決勝まで進み、悔いなく楽しむことができました。個人戦に出場した竹下選手も4回戦まで進み、優秀賞をいただきました。

九度山町は2015紀の国わかやま国体でもなぎなた競技会場となり、その後、幸村杯なぎなた大会も開催していますので、競技役員の方々が競技を熟知しており、気持ちよく試合に臨むことができました。

私は約35年間なぎなたをしています、一度も私の試合を見たことがなかった娘から「見に行きたいから出て」と言われ、75歳の記念も兼ねて出場することにしました。福島から応援に来てくれた娘と孫も、まさか私が決勝まで進むとは思ってもみなかったようで、娘たちの喜び

はひとしおでした。また、一度は高野山宿坊に泊まりたいという夢がかなえられ、薬膳料理もいただきました。できれば近くを散策したかったのですが、時間がなく残念でした。また、機会があれば訪れたいです。

今、小学校の体育館をお借りして主に小・中学生になぎなたを指導していますが、彼らに目標を持たせ、それが達成できるよう、根気よく、楽しく教えています。技だけでなく精神面においても相手に対する思いやりと礼儀を身につけてほしいと思います。

これからは体力、気力、技ともに現状維持を心がけ、なぎなた道という終わりのない道を楽しみながら歩いていきたいと思っています。

最後にお世話になりました公益財団法人いきいき埼玉の皆様、和歌山県の皆様に厚く御礼を申し上げます。本当にありがとうございました。



集中して試合に臨む。



水 泳 平泳ぎ 25m・50m 「埼玉県」(選手代表)

にしわきのぶゆき

西脇延幸さん

71 歳

● 参加歴：3 回目

必死に泳ぎ、見事に勝ち取った銅メダル！

「ねんりんピック紀の国わかやま 2019」の水泳会場でメダル授与式が始まった。「25メートル平泳ぎ、第3位、西脇君。埼玉県」と場内アナウンスが流れた。表彰台の私の胸には銅メダルが輝いていた。選手で共に戦った仲間が笑顔で祝福の言葉を送ってくれた。思う存分、感謝の言葉を返した。県代表としての役割を果たせた安堵と、奇跡的に入賞できたことへの感激で胸がいっぱいになった。

「日軽金OB会」の会報誌が銅メダリスト誕生のきっかけをつくってくれた。2016年4号(10月)で、西日本支部松下氏による「ねんりんピック長崎 2016 に奈良県水泳代表として出場した」という記事を読んだのだった。これが、全国大会に挑戦してみようという私の強い意欲の原動力になった。

「ねんりんピック」とは、60歳以上の高齢者を中心とする「全国健康福祉祭」の愛称である。厚生労働省主催で1988年に兵庫県で第1回が開催されて以来、毎年続いて2019年で第32回になる。

定年退職後、「ゴロゴロしているならプールにでも行ったら」という妻の一言で私にスイッチが入った。運動不足の解消ができ、65歳になってもできる水泳の魅力を感じた。1日800メートルの泳ぎと水中歩行を粘り強く続け、7年目に埼玉県の大会で優勝し、この実績で全国大会に参加できることになった。

2019年10月、県民健康センター

で県選手団総勢132名(18種目)の結団式に出席したときには、身の引き締まる思いがした。

2019年11月9日の総合開会式には全国からの選手団約1万人が集まった。11月12日までの4日間にわたり、和歌山県内21市町を会場にして27種目の競技が行われた。

競泳初日50m平泳ぎでは自己ベストに遠く及ばず5位だった。自分より優れたスイマーがいることは百も承知。原因不明の不振に悩んだ。

妻から「5位でも大健闘、いろんな体験ができて良かったですね。これからも挑戦し続けて」という励ましのメールをもらった。何か入賞する策はないものかと思案していたときに、巧く息継ぎをしていた選手がいたことに気づいた。その瞬間、「息継ぎが勝負を決める」と思った。最終日の25メートル平泳ぎは死ぬ気で泳いだ。結果は3位入賞だった。

年をとっても、物事への興味、好奇心、そして続けることが新たな挑戦への原動力になると思った。



選手で共に戦った仲間から祝福を受ける。毎日通うスイミングスクールに受賞を報告。



グラウンド・ゴルフ 「千葉県」(選手)

