

参 加 選 手 体 験 談 集

ねんりんピックで輝く シニアの星



 第26回全国健康福祉祭こうち大会

**ねんりんピック
よさこい高知 2013**

●●● 長寿の輪 龍馬の里で ゆめ交流 ●●●

平成25年10月26日[土]～29日[火]

はじめに

ねんりんピックよさこい高知 2013 参加選手体験談集の刊行にあたって

一般財団法人長寿社会開発センターは、厚生労働省、開催都道府県（政令指定都市）との三者主催により、60歳以上の高齢者を中心としたスポーツ、文化、健康、福祉の総合的な祭典である「全国健康福祉祭（愛称:ねんりんピック）」を開催しています。

ねんりんピックは、スポーツや文化種目の交流大会をはじめ、健康や福祉に関する多彩なイベントを通じて、高齢者の健康保持・増進、社会参加、生きがいの高揚を図り、ふれあいと活力ある長寿社会の形成に寄与することを目的とするものです。全国からここに参加する、およそ1万人の選手・監督、関係者は、日頃の練習や創作活動の成果を発揮・披露しながら、他の都道府県から参加した選手や大会ボランティア、地元の方との交流を深めています。

このたび、そうしたねんりんピックの魅力をより多くの人に知っていただくために、高知県で昨年開催した第26回全国健康福祉祭こうち大会（ねんりんピックよさこい高知 2013）に出場された選手の方々から体験談を募り、この冊子にまとめました。

体験談を拝読すると、選手の方にとって、競技・創作活動に取り組むことは人生そのものであり、大会にかける思いには並々ならぬものがあることがわかります。また、大会では選手同士はもちろん、ボランティアの方、温かいおもてなしで迎えてくれた地元の人など、たくさんの人との出会いがあります。その大きな輪の中でさまざまなドラマやふれあいが生まれ、選手にとって素晴らしい思い出となっていることも伝わってきます。そうした選手の皆さんの、いきいきと前向きに人生を生きる姿は、まさに「ねんりんピックで輝くシニアの星」と言えるでしょう。

なお、体験談の募集にあたっては、ねんりんピック参加選手の派遣業務を担う各都道府県の明るい長寿社会づくり推進機構に多大なるご協力をいただきました。ここに記して御礼申し上げます。また、参加された選手の方々、開催に尽力された高知県庁をはじめ関係者各位、心温まるおもてなしをしていただいた高知県民の皆様、協賛いただきました企業・団体に心から感謝申し上げます、刊行の言葉といたします。

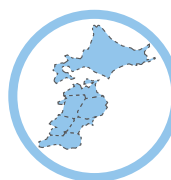
2014年4月

一般財団法人 長寿社会開発センター

理事長 河村 博江



目次



北海道・東北

青森県

小沼憲行さん 水泳.....7

秋田県

青山敏子さん ウォークラリー.....8
 小熊一男さん 剣道.....9
 熊谷明夫さん サッカー.....10
 斎藤信行さん 剣道.....11
 高橋和子さん 美術展／シンポジウム.....12
 高橋幸雄さん ウォークラリー.....13
 高橋良樹さん シンポジウム.....14
 田中 厚さん ソフトバレーボール.....15
 丹 壽子さん 弓道.....16
 村松洋子さん ソフトテニス.....17

福島県

杉本田鶴子さん 太極拳.....18



関東・甲信越

栃木県

阿部紀久子さん 太極拳.....21

群馬県

池内 嵩さん サッカー.....22
 加藤さか江さん グラウンド・ゴルフ.....23
 狩野博政さん テニス.....24
 瓦井 修さん ソフトテニス.....25
 清水俊和さん 健康マージャン.....26
 増渕清一さん マラソン.....27
 松原志保子さん ソフトテニス.....28
 茂木良一さん サッカー.....29

埼玉県

佐藤行雄さん サッカー.....30
 関 渉さん 将棋.....31
 高島優子さん グラウンド・ゴルフ.....32
 松永一郎さん ソフトボール.....33
 水口賢一さん ソフトテニス.....34
 森田紀子さん グラウンド・ゴルフ.....35
 山名富喜さん ペタンク.....36

東京都

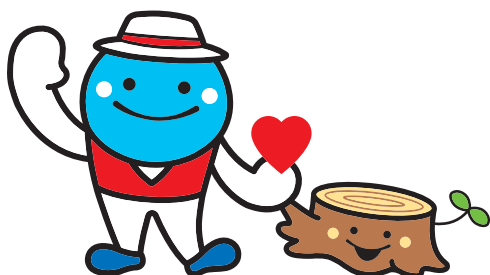
小林久士さん サッカー.....37
 半田直子さん マラソン.....38

山梨県

青木 精さん 健康マージャン.....39

長野県

征矢 憲さん 弓道.....40





東海・北陸

岐阜県

竹下 龍彦さん 水泳……………43

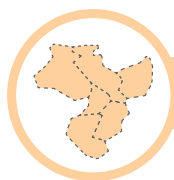
静岡県

青木 謙侍さん ゴルフ……………44

山本 拓史さん 美術展……………45

愛知県

大門 帝子さん 水泳……………46



近畿

滋賀県

北川 真造さん ペタンク……………49

吉田 起世さん マラソン……………50

京都府

山口 次男さん ソフトボール……………51

兵庫県

生頼 和之さん 将棋……………52

葛川 敏夫さん ソフトバレーボール……………53

中西 徹さん サッカー……………54

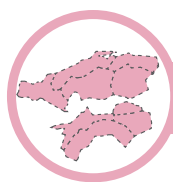
奈良県

小倉 守さん ゴルフ……………55

中村 愛子さん 水泳……………56

和歌山県

古場 達彌さん 健康マージャン……………57



中国・四国

徳島県

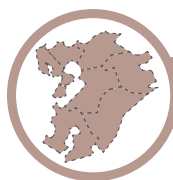
杉本 勝さん ソフトボール……………61

香川県

小野寺清美さん ソフトバレーボール……………62

高知県

武政 宏重さん 水泳……………63



九州

長崎県

森 洋一さん 水泳……………67

宮崎県

押川 義克さん 水泳……………68

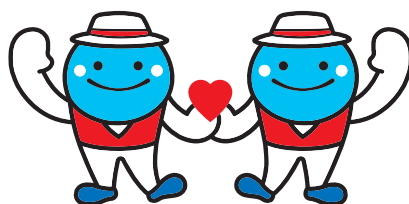
鹿児島県

川南 博さん 将棋……………69

新穂 豊秋さん 剣道……………70

牧之内靖夫さん 美術展……………71

和田 二見さん 水泳……………72



ねんりんピックよさこい高知 2013

参加選手体験談集

ねんりんピックで輝くシニアの星

発行日 2014 年 4 月 30 日

発行所 一般財団法人 長寿社会開発センター

〒105-8446

東京都港区虎ノ門3丁目8番21号

虎ノ門33 森ビル8階

Tel. 03-5470-6753

<http://www.nenrin.or.jp/>

※無断転載・複製を禁じます。

北海道 ・ 東北



青森県

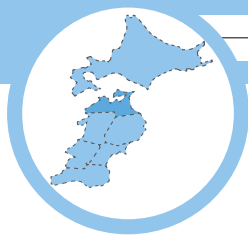
- 7 小沼憲行さん 水泳

秋田県

- 8 青山敏子さん ウォークラリー
9 小熊一男さん 剣道
10 熊谷明夫さん サッカー
11 斎藤信行さん 剣道
12 高橋和子さん 美術展／シンポジウム
13 高橋幸雄さん ウォークラリー
14 高橋良樹さん シンポジウム
15 田中 厚さん ソフトバレーボール
16 丹 壽子さん 弓道
17 村松洋子さん ソフトテニス

福島県

- 18 杉本田鶴子さん 太極拳



こぬまのりゆき

小沼憲行さん 66 歳

● 参加歴：3 回目

水 泳



いばらき大会 (2007 年) 背泳ぎ 男 50m 2 位 / 自由形 男 50m 3 位

いしかわ大会 (2010 年) 背泳ぎ 男 25m 3 位 / 50m 3 位

こうち大会 (2013 年) 背泳ぎ 男 25m 1 位 / 50m 1 位

かけがえのない水泳、そして仲間との出会い

今回の「ねんりんピックよさこい高知 2013」では、25m・50m 背泳ぎで金メダル 2 個を獲得しました。25m 背泳ぎでは、電光掲示板を見るまでは勝ったか負けたか、わかりませんでした。電光掲示板を見て名前の隣に「1」の表示を見て、「勝った!」と思わずほっとしました。

水泳とは小学生の頃に出会いました。中学の水泳部では県大会に進み、会場までの遠征を経験して、水泳をしながら旅行ができる楽しさを知りました。高校時代には東北大会で 3 位になったこともあります。定年まで働きながら、水泳はずっと続けていました。水泳を通じて仲間ができて嬉しかった。私にとって水泳はかけがえのないもので、多くの仲間との出会いがありました。

