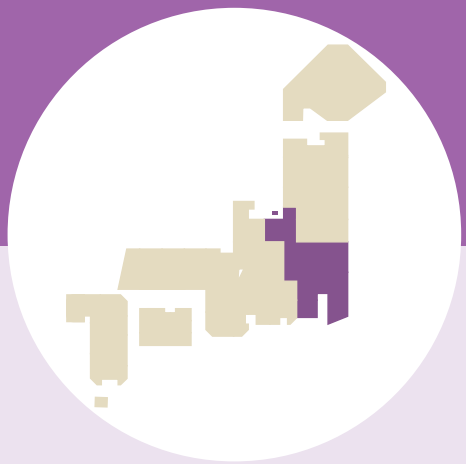
関東・甲信越



p.12 栃木県
辻野富士夫さん
水泳

p.13 栃木県
渡辺節子さん
グラウンド・ゴルフ

p.14 群馬県
丸山　徹さん
ラグビーフットボール

p.15 群馬県
渡部史郎さん
サイクリング

p.16 埼玉県
佐野一武さん
ゲートボール

p.17 埼玉県
古屋雅美さん
バドミントン

p.18 東京都
加藤　操さん
テニス

p.19 神奈川県
武井清美さん
マラソン

p.20 神奈川県
浜野幸雄さん
囲碁

p.21 新潟県
太刀川　聡さん
ソフトバレーボール

p.22 山梨県
浅川晴俊さん
マラソン

p.23 長野県
浅倉　信さん
ゲートボール

p.24 長野県
唐木俊彦さん
ダンススポーツ

p.25 千葉市
水野裕司さん
ソフトバレーボール

p.26 横浜市
星野成人さん
サイクリング

p.27 川崎市
荒井東平さん
サッカー

p.28 川崎市
佐々木敏彦さん
ラグビーフットボール

水　泳

自由形　25m、50m
混合メドレーリレー、混合フリーリレー
「栃木県」（選手）

つじ　の　ふ　じ　お
辻野富士夫さん　74歳
● 参加歴：２回目

水泳を楽しみ健康な人生をこれからも

ねんりんピックは、60歳から参加できるシニア世代の国民体育大会のようなものと思っています。

私たち水泳選手は書類選考で選ばれ、下は60歳から上は83歳、男子４人女子４人の８人で参加しました。

栃木県を出発してその日の夜に、選手・役員全員で盛大に決起会が行われ、健闘を誓いあいました。

大会１日目は総合開会式で、全国からの選手役員が集まり、様々なイベントがあり、それは盛大なもので感動しました。

２日目は競技種目ごとに分かれて試合に入りました。私たち水泳チームもプールに向かいました。プールに入っていくと、水泳関係の役員スタッフの人たちが全員拍手で盛大に出迎えてくれました。それは感激で胸が熱くなりました。

いよいよ大会レースに入り、選手は皆頑張り、初日から金メダル１つ、銀メダル１つ、銅メダル１つと、メダル獲得者が出て大変盛り上がりました。

試合２日目、リーダーが作ったうちわに応援メッセージを書き、皆で応援しあいながら頑張りました。その結果、金メダル1つ、銀メダル1つ、銅メダル1つの獲得者が出ました。２日間の試合で、金メダル2つ、銀メダル2つ、銅メダル2つ、計６個のメダルを獲得することができました。

２日目の試合は棄権者も失格者もなく無事に終わり、その日の夜は宿泊ホテル近くの居酒屋で打ち上げを行い、試合の話で大変盛り上がりました。

大会が終わり、31日の帰る時間まで松山市内の観光へ。松山城など何か所か観光したり、お土産を買ったりして楽しみました。

ねんりんピックえひめ大会を振り返ってみますと、愛媛県のおもてなしは本当に有り難く心に残るものでした。ただ一つだけ残念な事がありました。試合が終わって帰るとき、選手は全員疲れきってバスに乗っているにもかかわらず、長時間バスが出発しなかったことです。そのことがなければ100点満点の大会だったと思います。

私は日々水泳の練習を続け、仲間とマスターズ大会に出て楽しみ、健康で人生を送れたらと思っています。

２年後のねんりんピック岐阜大会も決まっているようです。チャンスがあれば出場したいと考えています。

書類選考で選ばれた精鋭チーム。（後列右から２番目）

金メダルを胸に満面の笑みで。

グラウンド・ゴルフ

「栃木県」（選手）

わたなべ せつこ
渡辺節子さん　76歳
● 参加歴：1回目

嬉しくて重かった最高の金メダル

栃木県の大会で上位入賞することができ、ねんりんピックの出場権を得ました。今まで練習した結果だと思います。

私がグラウンド・ゴルフを始めたのは69歳の時です。今年で6年目になります。昔から運動は好きで、浅く広く挑戦してきました。自分たちの支部をはじめ、市の協会、県の協会にも入っています。練習は欠かさず行っています。先輩方の後ろ姿を見て話も聞きながら、日々練習に励んでいます。多くの方々からチャンスは誰にでもあるんだよと言われ、私にもやっとそのチャンスがきたのだと実感しました。

4日間の長い愛媛県でのねんりんピックに、不安と楽しみの両方の気持ちを感じながら出発しました。自分たちのグラウンドとは違い芝だけのコースです。芝とはいえ人工芝なので、少し不安でした。

1日目は2ラウンドを回り、2日目は1ラウンド、計3ラウンドの合計で集計します。1日目の1ラウンド6ホール、1番長い50mがホールインワンでした。続けて30mもホールインワンを取り、少し気持ちが楽になりました。2日目は1ラウンドしか行いません。最初にホールインワンがきて、これはと思いきや、次に4打打ってしまいました。でもその後はまずまず、仲間たちの声援があって頑張れました。