かごとにしずよし

籠谷 静愛 さん

88 歳

● 参加歴：1 回目

獅子汁パワーで優勝！ これぞ自分の「集大成」

グラウンド・ゴルフを始めて16年、数多くの大会に参加して、たくさんの友人ができた。今回、郡大会、県大会と勝ち進み、念願のねりんピックに参加できることになった。結団式でユニフォームに袖を通すと、選手になった気分になった。

11月8日、仲間に激励され出発した。まず東京駅から新大阪駅に向かい、そこからバスで和歌山城を見学したが、腰が弱くて天守閣に行けず、残念だった。その後、夜にはホテルで激励会があり、各選手団の紹介で盛り上がった。

9日には、開会式会場の紀三井寺公園陸上競技場へ路向かった。関係者と子どもたちからの大歓迎に圧倒される。行進が始まった。千葉県選手団は51番目で、菜の花を高く振り、ひときわ目を引いた。盛大な開会式後には、観覧席でアトラクションを見学した。素晴らしい演技と構成に感心し、感銘した。本当に参加できて良かったと思う。

開会式が無事に終わり、2日目のホテルに向かった。レストランで県仲間と乾杯し、明日の健闘を誓った。

3日目の朝7時、試合会場である南山スポーツ公園陸上競技場に着くと、ここでも関係者と子どもたちからの歓迎を受ける。テントが整然と並んで表に各県の名前が書かれている。テント内に椅子とテーブルがあって、落ち着いた。

さあ、試合が始まった。1ホール目で4打、次もまた4打打ってしまった。どうしようがない。ワンが1つ入り、20であがった。悔しくて歯がゆい。テント村の保健所で血圧を測ると、何と205もあった。気をつけてと言われたが、

ここでやめる訳にはいかない。テントに帰ると、仲間が名物の獅子汁を持って来てくれた。これが、本当に美味であった。

2ラウンド目は獅子汁が効いたか、1ホール目2打、次も2打で、次にワンワン。終わってみれば、29打であった。

4日目の朝、会場で昨日の成績暫定表が届く。自分と同率首位が3人いた。勝負はこれからだと気持ちが昂る。3ラウンド目がスタートし、5ホール目にワンが入り、16打であがり、計45打。他選手の成績が気になる。ガイドの職員に確認を頼むと、優勝間違いないと声をかけてくれた。他県の選手たちが寄ってきて、握手ぜめになった。こんなこともあるのだ！ まさに、俺の「集大成」だった。

4日間にわたり、これ以上ない天気にも恵まれ、幸せだった。和歌山県の皆さん、関係者の皆さん、大変お世話になりました。



金メダルを胸に。これこそ「集大成」。



水泳 自由形 50m・バタフライ 25m 「千葉県」(選手)

なかむらふみこ

中村史子さん

81歳

●参加歴：5回目

チームで数個のメダルを獲得！さらなる奮起を誓う

2019年11月8日、素晴らしい秋晴れの日、千葉県からの水泳種目出場者、鶴原、野中、杉沼と私中村の4名は、和歌山「ねんりんピック」に向けて元気に出発しました。車中、東京駅で買ったお弁当を食べ、話に夢中になっている間に富士山を見るのを忘れてしまい、気がついたら名古屋でした。

大阪に着き、バスで和歌山城見学です。お城が大好きな私は、「100名城のスタンプ帳」を片手にお城見学をしました。お城そのものは戦後、コンクリート造りで復元されたものでしたが、見どころは石垣でした。石の種類、工法などが時代によって異なり、興味深く見学しました。

その夜は関西空港の中にあるホテル日航に宿泊しました。千葉県の選手団が一堂に集まり、各チームの選手紹介がありました。どのチームの選手もとてもお元気です。

2日目は朝早くから大会の開会式に臨みました。紀三井寺公園陸上競技場です。いろいろな

アトラクションで歓迎してくださいました。この日のためにずいぶん稽古されただろうと、感謝し、また感激しました。

3日目と4日目、いよいよ大会です。秋葉山公園県民水泳場（秋葉山プール）は素晴らしい施設です。1日目は50メートル競技で金メダル2個、銀メダル1個、2日目は25メートル競技で金・銀・銅メダル各1個を獲得しましたが、リレー競技では残念ながら4位と6位に終わり、とても残念でした。皆で「ねんりんピック」のレベルが上がったのではないかと結論し、次は頑張ろうということになりました。結果はとにかく、皆頑張って泳ぎました。