現在は、5 月から 10 月までは、シーズンに備えて週 2 回、オフシーズンは月に 1、2 回ほど泳いでいます。ずっと何歳になっても水泳を続けていきたいです。

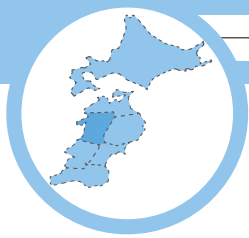
実は一昨年 12 月、胃がんのために手術を受け、今回のねんりんピック出場はまだ完全とはいええないコンディションでした。しかし、友との再会の約束を果たすために「ねんりんピックには出場したい!」との思いがとても強く、翌年 7 月から水泳を再開し、「あおりシニアフェスティバル」で優勝しました。県民体育大会では、50m 背泳ぎで現在 11 連覇中です。

無事大会への出場が叶い、高知・愛媛・広島から駆けつけてくれた旧友と、はりまや橋で酒を酌み交わしました。私はビールをほんの少し、時間をかけて飲んだだけでしたが、仲間と会えて本当によかった。ねんりんピックは非日常の、ふだんは味わえない空間であり、参加にあたっては少々不安もありましたが、いざ空港に着くと忘れてしまいました。

これからは友だちがいる県でのねんりんピック出場を目指したいと思います。



水泳歴は半世紀以上。今大会では念願の金メダルを 2 個獲得した。



あおやまとし こ

青山敏子さん 69歳 ● 参加歴：2回目

ウォークラリー

高齢者の部（はちきんコース）4位（優秀賞）[なまはげ]



仲間とともに交流、ウォーキング、感動、そして優秀賞

「ねりんピックよさこい高知 2013」への参加を期待しつつ、その前にダブル台風の心配がありました。台風 27 号と 28 号が高知を直撃するらしいとの気象予報。

高知龍馬空港に降り立てるのか不安が募るなか、空港に無事到着。雨降りのなか、出迎えてくれた高知の皆さんの顔を見て、「出迎えありがとう、お世話になります、よろしくお願いします」——感謝の気持ちを込めて頭を下げました。

そして翌日、開会式は快晴でした。会場では、小学生、中学生、高校生、そして一般の方々がボランティアとして大勢働いていました。

総合開会式の入場行進時、メインスタンドで秋田のお国自慢をアピールする大役を仰せつかりました。緊張で、頭の中は真っ白。それでもマイクに向かい、「竿燈まつりは、五穀豊穡を願って開催される夏祭り、光の穂が揺れました。秋田にお越しく下さい。4 年後は秋田で開催します」。

全国の選手団の皆さんに伝わったでしょうか。そして、わが秋田県選手団が、私の前を胸を張って堂々と行進していききました。素晴らしい体験をさせていただきました。このように素晴らしい開会式の感動を、もっと多くの人たちにも味わってもらいたいと思います。

競技会場の佐川町は、高知市内から西にバスで 40 分ほどの所にあり、お茶が特産の城下町で、商人が居を構えた町風情は、今に受け継がれた伝統的な商家住宅や酒蔵の町並み

を形成しています。司牡丹酒造の 85m もの土蔵壁が白く長く続いていました。

庭が美しい乗台寺もゆっくり見たかったのですが、ウォークラリーはかかった時間も競技のうちなので、先を急ぎました。

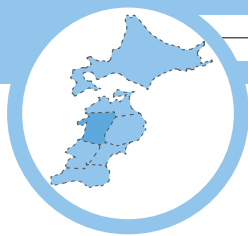
表彰式では、ボランティアの地元高校生と話が弾む一方、心の中では「もしかして、好タイム、高得点かも」と期待しつつ、結果発表を待ちました。その結果、4 位の優秀賞として表彰。秋田なまはげチーム、記憶のよさ、ウォーキング、体力、仲間と一緒に問題を解き、楽しい競技内容でした。

高知城、はりまや橋、五台山、牧野植物園、龍馬像、桂浜、高知土佐、観光地をバスでぐりと巡りました。ひろめ市場では、県選手、他県選手との交流をひろめました。

このこうち大会での感動、体験は一生の思い出として残りました。今度は 4 年後の秋田大会での感動を皆さんに味わってもらえるよう、ボランティアとしてお手伝いに励みます。



他県の選手たちとの交流の輪も広がった。



おぐまかず お
小熊一男さん 74歳

● 参加歴：3回目

剣道



心温まる高知の「おもてなし」、ボランティアの力

剣道交流大会は宿毛市総合運動公園市民体育館で開催されました。会場に到着すると、下足を入れるビニール袋を配る競技補助員や受付担当の方など、皆さん明るく対応してくれ、控室へと案内してもらいました。どちらの学校かと聞いてみたら、競技補助協力は宿毛工業高校と宿毛中学校の皆さん、ブラカード保持協力は宿毛高校の女子生徒でした。どの競技も事前準備を含め、円滑な競技運営と進行を支えてくださるのは大会役員や関係者の皆様、審判の先生方、そしてボランティアの皆さんです。本当に多くの方々の尽力と協力なくして大会は成立しないことを改めて痛感させられました。

大会会場に整列後、地元の和太鼓クラブの子どもさんが、歓迎アトラクションとして素晴らしい演奏を披露してくれました。開始式では、最高齢参加者や高齢参加者の表彰が行われました。そして、開始式終了後、予選リーグ戦が始まりました。私たちは熊本市チームと山口県チームと対戦しました。試合結果は残念ながら力及ばず、熊本市との対戦では0勝3敗2分、山口県との対戦では0勝4敗1分となり、2敗を喫し、翌日の決勝トーナメントに残ることができませんでした。

体育館の外には地元の婦人会や農協、漁協、食生活改善推進協議会の《おもてなし協力》テントが設置され、地元の食材を使った郷土料理の無料サービスが行われていました。大会参加の皆さんはおいしい郷土料理を振る舞ってもらい、試合の合間

のひとときを楽しんでいました。

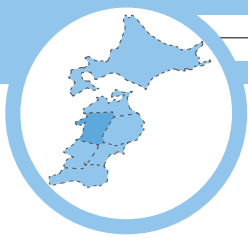
私たちがお世話になった宿泊施設では、地元の海で獲れた新鮮な魚介類や野菜を献立に取り入れたり、郷土料理を提供するなど、宿泊者をもてなそうとする気持ちにあふれていました。お陰様で私たちは今まで食したことのない美味しい海の幸を味わうことができました。高知県では広く県民に「おもてなしの心」が根づいているようです。

4年後は秋田でねりんピックを迎えることになります。これまでの「まごころ国体」や「わか杉国体」のように県民挙げての「優しい対応と心のこもったサービス」が課題だと思います。

高知県の高齢剣友会では大会の1年前に参加選手を選抜し、毎週1回の稽古会を積み重ね、大会に臨んでいました。結果は、Aチーム優勝、Bチーム準優勝、Cチームがベスト8で優秀賞でした。本県高齢剣友会も4年先を見据えた組織の拡大と、選手力の強化が今後望まれます。



《おもてなし協力》テントで歓談のひととき。中央が筆者。



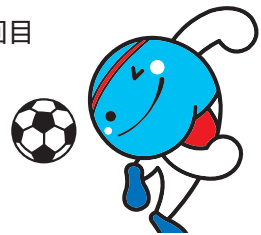
くまがいあき お

熊谷明夫さん 67歳

● 参加歴：8回目

サッカー

Dブロック 優勝 [60 秋田選抜サッカーチーム]



愛するサッカーで日本にもっと元気と希望を！

私たち「60 秋田選抜サッカーチーム」にとって大きな目標となっている全国大会が、JFA 日本サッカー協会主催で60歳以上を対象とする「全国シニア60」と、この「ねんりんピック」の2大会です。

平成25年度はその全国シニア60の大会が、5月に秋田で初めて開催されました。

「地元で初優勝！」を合言葉に練習に励んできましたが、4チームによるグループ予選のうち1位だけが決勝トーナメントに進出できるわけで、わが秋田チームは1勝2分けに終わり、決勝進出を果たせず残念な結果となりました。

わがメンバーは、次の目標である「ねんりんピックこうち大会」での2年連続3度目の金メダル獲得のため、頑張ろうと誓い合いました。

好きなサッカーをこよなく愛する仲間たちは意思が強く、あの夏の厳しい暑さの中での練習でも、40代・50代の若手とのフレンドマッチも積極的に行いました。改めて大きな目標に向

かう姿勢は年齢に関係なく、若者のような気持ちでこうち大会へと入りました。

ねんりんピックこうち大会での試合結果は、3戦3勝の「完全優勝」といっても過言ではない内容となりました。

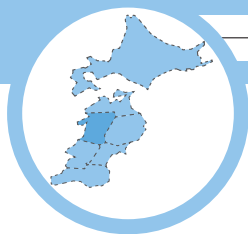
秋田県、秋田県体育協会の役員の皆様にも応援いただき、改めて御礼申し上げます。

私も、ねんりんピックには今大会で8回出場させていただきましたが、そのすべてで入賞という結果を手にすることができ、わがチームの歴史を築いてくれた諸先輩の皆様には心から感謝申し上げたいと思います。

全県から集まったわがチームのメンバーは、ただサッカーが好きな者同士のチームですが、今後ますます高齢化が進む秋田県で、私たち「ねんりんピック世代」にできることはまだまだあります。スポーツを通じて皆さんに元気と希望を与えることのできるサッカーチームとして、これからも頑張っていきたいと思っています。