全ラウンドが終わって名前を呼ばれ、優勝。渡辺節子、栃木県全員でおめでとう。嬉しかった金メダル、重かった金メダル。

全国のみなさん、栃木県のみなさん、ありがとうございました。

優勝で喜びいっぱいの表彰式。

応援に駆けてくれた役員と一緒に記念の1枚。（左から3番目）

ラグビーフットボール

「群馬惑惑倶楽部」（選手）

丸山　徹（まるやま　とおる）さん　70歳
● 参加歴：7回目

悔いのないプレーで逆転サヨナラ勝ち

10月28日の総合開会式に先がけ、27日に群馬県を出発し、群馬県選手団は広島県尾道市に前泊した。夕食までの時間、囲碁の選手と一緒にタクシー3台で千光寺展望台まで行き、夕焼けに輝く町並みや尾道水道を眺めることができた。

総合開会式への道中、しまなみ海道の橋を渡る時は朝日に輝く瀬戸内海の水面が美しかった。入場行進はスタンドから見たが、皇族の彬子女王殿下の挨拶は、100歳前後の三笠宮様のご様子などエピソードがいくつもあって、高齢者への関心の高さが感じられた。

大会1日目、とんでもない山の中に連れて行かれた。バスがすれ違えないほど狭い道を登り、トンネルは片側通行規制だった。試合は福井県を相手にバックスのスピードで完全に勝っていて35対5で快勝した。私も良いパスをもらって何人か抜いてトライを挙げることができた。

試合後はジャンボタクシー2台で父母ヶ浜へ。夕日の干潟の水面に映る上下対称のシルエット写真を撮るのが人気の場所で、日本のウユニ塩湖と呼ばれている。周りは若い女性やカップルばかりで、おじさんたちには不似合いな場所だが、良い写真が撮れた。

大会2日目、対戦した70歳台の黄色パンツが多い長崎県は、よく走るし、当たりも強くて苦戦した。タックルに行った時、味方同士で頭を強くぶつけてしまい、少しふらついていたがプレイを続け、すぐ次の攻撃で良いパスをもらって何人か抜いてトライすることができた。ハーフタイムに医師に診てもらうと脳しんとうで出場は認められないと言われたが、すでに後半が始まっていて、しかも逆転されていた。「丸、行け！」と何人からも言われ、いつも「死ぬときは芝生の上で」と豪語している私だから、勇んでピッチに戻った。

すぐに私にボールが回ってきて、全員は抜けなかったが、ディフェンスを集めることができたので、その2次攻撃から中央にトライ。逆転サヨナラ勝ちをすることができた。みんなが「丸が入ると違う」と言ってくれ、これで本当に死んでも悔いはないと思った。

興奮も冷めないまま松山観光へ。道後温泉本館は工事中だが入浴はできたので、どうしても記念に入りたかったのだ。坊ちゃんのからくり時計を見てから近くの四国八十八所巡りの51番札所である石手寺で、八十八寺の砂を詰めた袋を順番に触って満願した気分を味わうことができた。大会のテーマでもあった「愛媛（えがお）のえひめ」を十二分に味わうことができた5日間だった。来年の鳥取県ではラグビーがないのが残念でならない。

2連勝に全員でガッツポーズ！（前列左から2番目）

道後温泉のからくり人形前で。観光も大満喫。（後列左端）

サイクリング

「群馬県」（選手代表）

わたなべしろう
渡部史郎さん　72歳
● 参加歴：２回目

ふるさとの魅力をかみしめ快走！

ふるさと愛媛県での大会に出場できればいいなと思い、サイクリングの種目でエントリーしました。自転車は利根川サイクリングロードを走ったり、赤城山頂上へ行ったりして楽しんでいます。

総合開会式前日に新幹線に乗り、群馬県選手団は尾道のホテルまで移動、総合開会式当日はバスでしまなみ海道を渡り、松山市の愛媛県総合運動公園へ向かいました。到着後、10月21日の群馬県選手団結団式で副知事より預かった県旗をすぐに取りに行き、開会式が始まりました。プラカードガールの松山商業高校の生徒さんを先頭に、旗手、20名の代表が入場行進をしました。

サイクリングは、一般選手がエントリーできる「サイクリング佐田岬2023」とねんりんピック選手が同じコースを走ります。スタートは一般、ねんりんピック参加者と続き、数キロはサポーターの後ろをゆっくり走行、町中へと入っていきました。沿道では、地元の人が手を振って「頑張って、頑張って」と応援してくれました。

いよいよ出発！　町中を通り、自然豊かな海岸線へ。

声援を受けながら走っていると、上り坂、下り坂の連続。頂上からは海が見え、漁船が沖へと漁に向かい、山には段々畑に収穫間際のみかんが実って、絶景でした。良いところに生まれ育ったと改めて実感したものです。

間もなく、町見出張所の給水施設に到着。チアリーダーの背中に「IYOGIN」の文字が見えたので「群馬県から来ました。伊予銀行ヴェールズ（女子ソフトボール部）を応援しています」と伝えるとすぐに打ち解け、ソフトボールの会話で和むことができました。しばらく走っていると、サポーターがライトのチェック、点灯を確認。すぐにトンネルの道になり、抜け出るとそこは中間地点の「佐田岬はなはな」でした。

