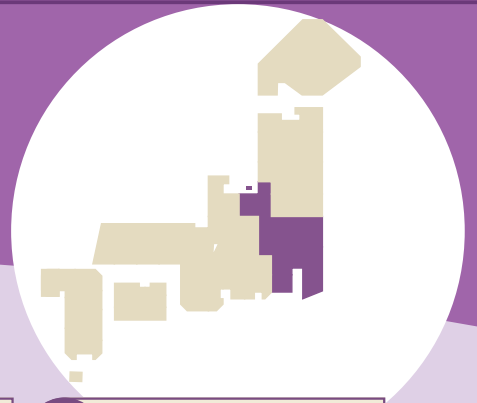


# 関東・甲信越



p.14 群馬県

武井 績さん  
健康マージャン



p.15 群馬県

代田 美知子さん  
グラウンド・ゴルフ



p.16 埼玉県

赤松 博嗣さん  
サッカー



p.17 千葉県

今泉 由紀子さん  
ゴルフ



p.18 千葉県

鈴木 助市さん  
グラウンド・ゴルフ



p.19 東京都

山本 喜清さん  
サッカー



p.20 東京都

奥野 典子さん  
インディアカ



p.21 神奈川県

武井 清美さん  
マラソン



p.22 神奈川県

大塚 三郎さん  
将棋



p.23 山梨県

永田 務さん  
水泳



p.24 山梨県

吉岡 文昭さん  
ウォークラリー



p.25 長野県

三井 学さん  
ソフトバレーボール



p.26 長野県

渡邊 和枝さん  
水泳



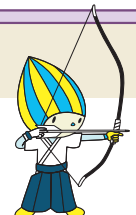
p.27 横浜市

相澤 光さん  
グラウンド・ゴルフ



p.28 横浜市

高梨 輝夫さん  
弓道



p.29 川崎市

長沼 由紀子さん  
テニス



p.30 川崎市

高山 和美さん  
太極拳





## 健康マーじゃん

えふしー ぐんまちゃん  
(選手代表)

たけ い いさお  
武井 績さん

71歳

●参加歴：8回目

## 人生、いつ何が起こるか分からない！

長い間、人生を過ごしていると、いろいろなことに遭遇します。今までサッカーでねんりんピックに参加させていただきましたが、サッカーはゲーム中、いつ何が起こるか分からないと言われております。今回は、健康マーじゃんで貴重な体験とショックを味わわせていただきました。

初日の団体戦で、群馬県選手団4名は、皆それぞれのグループに分かれて試合に挑みました。初出場の緊張も影響してか、残念ながら半チャン4回戦を消化して総合点はマイナス66.9ポイントで、70チーム中56位という成績でした。翌日の個人戦で、私は序盤に大きなミスをしてしまい、1・2回戦で連続最下位となってしまいました。3回戦では、起死回生を狙い、なんとか1位となりました。

最終の4回戦になり、名誉挽回のため、強気に牌を切り勝負を賭けました。終了間際の南場3局の親番で、それまでトップを走っていた私

は、なんとかこのまま終わればと思い、終盤は振り込まないように慎重にゲームを進めました。残り時間を気にしていると、それまで最下位だった下家から、「つもりました」の一言。なんと！役満の国士無双のつも上がりでした。他のメンバーたちも、「えー、信じられない！」といった表情で、きれいに並んだ牌を傍観していました。

神様はなんと不公平なのだろうか。私が親なので、上がり点3万2000点の半分の1万6000点を払い、1位から3位へ天国から地獄へと落ちた瞬間でした。「人生はいつ何が起こるか分からない」という言葉がこれほど身に染みたのは久しぶりでした。

最終日は、岐阜城の観光をしながら、「天下布武」という大義を示し常に先見の明があった武将、織田信長の偉功に想いを馳せ、岐阜の街を後にしました。帰り道、名古屋の有名なひつまぶし店で昼食をとりました。関西のウナギは

関東のウナギと違い、蒸さないで焼くと聞いていましたが、あの炭火で焼いた黒焦げのパリパリ感はなんとも言えない香ばしさと独特の風味がありました。ごちそうさまでした。

4泊5日にわたる不良老人たちとの旅、ゲストプロ雀士たちとの記念撮影など、楽しく思い出に残る出来事でした。またの機会がありましたらリベンジしたいと思います。



応援に訪れた群馬県係員の皆さんと集合写真。(右から2番目)



## グラウンド・ゴルフ

しる た みちこ  
代田 美知子さん

74歳

●参加歴：1回目

群馬県  
(選手)



## 晴れやかな祭典で学生時代にタイムスリップ

友人に誘われて、ねんりんピックに参加が決まり、不安と緊張の入り混じるなか、いよいよ10月17日の群馬県選手団の出発の日が来ました。高崎駅東口に揃いのユニフォーム姿の選手が3台のバスに分乗し、初日の目的地、昼神グランドホテルへと向かいました。長旅のバスに揺られて緊張も徐々にほぐれ、まもなくホテルに到着し、総勢98名の大夕食会が開かれ、翌日からの本番に備えて楽しい時を過ごしました。他競技に参加する選手とも交流に花が咲きました。

翌日18日は、しばしバスに揺られて総合開会式会場の長良川競技場に到着。会場に入るや否や、あまりにも盛大でびっくりすることばかりでした。岐阜県の皆さんが一体となり開会式を盛り上げてくださり、高齢者になっても、高校時代のインターハイを超え、まるで4年に一度のオリンピックにでも参加している気分でした。岐阜県の皆さんに感謝、感謝！です。ぎふ大会は、新型コロナウイルスの影響で延期、中止を経て今回の開催となり、私が出場できたことは本当にラッキーで、