2年連続3度目の金メダルに輝いた「60 秋田選抜サッカーチーム」。前列右から4人目が筆者。



さいとうのぶゆき

齋藤 信行 さん 64 歳

● 参加歴：1 回目

剣 道



自分に負けるな ― 「フリスビー」に誓った勇気

オレンジ色のフリスビーが筆筒の上に飾ってある。

私が初めて参加した「全国健康福祉祭こうち大会」の開会式で、秋田県選手団はこれを掲げて行進した。それを眺めていると、行く先々で親切にさせていただいた人々を思い出す。

空港に到着したとき、笑顔で歓迎してくれた若者、大会会場の手荷物預かり所で黙々と働く高校生、きびなごの刺身を特別につくってくれた宿舎のおばさん、秋田県チームを先導してくれた女子高校生、応援メッセージを書いてくれた宿毛小学校1年生のいわごえ君とふくはら君、などなど。どの方も明るく輝いていた。

人は親切にされると勇気が出る。私もこのフリスビーを見て人の親切を思うと、心の底から勇気が湧き上がってくる。

でも、勇気が湧いてくるきっかけが、なぜフリスビーなのか。それにはもっと特別な理由がある。

開会式が終わり、全選手が一斉に退場しはじめたとき、「秋田ガンバレ！」と叫ぶ声が、あの大観衆の中で聞こえた。驚いて周囲を見回したが皆目わからない。しかし、その声は絶え間なく聞こえてくる……。

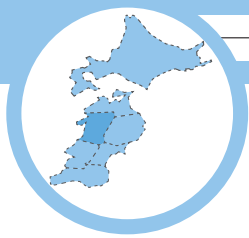
「あれだ！」 遠いスタンドの中、オレンジ色のフリスビー、約10個が左右に揺れている。横浜新町小学校の子どもたちだ。あの子たちはつい先刻、補助競技場にて、寄せ書きした横断幕を私たちに贈ってくれたばかりだ。そして今は、スタンドから懸命にフリスビーを振り、声を限りに声援している。その声援は私たちの姿が見えなくなるまで続いた。私は胸が熱くなり、「勇気を出して戦うぞ」と誓った。

わがチームは2戦し2敗だったが、かえって課題が明らかになり、得ることが多かった。

今日も目の前のフリスビーが、「勇気だ。自分に負けるな」と私を励ましている。



メンバーにも恵まれ、最高のねりんピックとなった。



たかはしかず こ

高橋和子さん 75歳

● 参加歴：1回目

美術展／シンポジウム



南国・高知の思い出を宿す「一枚の絵」

自分の描いた「曲田の聖堂」の絵が、ねりんピックの会場、高知に展示されると知ったときは嬉しさがこみあげました。

少し、健康上の不安もありました。実は、10年前に四国を旅し、高知に着いたとき、体調を崩し、救急病院に運ばれたのです。

しかし、このたびの高知は、その思い出をすっかり塗り変えてくれました。岡山から特急「南風」で美しい吉野川を右に左に眺めながら、やがて着いた高知駅。駅前には広々として活気があり、南国の街路樹が立ち並ぶ広い道路に路面電車が走り、それらは北国秋田とは異なる開放的な気持ちにさせてくれました。

美術展の会場は、高知駅から15分ほどの「高知市文化プラザかるぽーと」です。「かるぽーと」とは、カルチャーの港の意味で、どこか船に似た大きく立派な建物でした。



今はモチーフとなった聖堂に飾られている
出展作「曲田の聖堂」。

かるぽーとの7階に展示された作品の技術や若々しい感性には驚かされました。特に、日本画部門で厚生労働大臣賞を授賞された、山本治子さん（84歳）の作品「はたち」は素晴らしいと思いました。私の絵「曲田の聖堂」も堂々と飾られ、ほっとした気持ちでした。秋田県では、書の部門で井川勇さんが入賞され、本当におめでとうございます。

帰りは、前から行きたいと思っていた平山郁夫美術館（広島県尾道市）に行くため、美しい瀬戸内海を船で生口島へと向いました。生口島の瀬戸田はレモンの生産量が日本一で、美術館に向かう道のお土産店には、レモンが山盛りに積まれて売られていました。

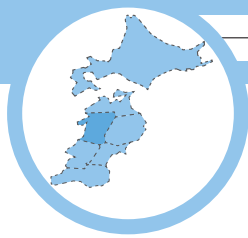
スケッチをしたくてレモンを買ったら、店の人がお水代わりに、と大きいみかんを一つ手に渡してくれました。美術館も人の温もりも素晴らしく、疲れを感じない楽しい旅になりました。

ねりんピックから返った絵は、スケッチのため何度も通った大館市の郊外にある「北鹿ハリストス正教会曲田福音聖堂」に引き取っていただきました。

ねりんピックこうち大会と一枚の絵は、私にとって深い思い出になることでしょう。



美術展の会場となった
高知市文化プラザかるぽーと。



たかはし ゆき お

高橋 幸雄 さん 68 歳

● 参加歴：6 回目

ウォークラリー

高齢者の部（はちきんコース）4 位（優秀賞）[なまはげ]



大満足のこうち大会。思い出を胸に再会を誓う

佐川町で開催された「ウォークラリー交流大会」。競技が終了して表彰式に並んだチームのメンバーは、「もしかしたら」の期待があり胸が高まっていた。

発表が進むにつれ、3 位以内ではなかったのが少々ガッカリしたが、「はちきんコース」で 4 位になり優秀賞の表彰を受けた。後でわかったことだが、同じコースを逆回りしたグループの優勝チームより総合得点がよかった。ということは、私たちと戦ったチームがいかに強豪ぞろいであったかが窺える。

高知を訪ねたのは初めて、台風の影響で無事に高知龍馬空港に予定どおり着けるかと心配もした。空港で歓迎してくれた皆さんとお会いした途端、「出迎えありがとう」「お世話になります」の言葉が自然に口に出た。

開会式は快晴、秋田県選手団の一人として胸を張って行進できた。行進しながらいつも思うのだが、素晴らしい開会式の感動を一人でも多くの人に体験させてやりたいものだ。

今や全国的に踊られている「よさこい踊り」、

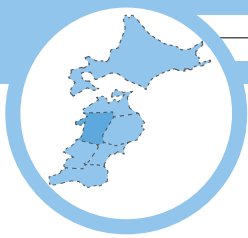
本場高知で見ることを楽しみにしていた。開会式のアトラクションでその願いが叶い、「正調と現代版」の踊りに酔った。高知よさこい情報交流館では衣装を着けさせてもらい、鳴子を持ち、大型スクリーンを見ながら踊ることもでき、大満足であった。

競技会場となった佐川町は、土佐藩筆頭家老の深尾家が本拠とした地で、歴史ある街並み、造り酒屋の 85m におよぶ白の土塀、世界的に貴重な地質・化石を持ち、世界的な植物学者・牧野富太郎の出生地であるが、競技を意識してゆっくりと歩く時間をとれなかったことが残念だった。しかし、江戸時代の姿を今に伝える高知城見物、毎日通った「ひろめ広場」で市民との交流など、初めて訪れた高知の感動は忘れ得ない思い出となった。

4 年後の秋田県でのねんりんピック開催の足がかりにもなった。今回の大会でお会いできた全国の仲間と栃木・山口での再会を誓い合い、高知を後にした。



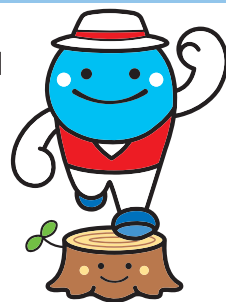
高橋さんが参加した「なまはげチーム」は得点 443 で見事 4 位入賞。筆者はいずれも右から 2 番目。



たかはしよしき
高橋良樹さん 77歳

● 参加歴：1回目

シンポジウム



土佐の宴会文化「おきゃく」に想う人と地域の絆

シンポジウムは最終日に行われるので、前日、JRで出発した。秋田駅発6時5分、途中、東京と岡山で乗り換え、夕方には高知市に着いた。乗換時間も含め、12時間近くかかったことになる。

この日は天気がよく、車窓からの瀬戸内海の眺めは素晴らしいものであった。

ホテルに荷物を置き、早速、街中へ出かけた。高知市は以前にも訪れたことがあり、今回で2度目の訪問である。

ワシントンヤシなども見られ、情緒豊かな南国の都市であり、繁華街やお土産店では、ユニフォーム姿の他県の選手たちがあふれていた。人口は、秋田市と同じくらいであるが、活気に満ちた都市である。

シンポジウムは10時から開演であったが、8時過ぎにホテルを出た。時間があったので付近を散策する。旧山内家下屋敷長屋の前の道路の往来が盛んである。私も行ってみた。そこには鏡川があり、川沿いには、数十軒のお土産店

が並んでいた。鏡川は昔、龍馬が水練をした川だそうである。

シンポジウムは「おきゃく」がつなげる地域と人」というテーマであった。基調講演は高知県立大学名誉教授の松崎淳子先生、パネリストには料理愛好家・シャンソン歌手としても有名な平野レミさんもいた。

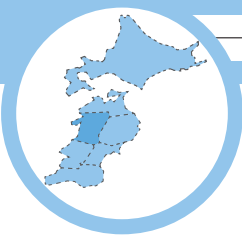
「おきゃく」というのは土佐が誇る宴会文化のことで、そこでは皿鉢料理が振る舞われ、親戚・知人・地域の人などを集め、3日もかけて盛大に行われたとのことである。その中には、料理人や漁師もいたということであるが、このような行事が受け継がれることにより、地域の結びつきを強めてきた「おきゃく」の果たした役割は大きい。