ここで食事タイム。地元のおもてなしのしらす丼でエネルギー補給。海を見ながらの休憩後、出発。帰り道は国道沿いの緩やかな上り坂10kmあまりを走行。次の伊方町観光物産センターの給水施設に到着。再び伊予銀行ヴェールズと出会い、サポーターを先頭に５人でゴールを目指しました。ゴール到着後はたくさんの出迎えを受け、手を挙げて声援に応えました。

群馬県への帰りを11月２日にしたので、総合閉会式にも参加し、ミュージカル「鶴姫伝説」を鑑賞でき感動しました。とやま大会にはソフトボールで、えひめ大会にはサイクリングで出場しました。また参加できることを楽しみにしています。

ふるさとの地で群馬県選手団の旗手を務め、堂々の行進。（旗手）

ゲートボール

「埼玉県ゲートボール連盟」
（選手）

佐野一武（さのかずたけ）さん　83歳
● 参加歴：1回目

全国の選手に刺激を受け、ますます競技を楽しみたい

「ねんりんピック 愛顔（えがお）のえひめ2023」に参加したのは、埼玉県ゲートボール連盟のチームに参加しないかとゲートボールの仲間にさそっていただいたことがきっかけでした。妻と二人で参加させていただき、良い思い出になりました。

遠い四国の愛媛県まで行くのは大変でしたが、開催される愛媛県の市町関係の方々は大変だったことと思います。関係者の皆様に親切にしていただき、大変感謝しています。

一方で、愛媛のことを各県の皆様に知っていただき、大きな宣伝にもなるだろうと思いました。私自身、田舎が鹿児島県なのですが、鹿児島の選手とも会場で会うことができ、なつかしく話ができ、良い思い出になりました。

ゲートボールの試合は2勝1敗でトーナメントに行けませんでしたが、各県のチームの作戦や、仲間とのやりとりなどを見て、いろいろと参考になりました。私は83歳という高齢者ですが、これからもますますゲートボールがおもしろくなるでしょう。もう少しうまくなりたいし、楽しみながらやろうと思います。

ねんりんピックは各都道府県で毎年開催されますが、各スポーツをされている皆様が楽しく参加できることを望みます。本当に良い思い出になりました。ありがとうございました。

松山市を走る人気の路面電車「坊っちゃん列車」の前で。（上写真／右端）

埼玉県選手団の結団式の様子。（前列右端）

バドミントン
「バーディーブーマーズ」（選手）

古屋雅美（ふるやまさみ）さん　70歳
● 参加歴：1回目

愛媛のおもてなしを埼玉での大会に受け継ぎたい

バドミントン会場で、今大会最高齢者である山口県代表の81歳の女性選手と話す機会があった。どのくらい練習されているのかとの問いに、夏は暑いから週3回、冬は週4回練習しているとのことであった。60歳台の団体戦に出場して互角に試合してる姿を見て、世の中にはすごい人がいるものだと感心したのだが、その女性は翌週の福岡での全日本シニアバドミントン選手権大会に75歳台の女子シングルス戦に出場して準優勝をしていたのだ。

ねんりんピックには多くの種目に多くのシニアが参加しているのだから、すごい人もいるのは当然だと思う反面、自分はどうかと考えさせられた（月4、5回の練習がやっと）。

50年以上バドミントンを競技してきて思うことは、若い時とは違って試合の勝敗に固執することがなくなってきたということ。楽しく長く続けられることが嬉しいと思うばかり。ただ、それは同年代の仲間がいるからであり、一人では何もできないのも事実だ。仲間に感謝している。

埼玉県選手団のメンバー。（後列右端）

今回、愛媛県のねんりんピックに埼玉県代表としてバドミントン団体戦に出場して、成績は振るわなかったが他県選手との交流ができたことは新鮮だった。バドミントン仲間の輪の広げ方、消耗品のシャトルコックが値上げしてきている中での練習費用の対応、練習会場の確保など、お互いに同じ関心事を話し合うことには興味津津だ。もちろん適度なアルコールが会話を滑らかにすることに疑問の余地はない。

もう一つ忘れられないことがある。松山市の温かい対応である。バドミントン会場の選手席に各県ごとののぼり旗が掲示されていて、席がわかるようになっているのだが、そののぼり旗に各県の特産やゆかりの人物などのイラストが、小学生によって手描きされていたのだ。松山市が市内の小学校に依頼して、希望した小学生が日本全国の県の特色がわかるよう調べて描いたものだ。埼玉県には渋沢栄一や忍城、特産の果物などが描かれていた。これには感動した。

帰宅後、埼玉県を描いてくれた浅海（あさなみ）小学校の学校長と生徒あてにお礼の手紙を書いた。心に残る愛媛のねんりんピックだった。

3年後には埼玉県での開催が決まっている。私と同じような思いを参加者に体験していただきたいと思っている。

会場を彩った各県ののぼり旗。小学生による手描きイラストに感動。

テニス

「東京都A」（選手代表）

加藤（かとう） 操（みさお） さん　65歳

● 参加歴：1回目

大会出場が人生のかけがえのない1ページに

知り合いがねんりんピックの代表になって楽しかったという話を聞いてから、私達も東京都代表になりたいと思いました。それから、シニア健康スポーツフェスティバルTOKYOに参加すること3回。ようやく優勝でき、ねんりんピックの出場が決まりました。それも、テニス友達がいるえひめ大会で、東京都代表として参加できる幸運に大喜びで、愛媛の友達にすぐ連絡したほどです。

その後、ペアの突然の怪我に出場辞退の危機がありましたが、リハビリを一生懸命頑張ってくれて、周りの人も驚くほどに回復、スピード復帰。なんと交流大会の予選リーグ戦すべてで勝てました。