幸せ者だと思っています。

翌日のグラウンド・ゴルフの大会は、有名な競走馬・オグリキャップを輩出し、馬の町とも言われる笠松町の多目的運動場で行われました。グラウンドは素晴らしく整備された競技場でした。2日間にわたって競技が行われましたが、私もオグリキャップのように脚光を浴びたいと思いつつも1日目は散々の結果でした。2日目に取り戻そうと誓い頑張りましたが、結果は、入賞は遙か彼方……。しかし、仲間の岸一男さんが見事に5位に入賞し、本当にうれしかったです。表彰台の岸さんの姿はオグリキャップのように輝いていました。その日の夕食は、グラウンド・ゴルフのメンバー3人で盛大に祝杯をあげました。

2日間のプレイ中は、この大会のテーマである「清流に輝けひろがれ長寿の輪」の通り、皆さんと和やかに交流ができ、またひとつ大きな宝物ができました。何よりも、期間中に温かくプレイヤーを盛り上げていただいた笠松町ボランティアの皆さん！

ホールインワン大会に熱い応援をしてくれた孫のような中学生の皆さん！本当におじいちゃん、おばあちゃんはうれしく、楽しい時間でした。ありがとう！

全国健康福祉祭、ねんりんピック最高！笠松町の皆さん、2日間にわたり温かいおもてなしをありがとうございました。



真剣な表情で競技に挑む。



群馬県チームの仲間と一緒に。(中央)



関東・甲信越  
埼玉県

2025 GIFU  
NENRINPIC

## サッカー

埼玉シニア  
(選手)

あかまつ ひろつく  
赤松 博嗣さん

65歳

●参加歴：4回目

## やったー！ねらって取ったぞ「金メダル」

ねんりんピックには、2022年開催の神奈川・横浜・川崎・相模原大会に初参加し、愛媛県、鳥取県、そして今年のぎふ大会で4年連続出場になります。過去3大会では銀、銅、金メダルを獲得し、ぎふ大会では必ず「金」メダルを取ろうと心に決めて参加しました。

埼玉シニアチームは、参加募集に応募して集まった、普段は別チームで活動している選手で構成されています。4月に登録選手19名が決まると、事務局として大会に向けた準備を始めるわけですが、そこは4度目の事務局なので手慣れたものです。

ただ、今回の目標はとっとり大会に続く連覇なので、今までとは少し違いました。サッカーを楽しむながらも勝つチームづくりを心がけ、まずは練習試合の相手探しに奔走しました。

同じ埼玉県から出場するさいたま市チーム、群馬県チーム、埼玉県70選抜チーム、水曜会チームなどをお願いし、できるかぎり多くの練習試合を企画しました。

夏には、交流のある山形シニアと対戦するため

猛暑の中、2泊3日で山形遠征も行いました。また、チームの結束を高めるため、作戦会議と称しカラオケをしながら、戦術などについて語り合いました。

私は、サッカーを始めたのが50代半ばと遅かったのですが、サッカーを通じてたくさんの仲間と出会い、その仲間とねんりんピックを楽しめたことは一生の宝物です。

さて、いよいよ出発の時。東京駅に集合して、いざ岐阜県へ。皆緊張しているかと思いきや、缶ビール片手に旅行気分。大会だけではなく移動もねんりんピックの醍醐味ですね。総合開会式では地元の高校生と記念撮影をするなど和気あいあいと過ごせました。

大会1日目、初戦の相手はなんと夏に遠征した山形県のチーム、何とか前半を0対0でしのいで、後半2点を先取して勝つことができました。

勢いそのまま2日目も負けることなく、念願の金メダル獲得で肩の荷がおりました。

2026年のねんりんピックは我が埼玉県での開催となります。これまでに参加したねんりんピックでボランティアスタッフの方などから受けたおもてなしに感謝するとともに、開催県の一員として、全国の皆様の来県を心よりお待ちしております。

チーム全員で勝ち取った優勝。喜びの笑顔が弾ける記念写真。(後列右から3番目)





関東・甲信越  
千葉県

2025 GIFU  
NENRINPIC

## ゴルフ

千葉県  
(選手代表)

いまいずみ ゆきこ  
今泉 由紀子さん  
76歳  
●参加歴：4回目

## 今までで一番心に残ったねんりんピック

10月18日から21日に行われたぎふ大会に、岐阜関カントリー倶楽部で開催されたゴルフ種目で参加しました。ねんりんピックとは、サッカー、テニス、ラグビー、ゲートボール、グラウンド・ゴルフなどのスポーツ系や、囲碁、将棋、健康マージャンなどの文化交流系など、合わせて30種目ほどの競技に、1万人あまりの60歳以上の選手が集まる全国大会です。

同じ種目に毎年連続して出場することはできませんが、連続でなければ何度でも参加することができます。千葉県では毎年、県大会として予選会が開催されており、上位3名がねんりんピックに推薦されます。私は2017年のあきた大会にゴルフで初出場し、その後、和歌山大会、神奈川・横浜・川崎・相模原大会を経て今回が4回目の参加でした。

ゴルフ競技は新ペリア方式ですが、バsgログロ、年齢別(60歳以上、65歳以上、70歳以上)の上位入賞者、および団体賞が表彰されます。

全国から選ばれた各都道府県、政令指定都市の代表選手は今回174名で、そのうち女性は10名でしたが、ローハンディの方たちが多く、レベルがとても高い印象でした。グロスの上位は無理ですが、ねんりんピックならではの高齢者賞があり、私は毎回受賞しています。

本番の朝は肌寒く、慣れない気候に少し戸惑いました。何度ねんりんピックに出場しても緊張しないことはありません。しかし、ティーショットの頃には晴れ間も見え、良い天候に恵まれました。それと同時に緊張も少しずつほぐれていきました。初めてお会いする方たちとどんなラウンドができるのか、自分の実力を発揮することができるのか、どうなるか分からないけれど精一杯頑張ってみようと思いました。