いま、時代が移り変わる中で、このような文化が失われつつあり、人との結びつき、絆が希薄になっていくのは残念である。

午後から、高知を離れ、三原・尾道・京都に寄り、秋田へ帰る。



シンポジウムは高知県立県民文化ホールで開催。高知城を間近に望む南国情緒漂うロケーションも印象的。

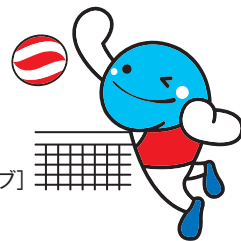


た な か あつし
田中 厚さん 67歳

●参加歴：3回目

ソフトバレーボール

第2位グループ13ブロック1位（優秀賞）[大館ハチ公クラブ]



高知で実践したモットー「いい汗かいて素敵に輝け！」

こうち大会に参加できることを大変楽しみにしていたところ、大型台風の接近により開会式前日に高知に着けるかどうか心配しました。

幸い、台風は高知県に上陸しなかったものの、羽田からの乗継便が1時間遅れで出発、夜遅く高知空港に到着しました。これで開会式に間に合うということで、ほっとしました。

翌日は、風が少し強かったが台風一過の晴天の中、開会式が行われました。入場行進までの待ち時間に地元小学生との交流があり、その小学生たちと一緒に行進をしました。開会式終了後、スタンドから見学したよさこい踊りや坂本龍馬などのアトラクションは素晴らしいものでした。

ソフトバレーボールの会場は、高知市に隣接する「いの町」です。チームワークの良さと粘り強さが信条のわが「大館ハチ公クラブ」は、プレーを楽しむことを第一に心掛け、ふだんの力を遺憾なく発揮しました。初日は岡山県に勝ち、福岡県に負け1勝1敗でしたが、2日目は奈良県、青森県を連破、2勝した結果、3勝1

敗で優秀賞（メダル）をいただきました。

初日の試合終了後、高知市の三翠園ホテルにて歓迎レセプションがありました。65チーム約500人の参加者で会場はあふれました。よさこい鳴子踊りや、特別ゲストの元全日本女子バレーボールチーム代表監督の柳本晶一氏のスピーチ、写真撮影など大いに盛り上がりしました。

大会会場では、朝早くから関係者が「おはようございます」の挨拶と拍手で出迎えてくれたり、地元食材のサービスコーナーがあったり、町を挙げての取り組みを感じました。

4年後は秋田県が開催県ということなので、県民の協力のもと、おもてなしの心で接し、「もう一度秋田にきたい」と思ってもらえる大会にしたいものです。

私ども大館ハチ公クラブは週1回集まり、練習をしています。「いい汗かいて素敵に輝け」をモットーにソフトバレーを続けております。ソフトバレーを通して、健康で生きがいのある老後生活を過ごしたいと考えています。そのためにも

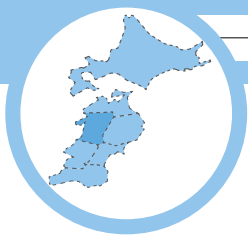
各種大会に参加し、他地区との交流を図り、その輪を広げていきます。

今回のこうち大会は、試合を楽しむことができ、おいしいカツオ料理も腹いっぱい食べられ、四万十川観光にも行き、本当に参加してよかったと思っております。

関係者の皆様には大変お世話になりました。ありがとうございました。

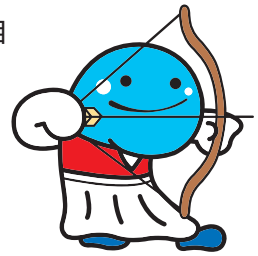


楽しみながら実力発揮。優秀賞のメダルを獲得した。前列右から2番目が筆者。



たん ひさこ
丹 壽子 さん 66 歳 ● 参加歴：2 回目

弓 道



一射入魂。晴れやかな心で射止めた大きな幸せ

強い台風が四国に上陸しているというニュースの中での高知県入りでしたが、幸いにも台風とすれ違い、小雨の状況でした。

翌 10 月 26 日、高知市弥右衛門公園内特設会場での歓迎アトラクションは、坂本龍馬を通して高知県を紹介していて、とても力強い高知県を感じました。

10 月 27 日、いよいよ弓道・秋田県チームの予選第 1 回戦です。

秋田県チームの立順は 71 番中 60 番目で、午後の遅い立順となりました。静かな、凜と張り

詰めた空気の中での競射です。

私は一射一射に心を込めて弓を引こうと決心していました。

決して良い結果ではありませんでしたが、終わった後は、何かとても晴れ晴れとした清々しい気持ちを覚えました。

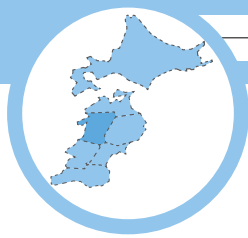
今大会で、ねんりんピックに 2 回出場する機会を得ました。慢性の病気はありますが、比較的健康でいられて、このような大きな大会で、全国から集まった弓道を愛する皆様と交流できることを幸せに思います。



秋田県代表チームのメンバーと。
弓道仲間との交流も大会の魅力のひとつ。



惜しくも予選敗退したものの
手にした収穫は大きかった。



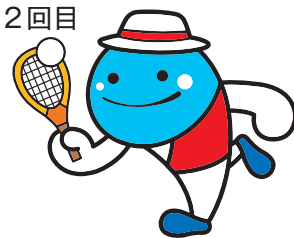
むらまつようこ

村松洋子さん 72歳

● 参加歴：2回目

ソフトテニス

第3位・第4位グループ 優勝（優秀賞）



世界の平和とこの大会が、いつまでも続きますように

よさこい高知へ出発の日、台風が心配でしたが、ねんりんピック当日は一転良い天気。

高知の特色にいろどられた開会式と、入場前の小・中学生との交流が印象に残りました。

私はソフトテニスに出場し、開会式では、特別表彰を受けた方たちに対して尊敬の念を抱くとともに、自分自身もう少し頑張ってみようかなあ、という気持ちにさせられました。

私たち秋田チームは、第3・第4位グループで優勝することができました。一戦一戦勝ち残り、最後まで必死でした。過去の大会で知り合った方や、隣の会場で競技をしている水泳選手の方々の応援をいただき、ひとときの交流も嬉しく思いました。

また、出番を待ちながら、高知の美味しいものをいただき、頑張ることができました。御馳走様でした。

試合後は、龍馬像のある桂浜にタクシーで向

かいました。そのタクシーの中で「イゴッソーハチキン」とは何かを教えていただき、お土産の一つとなりました。

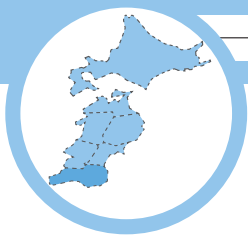
レンタカーで高知をあとにし、四国を巡って徳島の空港から帰ってきました。実に楽しい大会でした。チームの仲間もそれぞれの役目を果たし、大変愉快地に過ごし、今も思い出しては、楽しい気分になります。

ねんりんピック秋田大会も4年後の平成29年に開催が決定しました。そのソフトテニスの大会では、皆で協力し合い、良い大会にしようと、今から気持ちをひとつにしているのが感じられます。世の中が平和で、いつまでもこの大会が続きますように。

この大会に係わってくださった方々、秋田県長寿社会振興財団の方々、チームの方、家族へ、ありがとうございました。



次は4年後の秋田大会。今回に勝つとも劣らない大会にしようと
今からチームの心はひとつ。後列左から2番目が筆者。

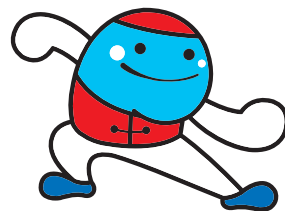


すぎもと た つ こ
杉 本 田 鶴 子 さん 61 歳

● 参加歴：1 回目

太 極 拳

監督兼選手
21 位 [明日の風☆そうまチーム]



チャレンジ ― 還暦過ぎても、信じればできる！

私の還暦は大震災とともに始まった。津波と、それに続く原発の事故。「明日は何が起こるか分からない。やれることは今のうちに」との思いを強くした。

その年の練習は会場確保が難しく、商店街にある小さな畳敷きの部屋から始めた。

ストレッチで体をほぐし動き始めると、不思議に心が落ち着いた。翌年、仲間から「ねりんピック」県大会へ出場したいとの願いを受け、片田舎の太極拳チームのチャレンジがスタート。初出場で3位。2013年には思いがけず県で優勝し、同時に全国大会への切符を手にした。

秋には珍しい2つの台風もそれ、高知県は抜けるような青空。太極拳会場近くの須崎市浦ノ内湾は、故郷の松川浦と同じ風景で心を和ませてくれた。

大会当日は初出場の不安もあり、他のチームが自信ありげで眩しく見えた。直前の公式練習で今までにないミスが出る。フォーメーションの最後が縦1列で終わらず、どうしても2列に