ねんりんピックでは、全国から集まった60歳以上の選手団1万7000人余り、愛媛県総合運動公園陸上競技場での総合開会式はとても盛大な式典で、その中の一員として参加できたことに感無量でした。

テニスの試合会場は松山中央公園、山並みが見える景色の良いコートでした。試合当日は、青空の下でプレーでき、とてもワクワクしました。対戦チームとは勝敗だけではなく、お土産交換や記念撮影と、今までの試合では体験したことのない選手同士の交流もありました。昼食「ねんりん弁当」は日替わりで地元の食材が使われ、味も愛媛らしさを楽しめました。

東京都代表として「初めまして」の方々が多い中、5日間、テニス以外でも共に過ごし、笑える出来事が多く、素晴らしい仲間となれました。自分自身は病気や怪我でテニスができない時期もありましたが、長く続けてきたからこそ今があり、テニスを通じてのご縁や多くの友人、そして今回の素敵なチームにも巡り会えました。健康で身体に気をつけて、これからも生涯スポーツとして末長くテニスを続けていきたいです。

今回の大会を通じて友人にも会え、楽しい思い出いっぱいのねんりんピックを経験できたことは、私にとってかけがえのない人生の1ページになりました。

今回の「ねんりんピック 愛顔（えがお）のえひめ2023」大会関係者の他、沢山の地元関係者、ボランティアの方々に支えられ、愛媛のおもてなしをいっぱいいただき、ありがとうございました。

総合開会式で東京都のメンバーと記念撮影。（前列左端）

絶好のテニス日和で、仲間と気持ちよくプレー。
（左から3番目）

マラソン 3km
「神奈川」（選手）

武井清美（たけいきよみ）さん　68歳
● 参加歴：２回目

温かい声援を力に、さわやかにゴール

「頑張れ神奈川！」。沿道からの声援が私の背中を押す。私は今マラソン３kmを走っている。ゴールの手前が長い登り坂だったので、そこで息切れしないよう抑えて走る。人口3600人あまりの松野町の人々全員が、沿道に繰り出しているのではないかと思うくらいの声援だったと言ったら言い過ぎだろうか。お年を召した方も、若い方も、お子さんも、「頑張れ！」と声をかけてくれる。

声援がこんなに力を与えてくれるとは。初めての体験だった。長い坂もなんとか登り、ゴールが近づいてきた。選手団に帯同してくださっている男性職員の方がゴール手前でカメラを構えているのが目に入る。そちらを見て手を振った。そしてゴール！ こんなにさわやかな気持ちでゴールしたことはない。会場では中学生・高校生だろうか、皆それぞれの役割をこなし、元気に挨拶をしてくれる。松野町の人々の心の温かさが伝わってきて、ほっこりとした気持ちになった。

運動神経が良いとは言えない私が、ランニングを始めたのは４年前。駅の階段を上るにも息切れがして、体力の衰えを感じていた。20代の頃ダイエットのためにジョギングをしていたことがあった。マラソンや箱根駅伝などを見るのは大好きで欠かさず見ている。2019年の箱根駅伝を見て感動し、その直後外に出て走り始めた。走るというよりウォーキングとしか言えないような状態だった。しかし、継続していくうちに少しずつタイムが速くなってくると、ランニング時計の表示に、「最速新記録達成！」と出る。それが嬉しくて続けることができた。前より食べるようになり、便秘がちだったのも解消されて、体調も良くなった。

ランニングの月刊誌にマラソン・ハーフマラソンの「１歳刻みランキング」として、毎年100位まで載る。まだハーフマラソンは走ったことはないが、年齢が高くなるほど走る人が100人いなくなるので、どんなにタイムが遅くとも完走さえすれば掲載される。そして、ねんりんピックのマラソンにも最高齢者賞というのがある。年を重ねるのが前向きに考えられるようになった。今後は楽しく旅を兼ねながら、全国のハーフマラソン大会に参加をしてみたい。

今回は愛媛への旅の間中、マラソンに参加した他の３名の方と楽しく過ごすことができた。今後も交流を続けていきましょうとグループLINEも作った。まさに愛顔（えがお）のねんりんピックとなった。大会を支えてくださった関係者の皆さまに心より感謝したい。

子どもからお年寄りまで、大勢の声援を受け、ゴールは目前！

神奈川県の結団式で。愛媛までの旅もともに楽しんだ。（左から２番目）

囲　碁

「神奈川」（選手）

浜野幸雄（はまのゆきお）さん　77歳
● 参加歴：1回目

松前町の幸運に恵まれて

思い返せば県予選から幸運つづきでした。小田原城に近い碁席玄玄で碁を楽しんでいた4月のある日、予選会のチラシを目にし、ねんりんピックにも囲碁があるんだと知ったのが始まりです。県大会の実績もない私は怖いもの知らずに粘り、最終局を制して予選会2位に。仲間から餞別と激励を受け、私自身は不安を抱きつつ送り出されたのです。

交流大会は人口3万人の松前町で開かれ50チーム150人が参加しました。最高齢者賞は、横浜市井上さん（男性89歳）と岡山県延原さん（女性91歳）でした。団体戦は10位まで表彰され、個人表彰は全勝賞20名、優秀賞32名でした。

神奈川県チームとしては、茅ヶ崎市「囲碁クラブ21」で毎月、練習会をして臨みました。主将の村上さん2勝2敗、副将の浜野3勝1敗、三将（女性）の藤井さん2勝2敗、チーム成績も2勝2敗でした。