今回は、練習ラウンドでは徳島県の方たちと、本番では鹿児島県、岩手県、島根県の方たちとラウンドしました。緊張しながらでしたが一緒にゴルフができ、いろいろな方たちと知り合えたことは最高の喜びとなりました。

地元の老人クラブの連合会「ベイシニア浦安」では、年に2回大会が開催されています。地域での交流も大切にして、ゴルフを続けていきたいと考えています。

競技終了の翌日、飛騨高山と白川郷を観光しました。本当に楽しく、今までで一番思い出に残るねんりんピックとなりました。



千葉県チームの選手と記念撮影。(中央)



## グラウンド・ゴルフ

すずき すけいち  
鈴木 助市さん

千葉県  
(選手代表)

87歳

●参加歴：2回目

## 県代表として岐阜へ、感謝と出会いの記録

私は今年87歳になりましたが、県代表選手に選出されることは思いもよらぬことで、荣誉であり喜びでもありました。

そんな想いを胸に、遠く離れた岐阜県まで新幹線に向かいましたが、道中は心晴れ晴れとして過ごすことができました。

私たち千葉県代表は男女合わせて5名で参加しました。県内各地から集まったため、互いに気心も知れず不安もありましたが、そこはそれ、スポーツを楽しむ者の集まりです。わずかな時間で皆が心を開いて和気あいあいとした雰囲気となり、それぞれの生い立ちや今の自分の立場、郷土の様子などを話すうちに打ち解け合い、ここで初めて千葉県選手団の一員であることの気概が湧いてきました。

大会会場に到着した際には、係員の皆さんが一斉に手を振って歓迎してくださり、私たちもそれに応えて手を振り、交流の輪が広がっていくのを感じました。

また、もう一つ会場で驚いたことがあります。

それは、なんと98歳の方が出場メンバーに入っていたことです。グラウンド・ゴルフを愛することが、いかに健康づくりや生きがいづくりにつながり、長寿の源となっているかを実感する瞬間でした。このことは、自分たちのクラブ会員にとっても励みになるはずで、「年は取ってもまだまだ頑張れる」とお土産話として伝えたいと思いました。

私たちを迎えてくださった関係者の皆様の温かさや優しさも、そこかしこに満ちており、参加者の誰もが元気をいただき、岐阜に来て良かったと実感されたのではないのでしょうか。

私は、その気持ちをこんなふうに表示したいと思います。

「あ」んなに多くの人々が  
「り」っぱに協力し合い  
「が」んばっている情景は  
「と」ても尊敬できる  
「う」れしいひとときでした



緊張しながらも堅実にプレイ。



千葉県チーム全員で記念撮影。(後列左端)



関東・甲信越  
東京都

2025 GIFU  
NENRINPIC

## サッカー

東京都B  
(選手)

やまもと よしきよ  
山本 喜清さん

61歳

●参加歴：1回目

## 地域と人と時がつながるねんりんピック

東京都では、前年の秋に開催される都の「シニア健康スポーツフェスティバル」のサッカー大会がねんりんピックの予選を兼ねています。30数チームがA・Bの2ブロックに分かれてトーナメント方式で試合を行い、各ブロックの優勝チームを中心に、ベスト4に入ったチームの選手を加えて2チームを編成し、ねんりんピックに参加しています。

今回、所属チームがBブロックでベスト4に入ったことから、サッカー東京都Bチーム代表メンバーとして、初めてねんりんピックに参加させていただきました。

事前に配布されたプログラムで、各県・都市のサッカー代表チームの参加者名簿を確認したところ、三重県、広島県、広島市、横浜市の代表チームに、かつてそれぞれの地で一緒にプレイした懐かしい名前を発見！岐阜での再会に胸を踊らせながら大会に参加しました。

サッカーの交流大会は、各チームで試合の時間や会場も異なるため、開会式会場での再会を期して空き時間に足を運び、昔の仲間と再会を果たすことができました。

故郷の三重県伊勢市の高校選抜チーム時代のコーチ、チームメイトとは実に44年ぶり、かつて在住した広島のチームメイトとは10年ぶり、横浜のチームメイトとは7年ぶりの再会となりました。

チームとしては、普段は東京都リーグでしのぎを削っている選手と東京の代表としてチームメイトとなり、

大会期間中、学生時代の合宿のように親睦を図りながら一体感を高めていきました。我が東京都BチームはCブロックに入り、初日に大分県、岐阜県Aと、2日目に鳥取県と対戦しました。結果は、それぞれ3対0、2対0、1対0で勝利し、3戦全勝でブロック優勝を果たすことができました。個人的には、MFとして出場し、岐阜県Aとの試合で追加点を挙げることができました。会場では、飛騨市の大会関係者、スタッフ、ボランティアの皆様の温かい歓迎、おもてなしを受けながら、大分、岐阜、鳥取の代表チームと勝利にこだわりながらフェアプレイで戦い、試合後はお互いの健闘を笑顔で称え合うなど、スポーツの持つ素晴らしさを実感することができました。

スポーツや文化を通じて地域と人と時がつながるぎふ大会に参加させていただき感謝申し上げます。ありがとうございました。



優勝した東京都チームの仲間と。(後列右端)



## インディアカ

おくの のりこ  
奥野 典子 さん

70 歳

● 参加歴：2 回目

CIAO!  
(監督兼選手)