なってしまう。「いったい本番はどうなってしまうのだろう？」メンバー全員に沈黙が降り緊張が走った。本番まであと数分。不安なまま、ただただ成功することだけを念じ、試合コートの絨毯を踏んだ。

無事に4分間の戦いは終わり、「福島県代表『明日の風☆そうま』チーム、最終得点8.68」のアナウンスを聞いた途端、緊張が解けて涙があふれてきた。

大成功だった。それも全国57チーム中21位の成績。心配そうに傍で見守っていた地元ボランティアさんの目にも涙。この2年間、体調を崩し出場を諦めた人、老親の介護や仕事の両立に悩みながら練習を重ねてきた7人のメンバーと、支えてくれた皆さんに感謝をし、「ねりんピック」への挑戦は終わった。

還暦過ぎの普通の小母さんでも「諦めずやればできる」の自信を胸に、深い安堵感と充実感に満ちた気持ちで、龍馬の里高知県を後にした。



右端が筆者。



大震災の苦境から立ち上がり、希望を胸に挑戦がスタート。見事に結果を出した。



関東 ・ 甲信越



栃木県

21 阿部紀久子さん 太極拳

群馬県

- 22 池内 嵩さん サッカー
- 23 加藤さか江さん グラウンド・ゴルフ
- 24 狩野博政さん テニス
- 25 瓦井 修さん ソフトテニス
- 26 清水俊和さん 健康マージャン
- 27 増渕清一さん マラソン
- 28 松原志保子さん ソフトテニス
- 29 茂木良一さん サッカー

埼玉県

- 30 佐藤行雄さん サッカー
- 31 関 渉さん 将棋
- 32 高島優子さん グラウンド・ゴルフ
- 33 松永一郎さん ソフトボール
- 34 水口賢一さん ソフトテニス
- 35 森田紀子さん グラウンド・ゴルフ
- 36 山名富喜さん ペタンク

東京都

- 37 小林久士さん サッカー
- 38 半田直子さん マラソン

山梨県

39 青木 精さん 健康マージャン

長野県

40 征矢 憲さん 弓道

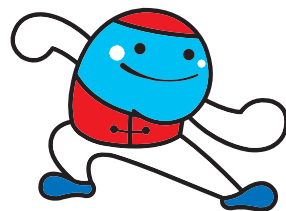


あ べ き く こ
阿部紀久子さん 73歳

● 参加歴：1回目

太極拳

優勝



7人の心はひとつ、琴線にふれるような感動を！

いよいよ、栃木県チームの出番です。コートに入るときの思いは唯ひとつ、熱心にご指導いただいた高山恵靖子先生と、細やかな気配りでチームをサポートしてくださった木村節子監督に、「心の琴線にふれるような感動を味わっていただきたい」でした。

適度な緊張と集中力で、音楽が流れた瞬間、7人がひとつになり、すべてを出し尽くして整列したとき、達成感と爽快感でいっぱいでした。まさに「人事を尽くして天命を待つ」心境です。結果は最高点、優勝です。

思えば5月の選考会に選ばれ、以後週2回程度の練習を重ねてきた7人です。私よりずっと若い精鋭たち、大ベテランの安田さん、温厚で経験値の高い萩野谷さん、リズム感抜群の清水さん、率直で正確な表現の飯塚さん、観察力の鋭い千代間さん、大らかで素直な演技の金井さ

ん、そして最年長の私。二十四式太極拳の動作要求を踏まえ、フォーメーションをつくり、4分間の音楽と相まって、一糸乱れぬ表現をすることが、集団演武の採点基準です。

個性派揃いの栃木県チームが、切磋琢磨し、日を追うごとに心がひとつになり、技術も向上し、ねんりんピックこうち大会での集大成となりました。心技一体となれた要因は、高山先生のご指導と、お互いを尊重し、信頼を深めていったことだと思います。

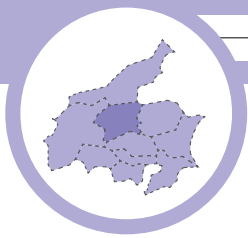
翌日の高知観光は身も心も軽やかに、高知城の高い天守閣まで登り、疲れ知らずの若者のように元気でした。

初参加でしたが、どうやらこんな充実感が癖になりそうです。

次の機会も挑戦して、ねんりんピックの選手として参加したいと思っています。



一人ひとりの個性が輝き、チームの総力で見事に優勝。右端が筆者。



いけうち たかし

池内 嵩さん 78 歳

● 参加歴：15 回目

サッカー

監督兼選手

N ブロック 4 位 [群馬 FC60 チーム]



「交流と絆」で戦いきった 15 回目の大会

定年退職 60 歳を迎え、これからは好きなサッカーを「観る、する」ことを心がけ、余生を楽しもうとしていたとき、1998 年「第 11 回全国健康福祉祭愛知・名古屋大会（ねんりんピック '98 愛知・名古屋）」の開催を知った。

学生時代からサッカーを始め、社会人になっても継続して各種大会に参加していた自分にとって、これこそ生涯スポーツとして取り組む実践の場となると確信し、県内各地に 25 人ほどいた 60 歳以上の仲間に、大会の趣旨を説明して説得し、健康状態を確認して「メンバー編成」に取り組んだ。

その 1 人、当時 80 歳だった高齢者にメンバー出場を依頼したところ、涙して喜んでくれて、快諾してもらった。この選手の喜びの笑顔が糧となり、「ねんりんピック」との長いつきあいが始まり、今回のこうち大会でもう 15 回、選手、監督として出場することになってしまった。

この「愛知・名古屋大会」への出場を契機に、チー

ム名「群馬 FC60」が誕生し、2013 年には 75 人の選手が登録する「シニアチーム」へと成長した。

「ねんりんピックよさこい高知 2013」参加にあたり、「群馬 FC60」サッカー交流大会メンバーは、「高齢者優先」「勝ち負けにこだわらない」「交流と絆」を持つことを「コンセンサス」として出場できる者で編成した。

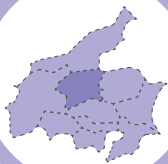
成績は、高齢者優先メンバーでの試合のため、残念な結果であった。

しかし、宿舎は城下から離れていたが、豊かな山裾の天然温泉の温もりの宿で、試合会場となった県立春野総合運動公園に徒歩で行け、試合の疲れを癒し、健康でたくましく生きようとするねんりんピック参加選手には最適な宿舎であった。

また、総合開会式での高齢者に配慮した数々の世代間交流のアトラクションは圧巻で、これからの長寿社会を生き抜くエネルギーをもらった「ねんりんピックよさこい高知 2013」であった。



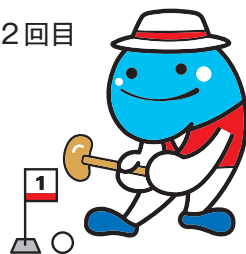
メンバー 75 人の群馬 FC60 を率いる。ねんりんピックへの出場歴は今回で 15 回。



かとう え
加藤さか江さん 76歳 ● 参加歴：2回目

グラウンド・ゴルフ

女性の部 5位（優秀賞）



永く楽しく運動を。ねんりんピックに栄光あれ

私が初めてクラブを持ってから25年くらい経ちます。柘植、松、躑躅^{つづし}などが植栽されていた畑でした。樹の間の根っこを飛び越えてホールインするようなコースでした。

群馬に移り住んで16年、当時グラウンド・ゴルフが盛んだったのですぐ入会しました。主人と二人で毎日のようにグラウンドに出かけました。大会があればどこでも参加。成績はあまり気にしないでプレーを楽しんでおります。今までの最高の成績は、4ラウンド52打で回れたこと。ホールインワンが6本も入り、吉井町グラウンド・ゴルフ協会の大会記録になっています。

10年前、「ねんりんピック徳島2003」に初めて参加しました。総合開会式の阿波踊り、会場全体がピンクの裾で染まり、それはそれは見事でした。大歩危、小歩危を眼下に見て祖谷のかずら橋を震えながら渡ったりもしました。

ホテルで同室だった高知県の方と交流が続く、発祥地大会には二度もお世話になり、海なし県のわれわれにとっては、またとない思い出でみな満足して帰りました。

ねんりんピック2回目の参加がこうち大会でした。高知県協会の役員が友だちだったこともあり、安心して参加申込ができました。6名1組の団体はすぐにまとまり、夢は四万十へ。群馬県庁での結団式、高崎市の壮行会、ユニフォームのサイズ合わせなど準備万端整い、いざ高知へ。ところが、10月末に季節外れの台風がやってきて、開催されるか危ぶまれました。名古屋あたりで漸く台風とすれ違い、胸をなで下ろしたものです。

開会式当日は台風一過雲ひとつない日本晴

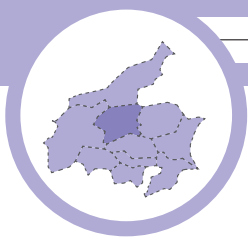
れ。始まる前から地元の小学生との交流で盛り上がり、群馬県選手団は草津節の大合唱、他県を圧倒してしまいました。常陸宮同妃両殿下のご臨席のもと、寸分たがわぬ進行の素晴らしい開会式でした。