親睦をいっそう深めるため、各選手は、主将（さくべえ）ブロック、副将（ゆうすい）ブロック、女性（ひまわり）ブロックの三つに分かれ、この対局ゾーンが中央に配置されました※1。

周りには、プロ棋士による指導碁コーナー、滑舌チェックの健康コーナー、特製おにぎりが人気のおもてなしコーナー、記念写真コーナーを設置し、地元小中学生の手になる応援旗を50本以上林立させ、大きな体育館はお祭り気分で心和ませてくれました。

対局においても幸運に恵まれました。チームは藤井さんの旦那さんが加わりアットホームな雰囲気でリラックスできたこと、そして、第1局京都市の日出幸さんに僅差であれ勝てたことが気分を楽にしてくれました。

第2局の北海道の越村さんはきさくな方でしたが、碁の内容は激しく双方の大石が取り取られる展開になり私が少し得をしました。局後の検討で私の大石が攻め合い負けになる変化を指摘され、冷や汗をかく場面もありました。チームも3−0で勝つことができました。

第3局千葉県の田中さんとも大石の取り合いの結果は私に幸いし、鳥取県の村河さんに完敗したものの、3勝を挙げ、まさかの「優秀賞」をいただくことができました。自分をほめるとすれば悪い時も平常心を保てたことでしょうか。

対局後は、道後温泉につかり、伊予の郷土料理鯛めしを味わい、子規記念博物館を訪ねました。乗り合わせた伊予電鉄の車内は各県のユニフォームであふれ、大きな声で会話がはずんでいたのが印象的でした。

ねんりんの　汗を道後の　温泉（ゆ）で流す※2

今回、味わったゆったりした幸せを心にとどめ、人とのつながりのなかで坦々と生きていこうと思います。すべてに感謝です。

※1　さくべえは江戸時代飢饉から民を救った郷土の偉人、ゆうすいは一級河川重信川と伏流水の豊富な水資源、ひまわりは町の花ということでした。

※2　子規のパクリで一句。私の77年の汗と交流大会の汗を掛けました。元句は「十年の汗を道後の温泉に洗へ」で友をねぎらった句とのこと。

1勝をあげ、笑顔の神奈川チーム。（右から2番目）

ソフトバレーボール

「杵柄 SSD」（監督兼選手）

太刀川（たちかわ） 聡（さとし） さん　69 歳

● 参加歴：２回目

心に残る！ 試合と多くの出会い

ねんりんピック愛顔（えがお）のえひめ 2023のソフトバレーボール競技に参加して、自分たちの実力を試せたほかに、試合の待ち時間等で他県の参加チームや愛媛県の役員の皆さんと親しくお話をさせていただき、全体を通して楽しく友好的な時間を過ごすことができ、記憶に残る大会となりました。

私たちのチームは新潟県長岡市の「杵柄（きねづか） SSD」です。杵柄は「昔取った杵柄」からとり、SSDは新潟県の名物「笹団子」の意味です。チームは10年前に一人の女性による「このまま朽ちるのは嫌、30年のブランクはあっても昔のように一緒にバレーボールをしてねんりんピックに出たい」との掛け声で始まり、今はバレーボール経験の有無に関わらず、ソフトバレーボールを楽しみたいという思いで集った16名で週１回真剣勝負の練習をしています。

ねんりんピックの県予選大会では、大会前に体調を崩すメンバーが出るなど一時は出場も危ぶまれましたが、逆にチームがまとまり、苦しみながらでしたが優勝してねんりんピックの出場権を得ました。５月上旬の県予選大会から10月下旬のねんりんピック出場まで６カ月間は、出場メンバーの感染症対策や体調維持に腐心し、とても長く感じました。

大会初日は、全国63チームを３チームずつの21ブロックに分け、それぞれのブロックのリーグ戦で予選通過順位を決定し、翌日、それぞれの順位で３チームずつ７ブロックに分けたリーグ戦を行い、最終順位を決定します。私たちは初日の初戦を経験の差により落としましたが、次の試合はチームがうまくまとまって勝ち２位グループとなり、翌日の順位戦ではさらにチームワークを発揮して２勝できたため２位グループの１位で優秀賞のメダルをいただきました。大会を通じて、自分たちの現在の力でも勝負できることがわかったことは収穫でした。ただ、勝ちきるには不足している部分もはっきりしましたので、そこを補って次のチャンスには１位グループを目指します。

大会ではみんなライバルで必死ですが、終われば同じソフトバレーボール仲間ですので、たくさんの人と楽しく話ができ貴重な時間を過ごすことができました。

精鋭ぞろいの「杵柄 SSD」の選手たちと監督。
（後列右から２番目）

２位グループ優勝！（左端）

マラソン 10km

「山梨県マラソンチーム」（選手）

浅川晴俊（あさかわはるとし）さん　65歳
● 参加歴：1回目

夢叶い　伊予に愛顔（えがお）の　花が咲く

「還暦を過ぎたら夫婦でねんりんピック出場」漠然と描いていた夢がついに叶いました。

真新しい選手団のユニフォームに身を包んで臨んだ総合開会式は華やかで、まさにシニア世代が集う国体そのものでした。選手で埋め尽くされた色鮮やかなスタンド、代表による入場行進、国歌斉唱、炬火点火などに感激し、晴れ舞台に参加している喜びと幸せに酔いしれた一日となりました。