### チームワークで勝ち取った感動の準優勝

我がチームメンバーはインディアカが大好き！自然と惹かれ合ったメンバーが集まり、公式戦に出場して上部大会へ挑戦しようと8年前に結成しました。インディアカは年齢を問わず、身体の動く限りできるスポーツで、私以外のメンバーは20～30年の経験を持つベテランプレイヤーです。インディアカは、1本の羽(インディアカボール)を4人のプレイヤーでつなぐ競技。レシーブ・トス・アタックと、バレーボールの要領で相手と戦います。とはいえ、私たちは「楽しむこと」を忘れずにいます。だから、いつも笑顔が絶えません。

私自身は、2022年の神奈川・横浜・川崎・相模原大会に続く2回目の参加で、今大会は、監督・キャプテンとして参加しました。コート内では、4人それぞれに個性があります。良いところを引き出し、良くないプレイにはやんわり指摘をします。コートの外でも手に汗を握り、ともに戦います。ねんりんピックは、全国から集まったインディアカが大好きな方々と試合ができ、とてもワクワクします。楽しみながらも勝負にこだわり、素敵な経験になりました。

大会1日目の予選リーグでは、私たちらしい「つなぐプレイ」が発揮されて、1位で通過！その日の夕食は、参加した全チームとの会席が設けられ、大盛り上がりでした。開催地の熱いおもてなしに感謝でした。

大会2日目の決勝リーグでは、1試合目の強敵・愛知県と対戦。ひとつのパスミスが次のプレイのミスになり、早めのタイムを取っても修復できず、負けてしまいました。2試合目の1セットまで調子は戻らず、私は監督として檄を飛ばしました。「このままでは目標のメダルを東京に持ち帰ることができない！やる気が失せているなら私が交代する！」。いつになく強気の私の気持ちが伝わったのか、それ以降は調子を取り戻し、準優勝、銀メダルを獲得。チームワークの大切さを痛感しました。

岐阜県の温かい歓迎や、総合開会式で披露された各種目開催地の市長による俳句、各務原市での開始式など、オリンピック選手になったかのような気分を味わうことができ、この場に立てたことに感動しっぱなしの大会でした。本当に素晴らしい大会をありがとうございました。



「メダルを東京に持ち帰る」。有言実行の快挙！(中央)



関東・甲信越  
神奈川県

2025 GIFU  
NENRINPIC

## マラソン

5 km  
(選手代表)

たけい きよみ  
武井 清美さん  
70歳  
●参加歴：3回目

## ついにやった！ 憧れの表彰台

マラソンは70歳未満と70歳以上で分かれている。神奈川・横浜・川崎・相模原大会は12位。えひめ大会は9位だった。私にメダルはほど遠いだろうけど、チャンスがあるとしたら70歳の今回しかないな、と思っていた。練習に励まねばと思うものの、この夏は稀に見る猛暑。町中を走っているつもりでも歩いている人に追い抜かれる始末。おまけに大会前になって大食が続き、体重2kg増で体が重くて仕方がない。参加者名簿を見ると、今回の5kmは3km、10kmに比べて極端に少なく、4人（後に1人追加）となっていた。「完走すれば入賞だし、1人抜けば銅メダルだよ」と仲間と言われる。

いよいよ5kmのスタート。男子・女子・年齢に関係なく皆一緒のスタートなので大勢だ。70歳以上のゼッケンをつけた女子3人は偶然近くにいた。速そうだ。ウェアの着方など格好で分かる。銅メダルは無理だなと悟る。スタートするとたちまちランナーたちの背中が小さくなっていった。まるでハイウェイを車がかっ飛ばして行くようだ。私の後ろに人はいない気がする。こんなにも走力が違うのか。もう私、走るのやめたほうがいいかな。仕方がない、自分は自分のペースで行くしかない。これ以上速く走れないし—など、さまざまなことが思い浮かぶ。

やっとゴールが見えてきた。フィニッシュ。係の方が札をかけてくださる。見ると3位とあるではないか。えー、私1人抜いたのかな。ぼつりぼつり抜いたのは70歳未満の人だと思っていた。後で「実は間違いでした」と言われるのではないだろうか。しかし、その心配は杞憂に終わった。

「5km70歳以上、3位、武井清美さん」名前が呼ばれた。壇上に上がる。銅メダルを首からかけていただく。まるでアスリートになったかのような気分。私が表彰台に上がっているなんて信じられない想いだ。70歳にして人生初めての経験。こんなことが起こるなんて、人生分からないなあとしみじみ思う。

今回の神奈川県選手団は、これまでも増して強者ぞろい。皆さんフルマラソンを相当のレベルで走る。心優しくて気さく。開会式の後は、ロープウェイに乗り岐阜城に行った。写真もたくさん撮っていただいて、良いアルバムができた。帰りは小田原で、お疲れ様会と称して大いに飲んでおしゃべりをして、別れを惜しんだ。ねんりんピックをきっかけに交流の輪が広がっている。皆さんありがとうございます。



アスリート気分で銅メダルを胸に。



## 将棋

かもめ  
(選手代表)

おおつか さぶるう  
大塚 三郎さん

73歳

●参加歴：1回目

## 将棋が結ぶ笑顔と真剣のねりん世代

対局時計の時間が切れ、「負けました」と深く頭を下げる。

1回戦、浜松チームと対戦。ちょっとした相手のミスもあり、3対0で全員が勝てました。「おっ、もしかしたら」と思いましたが、2回戦は1対2で負け。やはり大阪チームは強いや。3回戦、火の国熊本チームとの対戦は1対2で負け。結局1回戦は勝てたけれど、2回戦、3回戦は負けただけで予選通過ならず。翌日、個人戦に挑む。チームの1人が2回戦まで出場しましたが、準決勝に出ることができず敗退。残念。チャンスはあったのに、錯覚は一瞬にして幻想となりました。