四万十の皆様の温かい歓迎を受け、翌日からプレーが始まり、私は1回戦に出場。朝露にくっきりとボールの跡が残るコンディションのなか、全国から集まってきた人たちとも仲良く楽しくプレーすることができ、お陰さまで結果もよく、5位に入賞することができました。主人は念願だったダイヤモンド賞をいただき、永く続けてきたことのご褒美だったように思いました。高知県の皆様、群馬県長寿社会づくり財団の皆様、細かい心遣いをありがとうございました。

日々年齢を重ねていきますが、1日でも永く運動が楽しく続けられるように健康に留意して、もう1回ねんりんピックに出られるように、心・技・体、鍛えておきます。私たちのねんりんピックに栄光あれ。



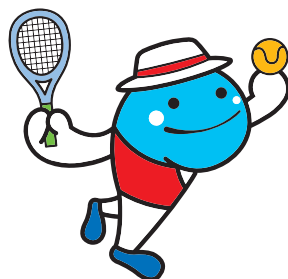
10年ぶりに参加した
ねんりんピックを満喫。



かのうひろまさ
狩野博政さん 75 歳 ● 参加歴: 2 回目

テニス

監督兼選手



継続こそ力。半世紀のテニス人生に想いを馳せて

2013 年 10 月 26 日、開催地高知に向けて出発。季節はずれの台風に向かって。一夜明けて早朝は快晴に恵まれて、開会式にはこの上ない最良の1日となりました。

開会式典は高知県民の「おもてなし」の心がこもった素晴らしいプログラムでした。この素晴らしい開会式を見学できたのも、参加させていただいた「テニス」を始めて 50 有余年の歳月を一筋に練習してきた賜物と考えます。

このスポーツとの出会いは、今から半世紀ほど以前のことになりますが、米国に遊学のおりに学んだスポーツクラブでした。「テニス」部に所属して余暇の時間を活用して練習に打ち込んだ日々が、今では懐かしく思い出されます。

1965 年（昭和 40 年）に帰国後、サラリーマン現役時代にも異国の地で過ごした日々が、忘れることができませんでした。勤務先は高度成長期にあって多忙な日々を送りましたが、健康とストレス解消にテ

ニスは継続して、定期的に練習をしてきました。

今から 15 年ほど前に定年退職を迎えてからも、日常生活にスポーツ「テニス」を取り入れた日々を過ごすことができました。日本テニス協会の公認指導員、審判員等の資格を得て国民体育大会やスポーツクラブの大会に参加してきました。また、地元のテニス愛好者の皆さんと早朝テニスの練習を毎日継続して、15 年ほどになりました。

「継続は力なり」の言葉を念頭に、これからも健康に注意して技術力と体力維持向上に努めていきたいと考えます。

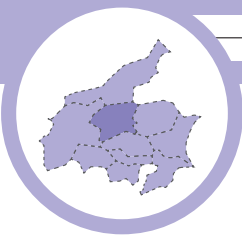
以上のような思い出と目標が脳裏を掠めた思い出深い大会でした。

今やこのねんりんピックも、国民体育大会に勝るとも劣らない国内スポーツ大会に発展向上してきたと考えます。

最後になりますが、関係事務局にこの行事の益々の発展と永久の継続をお願いいたします。



定年から 15 年、地元のテニス仲間とともに早朝の練習は毎日欠かさない。

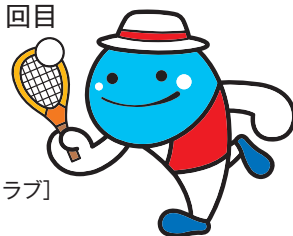


かわら い おさむ
瓦井 修さん 72 歳

● 参加歴：1 回目

ソフトテニス

監督兼選手
予選リーグEブロック 3 位 [伊勢崎市境ソフトテニスクラブ]



念願のねんりんピック出場。次回参加の決意新たに

「ねんりんピックよさこい高知 2013」参加は夢のようです。

60 歳も過ぎ、テニス仲間でねんりんピックの話題によく耳を傾け、自分もいつか必ず参加したいと憧れが強くなりました。ソフトテニスの活動は、栃木県足利連盟にお世話になり、今日より明日と、向上心を持って練習に取り組んできました。

しかし、高齢になるにしたがって名選手でも少しずつ体を壊す人が現れ、残念ながら帰らぬ人も多く見聞きするようになりました。人生のおまけ、これまでのご褒美として、この機会を逃せば次の大会参加はないと考えるようになり、幸い今大会へ向けて背中を押してくれた仲間の松原さんとミックスで出場が決まりました。

会場は黒潮海流に抱かれた四国高知県。4 泊の日程に楽しみながら灯が点り、チームメイトと喜びました。手元に届いた「ねんりんピック種目別プログラム（選手一覧）」。全国大会で活躍する有名選手の名が並び、シニアの誰でも一度は出場を希望する理由がわかりました。

開会式の祭典。スタンドに全国選手が集い、金木犀きんもくせいが薫り、どこまでも澄んだ青空、眩しい太陽に照らされて、高知県の方々のおもてなしは熱気に膨れあがります。伝統文化の演出に陶醉するほど楽しませていただきました。

初戦は強豪・静岡県チーム。当日の朝を迎え、太陽の下で気持ちよく練習後、いよいよ対戦へ。初陣はミックスから松原・瓦井組。さすが強敵、日焼けした肌でしっかりラケットを振り抜き、圧倒され、健闘むなしく 0 対 3 で負け。第 2 戦は最強・愛媛チーム戦。女子チームが頑張り、

初勝利となる 1 勝は見事でした。予選リーグを 3 位で終え、翌日の決勝トーナメントとなりました。

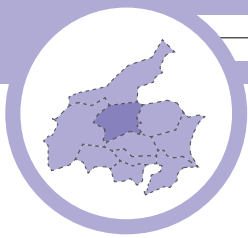
第 3 位・第 4 位リーグの対戦相手は札幌市チーム。1 試合でも多く勝とうと闘志を燃やしましたが、0 対 3 で札幌市の勝利。今大会は全敗で終えましたが、内容はともかく全国の仲間と気持ちよく、青空の下で試合ができたことを喜びました。

自由時間は名所へ連れ立って旅巡りへ。最古の市電に案内され、歴史文化の街を散策です。名所では記念の 1 枚を撮ったり撮られたり、これぞ一期一会の宝物。地元高知の味覚、新鮮な魚貝料理、うまい酒も楽しみました。

春に肩の故障が発生、治療に努めましたが、大会で普段のプレーができず、チームにも迷惑をかけました。次なる大会へチャンスが来れば、新たに挑戦したいと願っています。お会いできた皆様、ありがとうございました。



全国区の有名選手が集う憧れの大会に出場。

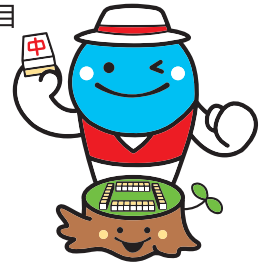


しみずとしかず

清水俊和さん 61歳

● 参加歴：1回目

健康マージャン



初出場で体感、ねんりんピックの熱気と熱戦

ねんりんピック参加年齢を迎えて、選手の一員として初めてのこうち大会会場に入った。

参加競技は健康マージャンである。競技種目としてのマージャンの認知度は、囲碁や将棋に比べて低いと考えられている。思考回路と指先をフル活用し、脳の退化予防に極めて有効な娯楽であり、他人と親しく交わることの可能な手段となりえる。

実際の競技は、団体戦と個人戦の2日間を目一杯戦うわけであるが、4名の総得点合計で争う団体戦については、残念なことに大会直前に病気になるメンバーが不参加だったため、群馬県としての公式記録を残すことは不可能となってしまった。個人戦では3名各自が奮闘したものの、60数名でのグループ別上位8名に入るには至らなかった。

選手総数 200 数十名と競技運営の役員およびボランティア関係者、また地元特産品の販売員や観客などを含めると 500 人近くが体育館にあふれ、広いと思われる体育館内に熱気が充満し、10 月後半というのに半袖が心地よい気温となっていた。

競技終了後の表彰式の中で紹介された最高年

齢参加選手は、男性 86 歳で女性 84 歳とのことで、我が身が 20 年以上の未来に、選手の一員として参加可能かと自問してみるが、容易には想像するわけにいかない。

いずれにしても開会式の華々しいセレモニーや多彩なゲストをはじめとし、ボランティア関係者の多さに驚くばかりで、また大会開催による経済効果の大きさにも感心させられた。

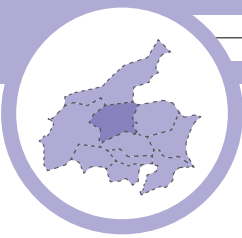
大会直前の台風の動向に気を揉みながらの旅程ではあったが、台風一過の好天に恵まれて、全日程を通して「ねんりんピックよさこい高知 2013」を楽しませていただいた。