最後の日には、楽しみにしていた高野山詣をしました。ずいぶん歩きましたが、道中の紅葉にいやされながら、これからも元気に泳げますようにとお願いしました。

高野山には他県からの参加者も多く参拝されていました。このような名所、旧蹟を訪れることができるのも、「ねんりんピック」の良いところかもしれません。

無事に4人で千葉に戻り、11月末にはまた試合があり、皆元気に参加しました。

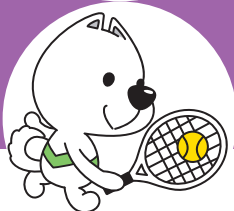
この度、いろいろとお世話してくださった、県社会福祉協議会の皆様に御礼申し上げます。ありがとうございました。



開会式前に、仲良しチームメンバーと。(左から2人目)



勝利のインタビュー。



テニス 「東京都A」(選手)

な かわ ら ひ で き

中村秀樹さん

66歳

● 参加歴：1回目

同窓生とまさかの対戦。予期せぬ出会いが喜びに

60歳以上の男子テニス日本一のチームを決める予選リーグ戦がいよいよ始まりました。東京都代表Aチームから出場する私は、対戦する名古屋市チームの様子を観察し、1勝1敗のイーブンで迎えた、勝敗を決める第3試合に登場しました。

まずは相手の特徴をつかみ、ミスを少なく、無理しないで攻めていこうとしました。4ゲーム先取という短い勝負だからです。相手を波に乗せると、一気に勝敗が決まってしまうのです。相手ペアは独特のコンビネーションで、こちらの球回しに巧みに対応してきました。劣勢に立たされながらも粘って接戦に持ち込み、3-3になり、タイブレークに突入したのです。その前の女子ダブルスがタイブレークの末の逆転勝利でしたので、「これは縁起がいいぞ!」と自己暗示をかけて集中しました。ところが、ここから何か仲間うちで試合しているような和やかな

ムードの試合になったのです。もっと長い時間試合を楽しみたいと思うようになったのです。

結局、その試合には負けてしまいましたが、試合後の握手で「私も名古屋に住んでいました。大学も鶴舞公園の……」と話しかけると、相手ペアは「えっ!私です」「何年卒業ですか」と会話が続き、同窓という驚きと懐かしさで試合後は気分爽快でした。試合結果の悔しさよりも、学校の同窓仲間とこうして偶然にも対戦できて、縁というものを感じました。

出陣前の東京都選手団結団式で小池都知事から激励され、「3つのCを大切に」というお話がありました。そのうちの1つが「仲間作りのコミュニケーション」でした。「健康で長く人生を楽しむには、仲間作りが大切です」ということでした。ねんりんピックはまさに予期せぬ仲間が参加し、人生を大きく希望に満たせてくれるものだ実感しました。

テニスを続けて地域間で対戦すると、知り合いが増え、そのつながりでさまざまな交流が増えていきます。生涯スポーツの奥には、シニア同士での身体のケアやケガ防止のための情報交換と助け合いがあります。それが健康寿命を延ばす効果につながるのだとつくづく感じた和歌山大会でした。彼らの情熱と笑顔が今も目に浮かびます。



開会式の入場行進前にペアの疋田達夫さんと。(右側)



東京都の看板を背中に。誇りが胸にこみあげる。(右側)



マラソン 3km 「東京都」(選手)

ふじの

藤野 めぐみ さん

60 歳

● 参加歴：1 回目

太地町民の応援で捕鯨船を目指してゴール！

数年前、走る仲間から「ねりんピック」への挑戦を勧められて以来、ずっと目指してきたこの大会に出場することができ、今でも夢のようです。東京都選手団の結団式から始まり、現地までの移動・宿泊・交流大会当日など、流れがすべてスムーズで、自分のレースに集中することができました。大変ありがたく、感謝の気持ちでいっぱいです。