思えば、ねりんピックの話がきたのは6月初め。全国の強豪が集まる大きな大会に、私が参加してもいいのかなと戸惑いましたが、自信はないものの、どのくらい通じるのか試してみたい気持ちもあり、出ることにしました。大会の日が近づくにつれ、説明会や支部の顔合わせや練習試合などが続き、だんだんと不安になっていきましたが、何回も参加している先輩が「楽しんでくればいいんだよ」と言ってくれてプレッシャーが取れました。

さて、10月17日に神奈川県から出発し、一行は新幹線で豊橋駅へ。そこからはバスで、途中に豊川稲荷によって祈願。その日は蒲郡市のホテルで、みんなで美味しい食事をいただきながら和気あいあいと話に花を咲かせました。偶然、近所の顔見知りのペタンクチームの一員を見つけ、まさかこんなところで会うなんてと本当にびっくりしました。

翌日、いよいよ岐阜の長良川競技場へ。北海道から沖縄までおよそ1万人の選手団が集まり、あまりの人の多さに圧倒されました。関係者の皆

さんはさぞ大変だったと思います。本場の郡上踊りなどの催し物が披露され、無事に開会式が終わり、選手は各地区へ大移動です。将棋交流大会は、美濃加茂市中央体育館で行われました。我々は近くの自然公園内のホテルに2泊。まずはご馳走を前に明日の大会に向けて乾杯。むっ、これはうまい。塩焼きの引き締まった上品な味、私の地元の川の鮎も有名だが、負けた。隣の席では、北海道の将棋チームがビールを飲みながら賑やかに話していました。

10月19日はバスで大会会場へ。緊張の中、ボランティアの皆様がとても親切に笑顔でおもてなしをしてくださいました。競技は負けましたが、この大会に参加でき良い経験ができました。また参加したいです。健康であれば、年齢はただの数字です。



対局会場で記念撮影。  
ねりんピック初参加は良い思い出に。(中央)

## 水 泳



平泳ぎ 25m バタフライ 25m  
(選手代表)

なが た つとむ  
永田 務さん

70歳

● 参加歴：2回目

## 素晴らしい体験にブラボー！ 感動の大会に

昨年、初めてとっとり大会に参加しました。山梨県から9時間かけて電車で移動し、92歳、85歳、そして私の3人で出場しました。行けるのか心配でしたが、ふたを開けてみると、最初から最後まで大笑いの連続で、先輩方からパワーをいただきました。

今回のぎふ大会では選手代表に指名され、競技ができるか心配でしたが、参加できることに感謝し、精一杯皆のために頑張ろうと思った次第です。

山梨県から4時間弱、県手配のバスで前泊施設の柿野温泉あさひ荘へ。夕食は鮎の姿焼き。そこではさっそく岐阜県民の信長から、戦国時代の悠久のロマンや鵜飼の情熱を感じさせていただき、たっぷり味わうことができました。

いざ、総合開会式会場の長良川競技場へ。

事前にいただいた開会式の概要冊子は厚く、入場行進の段取りを理解しなければいけないと

思いつつもなかなか理解できず、いざ本番を迎えました。広大な長良川競技場に山梨県代表選手団で集合し、緊張しながら式典会場の内部へ。すでに各県の選手が入場していて、人の渦の中で自分が競技場を歩いていることに、信じられないほどの感動を覚えました。

そして、いよいよ当県郷土の誇り、武田信玄の風林火山の大きなほり旗と各選手の小さな風林火山の手旗で入場。各県さまざまなカラーの選手ユニフォームがあるなか、当県は先輩方から引き継いだ伝統のワイン色のユニフォームで、大勢の人の視線を感じられたことがうれしく、行進中は何度も何度も涙がこぼれ落ちてしまい、手で拭いながら行進しておりました。

競技では、クロールで出場した当県の93歳の選手が飛込台から飛び込んだ瞬間、グワーッと大きな歓声上がり、拍手が出た瞬間にまた自然と目頭が熱くなりました。

全県の皆さんの心の温かさに触れて感動し、素晴らしい体験ができたことにより、ぎふ大会が成功していることを肌で感じた次第です。

何年も前から今大会の準備をしていただきました大会関係者の皆様、ありがとうございました。大変感謝しております。



交流会の会場で山梨県水泳チームのメンバーとともに。(右から4番目)



## ウォークラリー

中央市ハイキングA  
(選手代表)

よし おか ふみ あき  
吉岡 文昭さん

72歳

●参加歴：1回目

## ウォークラリーってどんな競技？

組み合わせ表（スタート表）を見て——  
「黄 No.1 うだつコースの1番目じゃん」「先発チームがないちゅーことけ」「それじゃ他のチームの様子がわからんじゃん」「スタートしたらすぐに路上作戦会議にしますか」「後発のチームに先に行ってもらうちゅうこと……？」  
——読みづらいですが、甲州弁です。

ウォークラリーは比較的馴染みのない競技ではないでしょうか。最初に若干の競技説明をさせていただきます。

まず、これは団体競技なのです。メンバーがコマ図と呼ばれる地図を読み解きながらコースを進み、チェックポイントで問題を解き、目標時間（事前には分からない）により近い時間でゴールを目指す、野外レクリエーションゲームです。チームで協力し、地図を正確に読み、観察力を働かせることが成功の鍵となります。単に速さを競うのではなく、設定された目標時間

にいかにつづけるか、そしてチェックポイントでの問題にどれだけ正解できるかで順位が決まる「ポイント制の脳トレ」でもあるわけです。

冒頭にお話ししたとおり、予想外の1番スタートで私たちは混乱しました。しかし、すぐに気持ちを立て直し、冷静さを取り戻し、的確に課題に対処した結果、経験値の少ないグループでも、優勝することができる楽しい競技であることもお分かりいただけたと思います。