メダルや賞状には手が届かなかったが、捲土重来を期し、次回のとちぎ大会に向け気力体力の充実を図り、選手団の一員となれるように前向きに進みたい所存である。

全国からの選手団の壮健さを目の当たりにして、長寿社会としての明るい未来の一面を体験し、希望の膨らんだ日々を過ごさせてもらった。



とちぎ大会に向けて早くも気力充実。
捲土重来を期す。



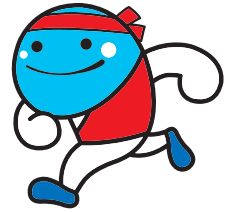
ますぶち せいいち

増 渕 清 一 さん 70 歳

● 参加歴：2 回目

マ ラ ソ ン

10kmコース（男子 70 歳以上の部）5 位（優秀賞）



5 位入賞、満足できる結果にハイタッチ

12 歳で長距離走の世界に入った私は、数えると 58 年間も走り続けている。その間、1500 m から駅伝、登山競走に至るまで、レース数はいつしか 1000 回を超えてしまった。フルマラソンだけでも、アテネ、ゴールドコーストの海外 2 レースを含め 70 回くらいにはなりそうだ。

ねんりんピックは、2004 年群馬大会の 5 km レースに出場、3 位となった。2011 年にくまもと大会に出場予定であったが、直前に胃がんと直腸に腫瘍が見つかり、入院・手術のため出場を断念した。

手術後丸 2 年が経った 2013 年 10 月に高知県でねんりんピックが開催されることを知り、体力・走力はすっかり落ちてしまったが、一度は行きたかった四国の地であり、満 70 歳にもなるので好機到来と参加申込をした。目標は、優秀選手（8 位以内）とし、埴原町の想定される坂道コースに対応するための練習を多く取り入れた。

10 月 26 日の総合開会式は、華やかな中にも高知らしさを演出した素晴らしさだったが、マラソン会場の埴原町へ移動する時間が迫って退席しなければならず、残念であった。

埴原町に着くと、すぐに歓迎レセプションが持たれた。その後、県ごとに割り当てられた宿舎へ向かうことになる。群馬県選手団の宿舎は、主に紙漉き和紙を習いに来る人たちのために開いた〈か

みこや〉という山奥の民宿で、驚いたことに主人は外国人だった。

レース当日は朝早くから気持ちのいい晴天であったが、晩秋、しかも標高の高い山間部とて、冷氣と緊張で身が引き締まる思いがした。

スタート地点は町の中心から 3 km ほど離れた公園になっていて、定刻どおり 10km がスタートした。下りばかり続く町までの序盤は 10 番手くらい。3 km 過ぎから折り返しの 6.5km までは川沿いで緩い上りが続くのだが、この間に少しずつ順位を上げ、5 位で折り返した。

少しでも順位を上げようと前を追ったが届かず、最後はランナーを大声で迎えるゲストの有森裕子さんとハイタッチをしてフィニッシュ。順位 5 位、タイムは 45 分を少し超えてしまったが、両方とも満足のいく結果だった。

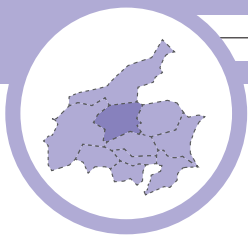
閉会式後、陽が陰る前には高知市内に戻り、高知城見物。翌 28 日には帰りの電車を途中下車して琴平宮を参拝と、レースに観光に充実したねんりんピック参加となった。群馬県選手団は友人以外は女性が 3 人だったが、同じ趣味を持つ者同士すぐに打ち解けて和気藹々の楽しいときを過ごさせていただいた。

お世話になった皆さん、ありがとうございました。

お世話になった皆さん、ありがとうございました。



競技歴 58 年、ベテランランナーの実力を見せて目標達成。

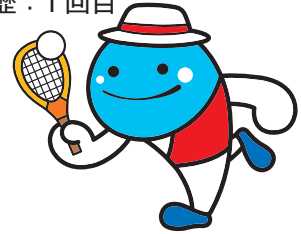


まつばら し お こ
松原志保子さん 60歳

● 参加歴：1回目

ソフトテニス

予選リーグEブロック 3位



一期一会、ねんりんピックがくれた出会いと再会

今回のねんりんピックで、群馬から参加したソフトテニス6人のメンバーは、普段は少し離れた場所で生活していて、ソフトテニスの練習も別々に行っています。今回は4泊を一緒に過ごし、試合はもちろんのこと、たくさんのお話をし、交流が深まりました。

また、高知のホテルでは、8月に徳島で行われた全日本レadies個人戦のときにお会いした札幌チームの鈴木さんと再会し、2チームしか宿泊していないホテルに同宿だったことにびっくりしました。

さらに、70の参加チームがある中で対戦チームとなり、ミックスペアとして対戦したことは、神様のお導きではないかとさえ思いました。北海道と群馬との離れた遠い場所に住んでいますが、人との出会いは、不可思議なことが起こります。

「こんなこと、本当にあるの?」と信じられない思いでした。

そして2つ目の出会いは、大会終了後に同チームの選手の友人宅を訪れたことです。近森さんと

いい、豚肉の会社を経営していて自分の漁船で漁業を趣味にしている方との出会いでした。

昼間は広い土佐の海を漁船でまわり、カツオ漁に挑戦しました。カツオの捕獲はできませんでしたが、静かな広い海上での青空は最高でした。

夜は家族や親戚の方々が目の前でカツオの炙りたたきを作ってくださったり、頭のついた鮎寿司をごちそうになったり、たいそうなおもてなしを受けました。その後、カラオケまで行って楽しいひとときを過ごしました。

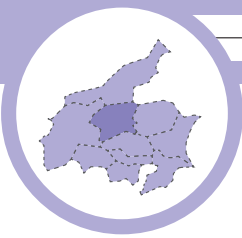
今ではメル友となり、毎日元気に交換しています。

人と人との出会いは、何時あるかわかりません。「一期一会」という言葉が昔から言われてきていますが、人生を生きていくうえで、とても大切にしたいと思ったねんりんピックのひとコマでした。

ねんりんピックに参加して、ソフトテニスの部では結果を出せずに残念でしたが、生涯学習として意味のある日々が過ごせました。



友人との邂逅、新しい出会い。今大会は忘れられない思い出となった。前列右端が筆者。



も きりょういち

茂木良一さん 66歳

● 参加歴：6回目

サッカー

Nブロック 4位 [群馬FC60 チーム]



敗北感よりも充実感。だから、サッカーは楽しい

高知県の日差しは強い。好天に恵まれ「ねんりんピックよさこい高知 2013」に参加して、サッカーを楽しんだ。

サッカーは競技の特性から試合中はゲームに熱中し、本気でボールを追い、ボールを蹴ったりドリブルしたりするので苦しいことのほうが多い。しかし、サッカーは楽しい。なぜだろう。それは全員でチームの勝利のために競うからだと思う。勝利したときのみんなで味わう美酒の味は格別である。

しかし、今回は勝利の美酒が飲めなかった。1分2敗でグループ4位に終わった。だが我々のチームには敗北感はなかった。なぜなら力を出し切り、仲間と全力で戦ったという充実感のほうが強かったからだ。試合の後、鰯を肴に飲んだ高知の酒がうまかった。私はねんりんピックに6回参加している。いつの大会でも選手が元気なのでびっくりする。私も負けていられないと、いつも自分を奮い立たせている。

シニアサッカーの試合時間は40分と短い、広いグラウンドを走り回り、ダッシュ・ターン・ジャンプ・キックなど変化に富んだプレーをするのでかなりの体力が必要になる。サッカーは攻撃と守備が瞬時に変わるので、攻守の切り替えの早さが重要である。常に攻守が変わるので、自分

で判断して素早く動くことが大切である。体力や技術だけでなく的確な判断力が求められるのもサッカーの特徴である。

シニアサッカーは70歳以上は銀パンツ、80歳以上は金パンツをはくことになっている。今大会でも金パンツや銀パンツをはいた選手が頑張っていた。素晴らしいことだと思う。しかし、60歳になったばかりの選手と70歳以上の選手が同じグラウンドで試合をするのには無理がある。けがも心配されるし参加意欲も失われる。ぜひ、年齢別のカテゴリーを工夫してもらいたい。

私は関東大会やシニアリーグなど、年間30試合ほどサッカーをしている。年々落ちていく体力を維持するため、毎日公園で走り込みをしている。20分ずつ持久走とダッシュをして、ストレッチをする。

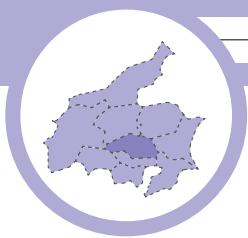
最後に、健康寿命を延ばしたい。健康寿命とは介護を必要としないで自立した生活ができることである。現在の日本人の男性の健康寿命は70年、

女性は74年（厚生労働省2010年）だそうだ。健康で長生きするためには、生活習慣病の予防と栄養と運動のバランスが大切である。

私はサッカーのほか、ゴルフやスキー、山歩きも楽しんでいる。これらのスポーツを通して、楽しく健康増進を図り、健康で長生きができるよう生きていきたい。



スポーツや山歩きを楽しみ、健康寿命を延ばしたい。



さとう ゆきお
佐藤行雄さん 63歳

● 参加歴：3回目

サッカー

Fブロック 優勝 [埼玉シニア 60]



メンバー全員で勝ちにいく！ 総力で手にした金メダル

埼玉県では6チームを南北の3チームに分け、1年交替でねりんピックに参加しています。今回のこうち大会は県北の順番で、各チームから17名を選出。私はキャプテンとして参加しました。