開会式や宿泊先で、東京都のメンバーのみならず、他県の方々からも普段の練習の様子や元気の秘訣をうかがえたことも、うれしい思い出です。真剣に勝負をしつつ、同時に皆でこの大会を盛り上げようという温かな想いを感じました。

マラソンの会場はくじらで有名な太地町です。ホテルではくじらづくしの貴重な料理を堪能し、交流大会当日は町全体が「ねりんピック」一色でした。大きなレースでお名前を見聞きしている選手も参加していて、そのような方と同じスタートラインに立てる幸せに胸が熱くなりました。

いよいよスタートの号砲です。まぶしいくらいに澄んだ秋空の下、アップダウンのあるコースに苦しんでいると、なんと町民の方々からの途切れない応援が！ おかげで最後の直線は、穏やかな海を横目に、先に見える捕鯨船を目指して気持ちよく駆け抜けることができました。

そして、ゴール後にふるまわれた、くじらの竜田揚げとみかんジュースのおいしかったこと。つい先ほどまでレースを競った人たちとお互いを讃え、笑顔の輪があち

らこちらで広がっています。「走るって素敵だな！」としみじみ感じました。

表彰式でいただいたメダルとくじらのピンバッジ、4日間ご一緒した「チームマラソン東京」の6人は、私の一生の宝物です。メンバーの中で一番年下の私は、期間中教わることばかりで、経験を積んでいる人ほど自分の身体と向き合った賢い練習をし、走れることを心から慈しんでいることを知りました。彼らのキラキラした瞳を見るにつれ、私は年齢を重ねることが怖くなくなり、むしろ楽しみにすくなりました。このような前向きな気持ちになれたのも、「ねりんピック」のおかげ。出場できて本当に良かった！

これからも美しくてかっこいい先輩たちを目標に、走る楽しさと達成感を味わっていきたいと思います。



真っ青な海を横目に見ながら、ゴールまで力走。



グラウンド・ゴルフ 「かながわかもめ」(選手代表)

すがわらいぞう

菅原 啓蔵 さん

78 歳

● 参加歴：2 回目

人々の温かさに感動し、いっそうの奮起を誓う

ねんりんピックへの出場は2度目でした。台風で中止となった前回は不完全燃焼で終わり、「今度こそは！」と臨みました。思いは遂げられませんが、他県の選手団や日高川町の皆さんとの交流など、素晴らしい思い出になりました。

初日は新幹線で大阪へ。グラウンド・ゴルフ好き6名の長旅は自然と話が弾みます。ホテルに着くと、夜は各チームの抱負発表で、翌日への英気を養いました。

2日目の開会式では、全国からの選手団が色とりどりのユニフォームで入場。観客からは大きな拍手が送られ、いやが上にも気持ちが昂ります。

とはいえ、「かながわかもめ」のモットーは『全国の仲間との触れ合いを大切に』。ホテルでは同郷の宮城県選手団と話が弾み、久方ぶりに思い出に浸ることができました。その中の一人、鈴木さんは女性の部で1位に輝いたとか。「おめでとう」の言葉を送らせていただきます。

3日目、いよいよ競技開始です。日高川町は古くから農業・林業で栄えてきた町とのこと。「安珍清姫物語」で有名な風光明媚な土地です。競技場に着くと、入場ゲートには地元の小中学生が作成した各チーム応援の幟が立ち、子どもから大人までが手を振って歓迎してくれ、温かい歓迎に胸が熱くなりました。

しかし、試合では練習の成果がなかなか出せず、歯がゆい思いをしました。「安珍清姫物語」には大蛇が登場しますが、まさに大蛇が全身にまわりついて、身動きす

らままならないような状態でした。

下剋上を期した4日目。前日の反省を活かすべく試合に臨みましたが、またも意気込みが空回りし、スコアを落とす結果になりました。代表の座をいただきながら、このような結果になったことは残念でなりません。