さて、遅れましたが、私たち中央市ハイキングクラブのプロフィールをご紹介します。会員は約30人、60歳以上の皆さんで構成し、中央市のスポーツ協会に所属しています。毎月1回の例会で翌月以降の山行（月2回）の企画と参加者の募集、個人山行の提案と参加者の募集、市社会福祉協議会主催のトレッキング事業のサポートなど、ハイキングや登山を主な活動としたグループです。

また、従来からクラブの活動を通じて市の健康教室への参加、文化教室への協力など、ハイキングに限らず健康増進事業や文化活動にも参加してきました。これからは優勝を機にウォークラリーにも活動の範囲を広げていこうと思っています。

最後に、今回の素晴らしい開会式や会場の設営にご尽力された岐阜県、岐阜市の皆様、特にウォークラリー交流大会について企画運営された美濃市の職員、ボランティア、地域住民の皆様から感謝を申し上げます。ありがとうございました。

また、どちらかの大会でお会いしましょう。



全員で力を合わせてゴールに到着し、金メダルを獲得。（左端）



## ソフトバレーボール

ゼロクラウド  
(選手代表)

みつ い まなぶ  
三井 学さん

61歳

●参加歴：1回目

### 「最初で最後」の覚悟で挑んだ7人の奇跡 —銀メダルの軌跡

ゼロクラウドは、長野市や須坂市で毎週火曜日に集まり、汗を流してきた7人の仲間たちのチーム。私たちは「最初で最後の大会参加」という強い覚悟を胸に、ぎふ大会へと挑みました。目指したのは、勝利だけではなく、心に残る最高の思い出をつくること。

私は年間30以上の大会に参加してきましたが、60歳という節目を迎え、初めてねんりんピック予選大会（長野県上田市）に出場。激戦の末、優勝を果たすことができました。そして、予選で準優勝した2人をメンバーに加え、全国大会への切符を手に入れました。

大会までの1カ月間、私たちはチームワークを高めるために何度も練習を重ねました。大会では日によって使用するボールのメーカーが異なるため、慣れないボールにも対応できるように練習を行いました。初めての参加に不安もありましたが、過去に出場した先輩方から話を聞き、温かいアドバイスに背中を押されました。

大会前日、長野県選手団とともに訪れた下呂温泉では、心がほぐれ、仲間との絆がさらに深まりました。翌日、長良川競技場では全国から集まった選手団と地元の方々による華やかなパフォーマンスが迎えてくれ、交流大会の会場となった山県市では心温まる歓迎を受けました。その瞬間、「この舞台に立てたこと自体がすでに宝物だ」と胸が熱くなりました。

さらに、愛知県一宮市で単身赴任中に交流していた岐阜の仲間、新潟、石川など他県の代表として参加していた知人、そして千葉市代表として参加した高校時代の同級生との再会など、競技を超えた人とのつながりが、私の心を震わ

せました。

競技初日、山口県、大分県代表との対戦では、緊張の中でのスタート。男性4人が1セットごとに交代しながら出場し、見事1位で予選を通過。決勝トーナメントでは采配の難しさもあり東京都、福島県代表とは1勝1敗となりましたが、初出場で銀メダルを獲得することができました。

大会前は夢のようだったメダルが、今では手元に輝いています。大会が終わって数日が経った今、喜びはさらに深まり、関係者の皆様の支えがあったからこそ、この結果を残せたのだと、感謝の気持ちがあふれてきます。

この大会は、勝敗以上に、仲間との絆、人との出会い、挑戦する勇気の大切さを教えてくれました。ゼロクラウドの7人で過ごした時間は、私の人生の中でもかけがえのない宝物です。



表彰式を終え、銀メダルに沸くゼロクラウド。(左から3番目)

## 水泳



自由形 25m  
(選手)

わた なべ かず え  
渡邊 和枝さん  
63歳  
● 参加歴：2回目

## 生涯スポーツの水泳を“楽しく”続けたい

ぎふ大会は、私にとって2回目のねんりんピック参加になりました。

私がねんりんピックを知ったのは、2010年に開催されたいしかわ大会へ、他県の友人の水泳交流会の応援に行った時です。参加していた選手の皆さんが、都道府県ごとのユニフォームを着て参加している姿に、「ねんりんピックって、すごくカッコいい大会」であることを知りました。その時、私も頑張って「いつか、ねんりんピックに参加したい」と思い、水泳の練習を続けてきました。

そして初出場となったのは、2023年のえひめ大会。長野県選手団で唯一の水泳選手として一人で参加しました。不安がいっぱいでしたが、県内の他競技の方々に応援していただき、また、水泳交流大会では他県の方々に助けていただき、無事に参加できました。

ぎふ大会は、長野県選手団の水泳選手として3人で参加。一緒に参加する“仲間”がいることがとても心強く、25m自由形60～64歳の部で3位に入賞することができました。

試合後には、岐阜城を観光したり食事をしたり、とても楽しい大会でした。総合開会式

前日には、長野県選手団として下呂温泉に宿泊し、他競技の方々と交流ができました。いろいろな競技があって、参加する選手がたくさんいることにびっくりしました。また、前回お世話になった人たちと再会し、交流できたことも、とてもうれしかったです。水泳交流大会では、他地域の方々と話をしたり、互いに応援し合ったりして、素晴らしい交流ができました。ありがとうございました。

水泳は、生涯スポーツです。誰でも、いつでも、それぞれの体力や年齢、目的に合わせて泳ぐことで、健康の維持・増進につながるスポーツです。私は、子どもたちと一緒に水泳を始め、30年になりますが、これからも、少しでも長く、健康に水泳を続けていきたいと思っています。



自由形 25m でうれしい銅メダルを獲得。



心強い存在となったチームメイトと一緒に。(左端)



## グラウンド・ゴルフ

あいざわ あきら  
相澤 光さん

80歳

●参加歴：4回目

横浜市  
(選手)