マラソンは愛媛県西部、高知県境に位置する松野町で開催されました。3km、5km、10kmの3種目が行われ、私と妻は70歳未満10kmの部に参加しました。この日のために新調した「山梨」の文字が入った赤と紫のランシャツを着て最前列からスタート。しかし直後に腰ベルトが外れるアクシデントで大きく後退。最初の下り坂を前を追って勢いよく走り1キロ過ぎに先頭集団に追いつくものの、そこからのアップダウンのコースは我慢の連続。必死に腕を振り足を前へと運ぶ。ラストの上り坂は聞いていた通りの難所。何とか上り切りラストスパート。

結果は自分でも驚くタイムで2位入賞。山梨から参加した他のメンバーも優勝や特別表彰をいただきチーム全員で喜びを分かち合いました。

子どもからお年寄りまで多くの町民の皆様に温かく迎えていただいたこと、開始式会場の体育館には選手一人ひとりのために椅子と参加賞などが入った袋が用意されていたこと、そして最後にあの激坂が待っていたこと、松野町あげての「おもてなし」に感謝の気持ちで一杯です。

帰りの松丸駅は宿泊先の宇和島に向かう多くのランナーで溢れていました。駅員さんから「1両編成なので乗り切れないかもしれない。次の電車は2時間40分後」と聞いていたので、全員が乗車できた時には拍手と歓声が沸き起こりました。選手を乗せた車内はまるで「大人の修学旅行」のようでした。あちこちで愛顔（えがお）の花が咲き忘れられない思い出となりました。

健康維持のために走り始めて27年。楽しいランニング人生を送ってきましたが齢を重ねるにつれ故障などで思うように走れなくなり弱気になっていました。そんな自分を奮い立たせてくれたのがねんりんピック。シニア世代の生き生きとした姿を拝見し「人生は60歳からが面白い。まだまだこれからだ！」と勇気をいただくことができました。この貴重な経験を仲間にも伝えるとともに、2回目の参加を目指して元気に走り続けていきたいと思います。

最後に、大会参加にあたりお世話になりました関係者の皆様、また5日間を共に過ごしたチームの皆様に心より感謝申し上げます。

おそろいのユニフォームで記念撮影。（左端）

ゲートボール

「千歳クラブ」（選手代表）

浅倉（あさくら） 信（しん）さん　73歳

● 参加歴：1回目

長野市「千歳クラブ」奮戦記

10月28日～30日の3日間、愛媛県松山市を中心に開催されたねんりんピックえひめ大会のゲートボール部門で、長野市の「千歳クラブ」が全国115チーム中、3位に入賞する快挙を達成しました。ねんりんピックで長野県のゲートボールが入賞したのは初めてだそうです。

予選リーグ、我々のブロックは、強豪の仙台市代表と川崎市代表の3チーム。作戦通りにミスなくプレーしたことで、強豪2チームを破り決勝トーナメントに進みました。決勝トーナメントはいずれもねんりんピック常連らしいチームが多く、我々初参加の面々は、昼の弁当も喉を通らず、ひたすら第1ゲートを通す練習に集中しました。和歌山県代表との1試合目。第2ゲートもクリアして第3ゲートで相手の様子見。相手のボールが固まったところで、第3ゲートで私が、後ろのボールで軌道を変えてからダブルを達成するという芸術的なプレーで相手のボールを3つ出し、勝利しました。対三重県との2試合目は、試合開始直後は余裕でプレーしていた相手チームが、中盤過ぎから我々の好プレーに焦りだし、10対10の同点ながら、内容勝ちで勝利し、ベスト8に進出しました。

多くの声援に応えた「千歳クラブ」の仲間たち。（右端）

4コートで行われた準々決勝は、決勝トーナメントを余裕で勝ち進んできた岡山県チームとの対戦。岡山県の応援団が多く、まるでアウェーで試合をする感じでしたが、13対7で勝利しました。なんと、なんとベスト4進出、ビックリです。広い競技場で2コートだけとなった準決勝、観客は二重三重にコートを囲んでいます。相手は見るからに強そうな島根県のチーム。私は初めて第1ゲートを通過できませんでしたが、チームメイトがカバーしてくれて中盤までは有利に展開。結果は11対9の2点差で負けてしまいましたが、全国3位入賞。東温市長より表彰状、トロフィー、全員に銅メダルをいただきました。

表彰式後、大会関係者から「長野県のチームは上品でマナーも良く、とても爽やかなプレーでした。大会運営者はみんな千歳クラブを応援していましたよ」とお褒めの言葉をいただきました。この言葉が我々にとっての最高の表彰状です。テントが一緒だった滋賀県のチーム、宿が一緒だった京都チームなど、たくさんの方とふれあい、友達がたくさんできました。帰路は有馬温泉に寄って、入賞を祝い旅の疲れを癒してきました。一生の思い出に残る大会であり、すばらしい旅でした。

大会後、部屋、温泉、食事いずれもすばらしい老舗旅館で英気を養った。（右から2番目）

ダンススポーツ
「ナイスシニア信州」（選手）

唐木俊彦（からきとしひこ）さん　64歳
● 参加歴：1回目

最高の仲間との出会いと一時の煌めき

一昨年の2022年夏はまだコロナ禍で県外の競技会への参加はままならない時期でした。そんな時、市報で2022信州ねんりんピックスポーツ交流大会が、地元伊那市で開催されるとの案内を見つけました。県内実施で、かつ参加者も県内の方に限られるため、コロナウイルスに対してそれ程心配はいらない。せっかくの地元開催なら練習がてら参加してみようと、軽い気持ちで応募したのがきっかけでした。運よく県の代表に選出され、2023年10月に愛媛の全国大会に向かうことになりました。