ちなみに、男子の部優勝者は千葉県の籠谷さん(88歳)でした。人生100年の時代に突入したようで、我々も今後に向けてさらなる希望が持てました。

2大会連続して不本意な結果に終わりましたが、ある意味まだまだ伸びしろがあると前向きにとらえています。再度、県選抜として選ばれることがあれば、そのときこそは肩書きに見合った成績を残したいものです。最後になりますが、「かながわかもめ」をはじめとする県代表の皆さん、関係者の皆さんにはお世話になりました。なかでも大雨で水浸しになったグラウンドをきれいに整えてくださった皆さんには、本当に感謝いたします。素晴らしい経験をありがとうございました。



競技終了後、笑顔で事務局に結果報告。



サッカー

「山梨シニアサッカークラブ」(選手代表)

たなべやすあき
田辺泰明さん

67歳

●参加歴：5回目

チーム一丸で戦い抜き、つかんだグループ優勝！

私たちのチームはグループG（奈良県、佐賀県、和歌山県C）に入りました。第1試合（対奈良県）は1-1の引き分けでしたが、第2試合（対和歌山県C）は5-0と勝利することができ、その勢いで佐賀県に3-1で勝利し、グループ優勝することができました。地元和歌山を相手に5点を獲得するなど、チーム一丸になって戦い抜き、勝利したことが大きかったと思います。

2015年の山口大会でも優勝することができましたが、その後は3位、4位と低迷が続きました。メンバーも若返りを図った結果、今大会では優勝を勝ち取ることができ、気持ちよく山梨に帰ることができました。

和歌山県に来るのは今回がはじめてというメンバーも多く、1日目の試合が午前中に終了したため、午後からは南紀白浜、熊野古道などへ観光させていただきました。その途中、サッカー日本代表のシンボルでもあるヤタガラスで知られる熊野本宮大社に参拝し、勝利の必勝祈願を

したのが好結果につながったのかもしれません。

我々メンバーも生涯スポーツとして日々サッカーを楽しんでおり、毎週水曜日には定例の練習を行い、日曜日にはシニアリーグの試合などでサッカーボールに触れている機会も多く、60歳を過ぎてもガッツと気迫は若い方々に負けていないと思っています。

各年代別のカテゴリーの全国大会もありますが、今後の目標としては、そこで全国優勝するというよりも、サッカーを生生涯スポーツとして、楽しく仲間と続けていくことができればいいなと思います。



表彰式で賞状を受け取る。勝利の喜びに感無量。(写真中央)



チームで記念撮影。賞状を持って笑顔。(写真中央)



ペタンク 「佐久コスモス」(監督兼選手)

きよはらもと お

清原基生さん

84 歳

● 参加歴：5 回目

平常心で練習の成果を発揮し、見事3位入賞！

ねんりんピックへの予選となる長野県のペタンク競技大会が、毎年秋に開催される「信州ねんりんピックスポーツ交流大会」です。9年ぶりにこの大会で優勝し、和歌山大会に参加しました。ここ数年、毎週木曜日に集まって練習している気心知れた仲間です。

私のペタンク歴は平成13年、長野県長寿社会開発センター・佐久地区賛助会のニューススポーツ体験教室がきっかけでした。高校時代からスポーツが得意で陸上競技などに取り組んで来た私は、立ち上げた賛助会員グループでペタンクを始めました。

全国大会は平成16年、監督兼選手で群馬大会に出場したのを皮切りに、静岡県、鹿児島県、石川県、そして和歌山大会が5回目です。鹿児島大会ではベスト8に入りましたので、今回も気合が入ります。

11月8日早朝、バスで長野県を出発し、宿泊施設に午後4時過ぎに到着しました。結団式では県選手団が一堂に会し、内山団長の力強い開式宣言で盛り上がりました。懇親会で選手団の交流をさらに深め、各代表は絶対に「優勝する」と力強く決意を表明しました。

9日の総合開会式は、全国から1万人を超える選手団の入場行進。3000人を超える和歌山県民によるメインアトラクションでは、いつまでも情熱を持ち、笑顔でいるために夢を持ち続ける大切さが歌い上げられ、感動しました。

その後、午後に会場の岩出市に移動しました。監督会議終了後、開始式には72チーム、248名の選手が出席。いよいよ翌日から試合開始です。

10日、若もの広場で予選リーグ戦開始。長野

県は佐賀県、札幌市、和歌山県Aチームと対戦し、2勝1敗で決勝トーナメント進出を決めました。宿に戻ってから近くの居酒屋で地元料理を楽しみ、酒量が増すとともに気持ちもリラックスしました。