## 笑顔とともに“二刀流”で参加しました

ねんりんピックに初めて参加したのは、2017年のあきた大会でした。2回目は2019年の和歌山大会、3回目は2023年のえひめ大会で、愛顔のえひめ大会では6位に入賞することができました。横浜市は2年連続での参加ができませんが、今年は参加のチャンスがあり、80歳を迎える年。この記念すべき大会に参加するため、神頼みと努力を重ね、幸運にも2回の予選に優勝してぎふ大会に参加することができました。

ねんりんピックへの参加が決まり、この喜びを参加する皆さんと分かち合いたいと関係者に伝えました。そして、横浜市選手団161名の旗手をさせていただくことになり、最高の思い出となりました。結団式兼親睦会では、乾杯の依頼を受けて「皆さんが健康で元気で心に残る大会になりますように」と乾杯しました。私はアマチュアのマジックが少しできますので、余興でパフォーマンスを行い、多くの方に喜んでいただきました。必ず鳩を出せと言われたので、今回は玩具用の鳩を2羽持参。種目の違う仲間たちとも交流を深め、決意表明をして終了しました。

グラウンド・ゴルフの会場は笠松町、ダービー馬オグリキャップ誕生の地です。大会会長の古田聖人氏から参加者388名に向けた歓迎のあいさつがありました。この時は雨模様でしたが、私は自称・晴れ男。競技が行われた2日間とも雨が降らず、閉会式では「やはり晴れ男だった」と誇らしげにしておりました。

グラウンド・ゴルフは個人プレイですが、楽しくニコニコとプレイしたほうが良い成績が出ます。大会会場は素晴らしいコンディションだとすぐに分かりました。コースを管理したグリーンキーパーのご苦勞に感謝いたします。

会場にはおもてなしコーナーがあり、今まで食べたことのない赤みその豚汁が最高で、2日目の白みその豚汁も最高でした。健康相談コーナーでは、皆さんに親切丁寧に対応していただきました。特に「笑顔チェック」では100点を取り、満点は3人ほどだったと聞いてうれしかったです。

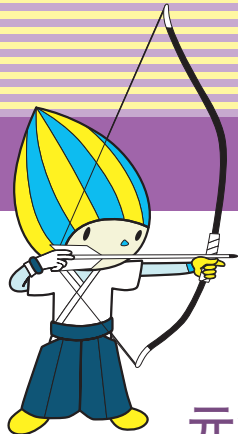
行く先々でマジックを披露し、皆さんの喜ぶ笑顔を見ることができました。今回は“二刀流”で参加したと言ってもいいかな。グラウンド・ゴルフの成績は20位でした。「勝ってもマグレ、負けてもマグレ」という気持ちで楽しみました。年齢に勝って、笑顔に勝って、成績に負けました。人生100年時代。2年後、4年後に、また夢を持って参加したいと思います。



横浜市の選手団と笑顔の集合写真。(右から2番目)



横浜市の旗手を務めた。



## 弓道

横浜市  
(選手)

たかなし てる お  
高梨 輝夫さん

76歳

● 参加歴：2回目

## 元気をもらったねんりんピック

ぎふ大会の弓道交流大会に出場する横浜市の代表選手7名は、開会式前日の10月17日、新横浜駅北口広場に集合した。平均年齢72歳になるメンバーの中には、早すぎて1時間以上待った人もいれば、乗る電車を間違えて遅れた人もいたが、結果オーライ。ギリギリ間に合った。

この日はヒルトン名古屋にチェックインして、横浜市選手団の懇親会兼結団式。翌18日は岐阜に移動し、長良川競技場で生憎の小雨模様の中、総合開会式が行われた。選手団全員による行進の後、さまざまな交流アトラクションが行われ、昼過ぎに閉会。午後は競技会場となる“で愛ドーム”へ移動して合同開始式。高齢者の表彰式などが行われた。最高齢は89歳だとか。元気をいただいた。

翌19日は1回目の予選の日。昨日、合同開始式が行われた“で愛ドーム”が、一夜にして15個の的が並ぶ、広々とした特設の弓道場になっていた。

予選は、5人がそれぞれ4射ずつ、計20射。これを翌日も行い、2日間の合計40射で、上位16チームが選ばれ、決勝トーナメントに進むこととなる。皆、緊張の面持ちだったが、そこは横浜の厳しい予選会を勝ち抜いてきた猛者たち（含む外柔内剛女子）。始まってしまえば、練習通りの12中。翌日も12中となり合計24中は全体2位の成績だった。

そして、決勝トーナメント。1回戦は勝利したが、2回戦で同中競射の末、栃木県チームに敗れ、我々のぎふ大会の競技は終了した。ベスト8は優秀賞ということで濃紺のメダルをいただいたが、一昨年のえひめ大会でいただいた銀色のメダルより少し軽い？と思ったのは、気のせいかな。その分だけ少し、悔しい思いはあるが、今回も楽しく弓が引けたことは何よりだった。

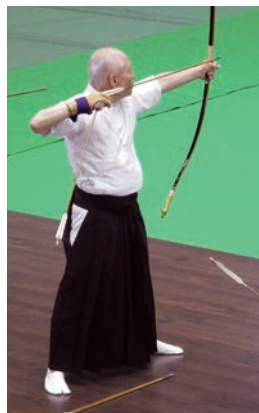
元より、弓道の敵は、常に自分自身。自らの未熟な射技や、心の迷いが反省点となる。だが、喜寿間近の爺にも、まだまだ成長できる（身体ではなく射技の意味です、念のため）余地があると感じられた大会でもあった。