10月末と思えない暑さの中、愛媛県総合運動公園陸上競技場にて1万7000人が集い、歴史絵巻を交えた総合開会式が盛大に開催されました。今治市の競技会場まで移動する中、高齢者の大会なのに、スケジュール的にはずいぶんハードなイベントであると感じました。

ダンススポーツということで選手は年齢に関係なく美しく化粧をし、華麗な衣装に身を包み別人に変身。ダンスは異性と踊ることで健康に役立つと言われていますが、80代・90代の皆さんが若々しくキラキラと輝いて踊る姿はそれを証明しています。私たち60代はまだまだ若輩者であると実感しました。

今回、長野県メンバーはねんりんピックが初顔合わせであり、見知らぬメンバーと楽しむことができるのかと少々不安に思っていましたが、バス移動やホテルでの食事等で会話をする中で、その不安が消えていきました。

私達カップルは個人戦ルンバ種目にて3位の成績を残せました。県別対抗戦（団体戦）では、お互いに応援し合いながらどんどんまとまっていきました。当日、夜の慰労会では、疲れを忘れて盛り上がり、貴重な時間を共有した最高の仲間との出会いになった3日間と感じました。

人生一期一会と言いますが、ほんの小さな一歩を踏み出したことで、最高の仲間との出会いと一時の煌めきを与えてくれたこの大会が大切な思い出になりました。私達には、ダウン症の息子がいます。この子の少しずつの成長を共に歩みながらも、自分達の人生も大切にし、健康維持のためにもダンスを生きがいとして今後も継続していきたいと考えています。

そして最後に、人生に彩りを与えてくれたJDSF関係者、県関係者の方々に感謝いたします。

夫婦でダンスが生きがい。

チーム「ナイスシニア信州」の仲間たち（左から4番目）

ソフトバレーボール

「Shiny」（選手）

水野裕司（みずのひろし）さん　63歳

● 参加歴：１回目

デュースから粘り、フェイントが決定打に！

私は、「ねんりんピック愛顔（えがお）のえひめ2023」にソフトバレーボールで初出場しました。きっかけは、もともと出場する方の都合が悪くなって、先に出場が決まっていた妻と一緒にどうかと声をかけられたことでした。私はそれまで、９人制のゴムバレーを長くやっていましたが、それも５年程前に辞めていて、まったくルールの異なる競技への参加に不安もあり躊躇していました。しかし開催地が両親と妻の故郷の愛媛ということ、また補欠なので試合に出ることはないだろうということで、引き受けました。そうは言っても最低限、ルールや動き方、ボールに慣れていないと、万が一何かあった時に対応できないと思い、８月から週に１、２回の練習に行きはじめました。そんな状況で10月28日の総合開会式を迎えました。

開会式が行われた総合運動公園の駐車場には多くの観光バスが駐車していて、全国規模の大会の大きさを実感しました。私達ソフトバレーボールチームは千葉市の入場行進の代表20人に選ばれ、貴重な体験をさせていただきました。その後、メインアトラクションを観客席で観覧して開始式の会場に移動しました。開始式では、チームの最高齢の女性が表彰されてよかったと思います。

交流試合の予選リーグは、１勝１敗で、２位。１セットだけ試合に出させてもらいました。翌日の順位別リーグ戦では、初戦敗退、２試合目１セットに勝利して２セット目、あと３点で勝利という場面でサーブから交代で出るよう言われ、「え、ここで交代？」と内心では思いつつ出場。その後、追いつかれて14対14のデュースになってしまいましたが、１点リードとなった後ラストボールが私に上がり、フェイントが決まって勝つことができました。自分が決めることができ、出場する機会を与えてくれたチームには感謝しています。

今回の大会は松山市で開催ということで、試合初日には地元に縁のある私達夫婦が、松山城、道後温泉を案内し、夕食もいろいろと考え、チームのみなさんによろこんでいただきました。大会を通じ、開会式から各競技まで多くのボランティアのみなさんの協力があり、松山市内の小中学生が描かれた各都道府県、政令指定都市の応援ののぼりにも、大変、力づけられ元気をもらえました。感謝しています。今回、初めてねんりんピックに出場して同年代のほかの地域の方々と交流をもつことができてよい思い出となりました。代理出場から始めたソフトバレーボールですが、もう少し続けてみようと思います。

接戦を制した「Shiny」チーム。（後列左）

チームメンバーを案内して訪れた道後温泉。（後列左から３番目）

サイクリング

「神奈川県サイクリング協会」
（選手代表）

星野成人（ほしのなりと）さん　61歳
● 参加歴：1回目

海岸線からの大パノラマとサイクル談義を堪能

神奈川県、ならびに横浜・川崎・相模原の各政令指定都市から神奈川県サイクリング協会へ参加依頼をいただき、9名と全国最多人数で参加させていただきました。サイクリング交流大会は、2008年度から15年ぶりで、全員初参加でした。各大会関係者様もさぞご苦労されたこととお察しします。

参加名簿を見渡すと、千葉県協会・理事の皆さま、大阪市の大先輩（84歳）と旧知の顔ぶれに心強く感じました。

翌日は静岡市の方と親善大使さながら「しまなみ海道」をご一緒して約95kmを走りました。

折り返し・昼食地点の「佐田岬はなはな」では、来年度開催県である鳥取県サイクリング協会・会長／副会長と交流して翌年の再会を約束しました。

ユニフォームの試着でお会いした「吹き矢チーム」とは度重なる偶然が重なり、選手団説明会後の懇親から始まり、観光途中にばったり遭遇、道後山の手ホテルでの懇親結団式でも同じ円卓。サイクリングを嗜む選手もおられて、来期から当協会会員にご登録いただけるとのこと。