11日決勝トーナメントは3回戦まで勝ち進み、準決勝で岡山県に敗退しましたが、3位に入賞しました。

ペタンクはメンタル面がものをいう競技です。出場が決まってから、チームで改めて基本的な投球の練習をしました。練習通りに最善の一球を投げるために、ミスを起こさないことを第一に考え、練習の成果を発揮することができました。今回の参加でまた技術を吸収できたので、さらに上を目指して、日々練習を重ね、生涯現役で励んでいきたいと思います。

最後に、入賞できたのも県選手団役員の皆様のご支援、ご協力の賜物と厚く感謝するとともに、大会運営関係者の方々に感謝申し上げます。



見事3位入賞を果たしたチームメンバーと。(左から2人目)



ウォークラリー 「ヤングさくら草」(選手)

おおくぼけいこ

大久保慶子さん

86歳

● 参加歴：14 回目

友と再会、入賞、そして高齢者賞受賞！ 最高の思い出に

紀の国わかやま大会に参加できる喜びを胸に、5名のチームメンバーで東京駅に集合、新幹線で和歌山に向かいました。9日は最高の天気に恵まれ、紀三井寺公園陸上競技場に着きました。入場前には特設会場で試食や買い物を楽しみ、会場にはオレンジ色に輝くミカンの鉢植えがたくさん並べられていて、参加者は甘くておいしいミカンをもぎ取って食べることができ、幸せのひとつでした。入場行進後はアトラクションを楽しみ、それからウォークラリーチームは由良町に向かいました。ホテルは目の前が大海原で、窓からの夕日が何ともいえない美しさでした。就寝前に窓を開け、空を見上げると満天の星でした。さいたまでは見られない輝きに、ただただため息をつくばかり。この雄大な海原と星空を胸に抱きしめ、眠りにつきました。

10日も晴天に恵まれ、会場の由良中学校に向かいました。多くの人々に歓迎されて体育館に。私たちはゼッケン2番、5名でスタートです。途中で出される課題やゲーム(お手玉を多くのマスに入れたり、30秒間に豆を箸でできるだけ多くつまんだり)をして、約5キロ歩いてゴールです。歩きながら、全国からの多くの参加者とのふれ合いを楽しみました。鹿児島から参加されている紺屋トヨ子さんは私より1歳年上ですが、今回も元気に参加されました。長崎大会で壱岐島を歩いているときに「さいたまの大

久保さんですね」と声をかけられ、その後もお会いするのが楽しみになりました。私は浦和レッズの旗をプレゼントし、お返しに鹿児島の手拭いをいただき、これが西郷さんや篤姫などの似顔絵が描かれたものでうれしくなりました。お互いに元気で参加できたことを喜び合い、この次はいつ会えるかしら?! となりました。

優勝はできませんでしたが、前大会よりも上位で入賞できたのがとてもうれしく、仲間と喜び合いました。段上に昇り、素敵なメダルをいただいたのが最高の喜びでした。さらに高齢者賞までいただき、楽しいねりんピックでした。翌日は、紀州徳川五十五万石の城下町をめぐる観光に参加し、新幹線で帰途につきました。

それから1週間後、「お花のお届け物です」と玄関のベルが鳴り、「母の日でもないのになぜ?」と不思議に思うと、「ねりんピックからです」ときれいな花束でした。高齢者賞の副賞とのこと、和歌山は花木の一大産地。粋なはかりに感謝感謝感謝です。



チームメンバーと笑顔で記念撮影。(左から2人目)



弓道 「さいたま市弓道」(選手)

よし だ はるひろ

吉田 治弘 さん

72 歳

● 参加歴：2 回目

久しぶりに充実した時間を過ごしたねりんピック

私は日頃、さいたま市大宮武道館の弓道場で稽古に励む、弓道歴 40 年の者です。

2019 年 5 月に埼玉県立武道館で実施された弓道の「ねりんピック予選会」に参加したところ、埼玉県とさいたま市からそれぞれ 5 名ずつ選手が選ばれ、私は市の選手となりました。2011 年の熊本大会に続いて 2 度目の参加となりました。