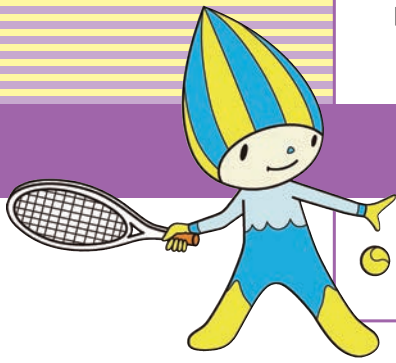
ともに戦った6名のゆみ友（のみ友?）、お世話いただいた横浜の皆様。温かく迎えてくれた岐阜の皆様に感謝申し上げます。大変お世話になりました。ありがとうございました！

予選1回戦。  
しっかりと的を見据える。



善戦した横浜弓士の面々。(左から2番目)





## テニス

チーム等々力  
(選手)

ながぬま ゆきこ  
長沼 由紀子さん  
63歳  
●参加歴：1回目

## 憧れのねんりんピックに出場

学生時代、私はインターハイや国体への出場に強い憧れを抱いていた。しかし、その夢が叶うことはなかった。それでも「いつか大きな大会の舞台に立ってみたい」という気持ちは心の奥に残り続け、50歳を過ぎた頃からは“シニアの国体”とも言われるねんりんピックに出てみたいという想いが芽生えていた。ただ、どうすれば代表になれるのか、予選はいつ行われるのか分からないまま年月だけが過ぎていった。

転機が訪れたのは、テニスの先輩の「予選はGWにあるよ」という一言だった。そこで初めて挑戦への道筋が見え、急いでパートナー探しを開始。遠征慣れしている仲間の協力を得て挑んだ予選は緊張の連続だったが、何とか勝ち切り代表の座を獲得した。結果が決まった瞬間は念願の代表だ！という喜びが爆発した。

代表に決まってからは説明会や結団式があり、「川崎市代表」という肩書きに、誇りと責任を強く感じた。同時に、仕事をしている身としては平日の行事に参加するハードルの高さも実感した。もしオンライン配信などがあれば、

もっと多くの選手が参加しやすくなるのではないかと感じた。

開会式では何十年ぶりに国歌を歌い、他競技の選手と会話を交わし、まるで大人の修学旅行のような雰囲気胸が高鳴った。競技の枠を超えてさまざまな世代の仲間が集い、それぞれの思いを胸に大会へ臨む空気が会場全体を包み込んでいた。

試合はあいにくの雨で、コンディションは万全ではなかった。実力を十分に発揮できなかった悔しさは残る。しかし、「市の代表として戦った」という事実は、結果以上の価値があり、私にとって大きな財産となった。挑戦に至るまでの道のり、仲間の存在、責任感と期待を背負ってコートに立った瞬間。どれも胸に刻まれる忘れがたい経験である。

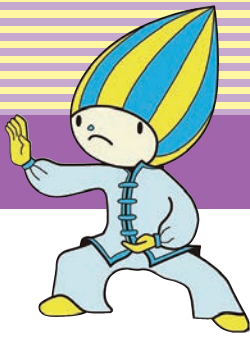
もしチャンスが再び訪れるなら、もう一度挑みたい。夢を追うのに年齢は関係ない——ねんりんピックは、そう強く感じさせてくれる舞台であった。そのためには、自分自身の日頃からの健康管理を怠らないようにしたい。



ダブルスチームのメンバーと。(右)



決勝トーナメントを目指して、気合たっぷり。(右から2番目)



## 太極拳

たか やま かず み  
高山 和美さん

さやけし☆生田  
(監督兼選手)

65歳

●参加歴：1回目

## 清々しい演武を目指して次のチャレンジへ

太極拳教室を始めて10年が経ちました。10年経つと、皆がだいぶ上手になってきました。ある程度のレベルになると目に見える上達が少なくなってきます。何か目標があると良いと思い、生徒たちとチームをつくり、ねりんピックにチャレンジすることを思い立ちました。

ねりんピックの太極拳は、6～7人の集団で、音楽に合わせて隊列を変えながらオリジナルの套路を表演します。片足立ちなど、高齢になると難しくなる動作も含まれています。メンバーはそれぞれ自宅でストレッチをしたり体幹を鍛えたりする努力を重ねました。

チームの皆さんは、以前から教室以外でも公園に集まって自主練をしていました。ねりんピックに向けては、全員そろって隊列を整えたり動作をそろえたりする練習を積み重ねてきました。

今回のチームは、地元密着の小さな教室でゼロから太極拳を始めた人ばかりです。特に運動経験もなく、若くない年齢で健康のために太極

拳を始めた人ばかりなので、身体能力はさほど高くありません。トップレベルの成績は狙えないけれど、動作をそろえて無心で演武し、見た人が清々しいと感じてくれるようなパフォーマンスを目指しました。「さやけし☆生田チームの演武です」と、YouTubeに上げた動画を知り合いで紹介できるレベルに上げることが目標でした。今、お友だちや太極拳に興味のある人にはYouTubeの動画を紹介しています。目標達成です。

太極拳は経絡を刺激するので、内臓や自律神経の働きが良くなります。私自身も太極拳を続けてきたおかげで、40代で太極拳を始めた頃より60代の今のほうが体力があり、身体の柔軟性、脚力も上がっています。さやけし☆生田チームの皆さんは、70代後半の方も含めて、ボランティアをしたり仕事をしたり、活動的に過ごしています。いつも太極拳を練習している公園で、清掃や花壇作りをする公園愛護会の活動にも皆で取り組んでいます。

普段一緒に練習しているものの、年齢が満たずにぎふ大会に参加できず、岐阜まで応援に来てくれたお仲間がいます。その仲間が60歳になって一緒にチャレンジできるまで、ねりんピックの参加を目標に練習を続けたいと思っています。



表演を終えてチーム全員で記念撮影。(右から4番目)

動作をそろえて無心でパフォーマンス。(左から3番目)