横浜市は神奈川県サイクリング協会から2名で参加。開始式会場にて。（左：本人／右：五十嵐さん）

さてサイクリング大会のこと。天候にも恵まれた風光明媚な佐田岬の海岸線を行き、折り返すと尾根沿いから両サイドの海を一望する大パノラマを味わいました。豪快なコース設定である分、獲得標高2,100mを越える険しいものでした。街道の陸橋程度（平均勾配5％）とすれば42kmの上り坂を擁する約95kmでした。

疲れを癒したのは各立ち寄り所での温かい愛顔（えがお）。最後の伊方町役場では4種類の「ミカン・ジュース」と「じゃこカツ」を勧められて、「残り15km」と力を貰いました。

ラストは、先導役の地元パイロットとサイクル談義しつつ、しまなみ海道の地産・名産を教わって、表彰式では道中で肩を並べて漕いだ岡山市81歳の方と「鳥取はえらいかな!?」「是非お会いましょう!!」と終始なごやかな大会となりました。

当協会は、1956年8月8日に神奈川県唯一の正式なサイクリング協会として創始し、そろそろ70周年を迎えます。「会員の会員による会員のためのサイクリング団体」として市民の皆さまへ生涯スポーツとして「安心・安全なサイクル・ツーリズム」の啓蒙普及と交流を深めるため活動していきますので、よろしくお願いします。

坂道の多い厳しいコース。絶景がパワーに。

サッカー

「川崎市」（選手）

荒井東平（あらいとうへい）さん　60歳

● 参加歴：1回目

ねんりんピックから見えてきた明るい高齢社会

今年60歳になり、なにか新しいことをしたいと考えていたときにこの大会に参加するサッカーチームの監督から一緒にやらないかと言われ参加しました。サッカー川崎代表は、今年度から参加するメンバーも多く、フレッシュなチームでした。大会前に数試合をこなして、愛媛に乗り込みました。

せっかくなので開会式の行進メンバーに立候補し、高齢者で埋め尽くされたスタンドの前を行進することができたのはラッキーでした。

試合は3日目に2試合、4日目に1試合を戦い、2勝1敗でグループ準優勝でした。何より、各県代表の方々とも仲良くなれて友達の輪を広げることができました。勝敗や準優勝という成績より、このさまざまな方との交流に大会参加の意義があったと思います。

今回参加して元気なシニアが全国に溢れていることが実感できましたし、いつまでも元気でいたい、そのためには日頃の生活がいかに大切なのかを感じることができました。

2日目は開会式と地元特産品の買い物、3日目4日目に試合をして、5日目はしまなみ海道をサイクリングして福山まで。

このゆったりしたスケジュールについては、最初はずいぶんのんびりした行程だと思いました。しかし、体験してみると、もうあくせくする必要はないんだ、マイペースで気持ちよく生きていこう、という気持ちが芽生えました。

その意味で、今回ねんりんピックに参加できたことは非常によい経験になりました。ひとりでも多くの同年代の仲間や先輩方がこのねんりんピックに参加し、こうしたゆったり楽しむ気持ちを共有できれば、高齢社会は明るいものになるのではないでしょうか。

大会初日2試合目、1−0で勝利！（前列中央／ゼッケン19番）

準優勝の賞状とメダルを手に満面の笑み。（前列右から2番目）

ラグビーフットボール

「川崎市」（選手）

佐々木敏彦（ささきとしひこ）さん　66歳

● 参加歴：２回目

愛媛のレジェンドと富山のスポーツマンシップに乾杯

愛媛県チームのレジェンドとは、大会最高齢の出場選手のおひとりである、Nさん（大会当日93歳）です。大会２日目、第４試合の富山県チームとの試合に出場され、みごとトライを記録されたのですが、私はそこに「ねんりんピック」の精神を象徴する両チームの交流があったことを多くの方に知っていただきたいと思い投稿いたしました。

当日は朝から気温も高まり、また風もなく我々シニアプレーヤーにとって絶好のラグビー日和でした。私たち川崎市チームは、サブＡグラウンドでの第１試合、京都市チームとの対戦を終えてその後の試合を観戦していました。

そして、いよいよ第４試合で富山県と大会ホストチームの愛媛県が対戦します。私が所属しています「タマスターズ」は富山県チームの母体である「富山不惑クラブ」と交流があり、また私自身も以前転勤で富山勤務だった際に所属していたこともあり、この試合を応援していました。

スコアは富山県19、愛媛県５でしたが、愛媛県チームの唯一のトライをあげられたのがNさんです。さて、交代出場された前半14分、富山県ゴール前の約10メートルで愛媛県チームがペナルティーを得ました。フォワードの選手がクイックスタートを選択し、Nさんにボールを託します。そして「編隊」を組んでゴールに突進して堂々のトライ！

その時、対戦相手である富山県チームも含め両チームから感動的の拍手が起こったのです。また、その名勝負を目撃した観衆からも歓声が起きました。恐らく、Nさんのラグビーに対する情熱と富山県チームの皆さんのスポーツマンシップのどちらが欠けていてもこの感動のシーンは生まれることはなかったと思います。私は今でもこの光景を思い出すたびに、ねんりんピックに参加して良かった、これからもゴールドパンツを目指して頑張ろうと思うのでした。最後に、献身的に大会運営を行っていただいた川崎市長寿社会部高齢事業推進課をはじめ、関係者の皆様にあらためてお礼申し上げます。

爽やかな水色のユニフォームに身を包む川崎市代表のラクビーチーム。（前列右端）