翌 6 月から始まった「ねりんピックの参加者のための練成会(特別稽古)」に計 9 回参加し、何とか毎回半分くらいは的中していたので、今回は予選を通過し、決勝に進みたいと思っていました。ところが、稽古をやり過ぎて、出発直前に左膝を痛め、歩くのも辛い状況になってしまいました。残念ながら、総合開会式はスタンドから見学しました。開会式のパフォーマンスは素晴らしく、主催者の努力は大変なものだと思いました。

弓道大会は県の南にある田辺市で実施され、全国から 65 チームが参加しました。さいたま

市は初日、各人 4 射で 20 射 9 中。私は膝が痛く、はじめて立射で射ましたが、的中せず、翌日は補欠の方に代わっていただきました。翌日は 20 射 10 中で計 19 中というまずまずの成績で、予選を 12 位で通過しました。決勝トーナメントでは、予選 3 位の愛知県と 1 回戦で戦い、同中となって延長戦を戦い、1 中差で敗退しました。その後、愛知県は勝ち上がり、準優勝を勝ち取りました。さいたま市は日頃の稽古の成果を出し切って、予選を通過し、優秀賞をいただくことができました。

私たちチームメンバーは大会中、4 泊 5 日の団体生活を送り、帰りには高野山にお参りし、現代の弓の名人「範士十段 中野慶吉」のお墓参りをするなど、楽しく過ごすことができました。

趣味で始めた弓道を通じて、年齢を重ねても全国の愛好者と交わり、競うことができました。「ねりんピック」に参加して、久しぶりに充実した時間を過ごすことができました。今後は無理

をせずほどほどに稽古を続けて、機会があれば再度出場し、活躍できることを楽しみにしています。



優秀賞をいただき、幟旗の前で喜びのチームメンバー。(後列右から 2 人目)



予選 2 日目。チームメンバーも緊張の表情。



サッカー 「相模原シニア 60」(選手)

おぐらひさし
小倉寿志さん

61 歳

● 参加歴：1 回目

スポーツの素晴らしさ、楽しさを再確認した大会

「スポーツ交流って素晴らしいなあ、スポーツって美しいなあ、サッカーって楽しいなあ」。私自身は初参加でしたが、開会式から最後の表彰式まで、ねりんピックはまさに「シニア世代のスポーツの祭典」だと改めて感じる事ができた良い大会でした。

私自身も仕事で保健体育やスポーツと関わり、また、サッカーを指導する中で関わる仲間にはいましたが、今後、リタイア後の人生を豊かにしていくために、地域の方々とどのようにつながり、交流していけばいいだろうとぼんやりと考えていたところでした。そのようなときに今のチームのメンバーに声をかけていただき、大会に参加することになりました。

2019 年 4 月の選手セレクション終了後、「ねりんピック紀の国わかやま 2019」への参加に向け、練習会や練習試合に参加し、飲み会などでもチームのメンバーとコミュニケーションを深めることができました。さらに、今回の大会で宿泊を共にすることで、チームとしての一体感を感じることができたことは喜びのひとつです。また、開会式で学生時代の先輩とばったり再会できたこともうれしいことでした。

「ねりんピック紀の国わかやま 2019」のサッカー競技は、田辺市、新宮市、上富田町、串本町で行われました。我々の試合は上富田町のサッカーグラウ

ンドで行われました。天然芝のグラウンドでピッチの状態は素晴らしく、また地元高校生やボランティアの方々から温かなおもてなしをいただき、心地よく過ごすことができました。

試合は 1 勝 2 敗という結果に終わり、私自身はやり残したことが多々ありましたが、我々チームの選手や対戦相手の選手とお互いをリスペクトし、全力を尽くして戦えたことに感謝しています。運営スタッフやボランティアの皆さま、本当にありがとうございました。

今大会に参加したことで、素晴らしい思い出と次につながる良い経験を得ることができました。これからも、生活にさらにスポーツを取り入れ、人とのつながりを大切にしながら、人生を豊かにしていきたいと思います。



試合前にチームで集合。いざ出陣。(前列左から 4 人目)



表彰式を終え、メンバーからも笑顔があふれる。(左から 4 人目)