普段は違うチームでプレーしているので、各選手の特徴をシステムや戦術にどう生かすべきかまったくわかりません。どのようにして全員がゲームに参加し、勝利できるのかを考えましたが、正解はありませんでした。相手も各県代表なので相当に強いはず。我々も埼玉代表として恥ずかしくない試合をしなければなりません。

初戦は大事ですので主力中心で臨みましたが、普段の試合展開ができず、開始早々から押し込まれて苦戦。しかし、前半の半分過ぎから徐々にペースをつかみ、2-0で勝利することができました。試合後のミーティングで選手同士が意見を出し合い、2戦目も主力中心で1-0の勝利を収め、2戦2勝と上々の結果で初日を終わりました。

このころにはお互いが打ち解け合い、懇親会も大いに盛り上がりました。アルコールもほどよく回り、試合の話に花が咲き始めたころ、誰からともなく「明日は控えに回っていたメンバーを先発にして全員で勝ちにいこう」と声が上がりました。

このひと言で、私は重要な

ことに気づかされました。控え選手の交代のタイミングなど、状況を気にして消極的になっていた。キャプテンとして当然のこととはいえ、結果ばかりを気にしていたようです。仲間の言葉に背中を押され、「明日の最終戦は、控えのメンバー全員に先発で体力が続くまで頑張ってもらい、全員で金メダルを取りにいこう」と心に決めました。

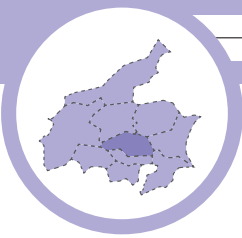
開始直後はなんとなくパスワークがぎこちなく、タイミングがずれていました。前半8分頃に先制点を取られ、今大会で初失点しましたが、まずは同点を目標に全員に声をかけ士気を鼓舞し続行。後半に同点に追いつき、終了間際に追加点で逆転。「全員で勝ちにいこう」を実践でき、3戦全勝で優勝！金メダルを勝ち取ることができました。

全員の協力でキャプテンの重責を果たせたこと、怪我なく目標が達成できたことなど、充実感に満ちた大会でした。定年退職後に仲間と一緒に第二の青春を過ごせたことは、本当に幸せであると感じています。他の仲間にもぜひ参加していただき、この素晴らしい経験をしてほしいと思っています。

監督および裏方でご苦労されたメンバーの方々、大会関係者の皆様には本当にお世話になりました。今までサッカーを続けていてよかったと思います。



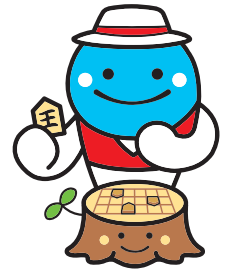
高校時代に始めたサッカー。国内外の転勤で中断した一時期を除いて続けてきた。



せき わたる
関 渉さん 64 歳 ● 参加歴：2 回目

将 棋

個人戦 お山のお猿ブロック 準優勝



先輩から学んだ「20 年後も全国大会出場」の目標

4 年前の北海道・札幌大会と今回のこうち大会で 2 度目の参加でした。

開会式は、2013 年 10 月 26 日、台風一過の高知県立春野総合運動公園陸上競技場で常陸宮殿下および同妃殿下をお迎えして、挙行されました。

大変驚いたのは、国歌斉唱のとき、屋外競技場にもかかわらず 1 万人以上の選手団が大きな声で斉唱していたこと。これは、埼玉県警察学校以来のことでした。日本のシニア世代は、君が代を歌えるのです。

大会 2 日目には、高知県安芸市体育館で、将棋交流大会の団体戦が行われました。4 チーム総当たりの予選リーグで戦った結果、2 勝 1 敗のチームが 3 チームあり、「年齢合計が上のチームが勝ち」という規定により、若い埼玉チームは残念ながら予選を通過できませんでした。私は副将で 3 勝 0 敗でした。

大会 3 日目は、1 ブロック 16 人の個人戦が行われ、決勝戦で敗れ準優勝に終わりました。優勝者は熊本県の

85 歳の男性で、10 回出場してほとんど優勝しているとのことでした。

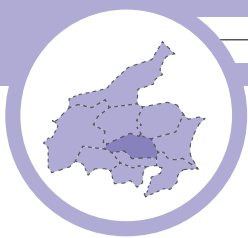
大会中 6 勝 1 敗でしたが、全局石田流三間飛車で戦いました。ツキがあり、振り駒の結果 6 試合が先手でした。団体戦は負けない将棋を指したので、忍耐の連続でしたが、幸い勝つことができました。また、個人戦は急戦でダイナミックに戦い、決勝戦では敗れたものの、悔いのない試合をすることができました。

熊本県の代表選手にならない、私もあと 20 年は将棋で全国大会を目指し頑張る目標ができたので、元気が出てきました。インターネットの「将棋倶楽部 24」で朝晩全国の選手と戦っている毎日です。



次の勝負のために、インターネットで全国の選手と研鑽を重ねる毎日。

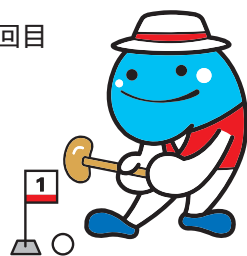
また、現在、公益社団法人日本将棋連盟の公認将棋指導員・六段(アマ)なので、地元将棋サークル 2 団体の小学生や高齢者に将棋の指導をしているほか、埼玉県警察学校文化クラブ(将棋)の講師としても、将棋の指導と普及に努めています。



たかし まさこ
高島 優子さん 69歳 ●参加歴：1回目

グラウンド・ゴルフ

女性の部 28位



「ナイスショット」の声で広がる楽しい仲間の輪

黒潮踊る南国、高知県立春野総合運動公園陸上競技場に、47都道府県、20の政令指定都市から23種目8817人の選手が集結しました。

大会テーマは「長寿の輪 龍馬の里で ゆめ交流」。高知市立潮江小学校4年生グループとの交流会では、子どもたちから地域、名物、名所、美味しい食べ物について元気よく紹介していただき大感激でした。

埼玉県選手団は赤青の鯉のぼりと地元の小学生が作った横断幕を持ち、各県もそれぞれ特色のあるものを手にして入場行進をしました。トーチを持って走る間寛平氏が聖火台に火を灯し、ご来賓の常陸宮様のお言葉に続き、辰巳琢朗氏扮する龍馬の司会で始まったアトラクション。よさこい踊りは幼稚園児、小中高の生徒、地域サークルの方々によるもので、大きな大漁旗が力強く風になびき高知の元気な力を感じました。また、高校生による躍動感のあるマーチングバンドが、競技場いっぱいに繰り広げられ感動しました。

翌日は天気良好。四万十スタジアムに移動し、小中学生の手作りののぼり、各県ののぼりが並ぶ中、埼玉県の旗も元気にたなびいていました。地域の方々とスタッフの皆さんの温かい歓迎を受け、グラウンド・ゴルフ交流大会が始まりました。

プレー開始の合図とともに、スタジアムにはクラブにボールが当たる音が響き渡り、他県の仲間とお国言葉を交えながらパワーアップ！打ったボールとともに走り出し、ボールを見つめる目は真剣です。「ナイスショット！」のかけ声と笑いが絶え間なく、いきいきとゲームが進められました。私もホールインワンがやっと入り「よかったネ」と祝福を受け、楽しくプレーをすることができ、意義のある2日間でした。

今回ねりんピックに出場し、今までにない緊張と感動を味わうことができました。また、健康と生きがいづくりの大切さを実感しました。グラウンド・ゴルフにより健康で明るく、目標を持ち、地域の仲間や友だちの輪を広げて、これからの人生を頑張りたいと思います。

最後に、高知に集まった3万人の方々、企画運営に携わった関係者の方々に感謝申し上げます。



晴れの舞台でいきいきとゲームを楽しめた。筆者は右から2番目。



まつなが いちろう

松永 一郎 さん 63 歳

● 参加歴：5 回目

ソフトボール



優勝は逃したものの、思い出深いこうち大会

台風が四国を直撃し、「ねんりんピックよさこい高知 2013」の開催自体が危ぶまれる中、その影響を心配しながら東京駅を出発しました。

総合開会式の当日は、台風一過の素晴らしい秋晴れで、心温まるおもてなしを受け感動しました。さらに、高知県あげての数々のイベントが街のいたる所で催され、多くの県民の皆さんの参加と協力による見事な運営に感銘を受けました。

わがチームは、2002 年の創部から 13 年目です。ねんりんピックへの出場は、2005 年のふくおか大会から隔年で出場し、2010 年のいしかわ大会では第 3 位の成績を残しています。こうち大会で 5 回目の参加となりました。大会期間中は、天気にも恵まれる中で試合をすることがで

きました。

今大会は、優勝を目指しての参加でしたが、2 回戦で山梨県代表と対戦し、0 対 0 の引き分けとなり、抽選の結果、残念ながら負けてしまいました。そして悔しいことに、その山梨県代表が優勝しました。

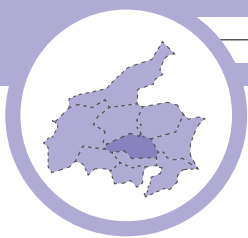
この結果が良かったのか悪かったのか、早く負けたことにより高知観光をすることもでき、思い出深き大会となりました。

2014 年は出場できませんが、2015 年のやまぐち大会には出場できるよう精進し、練習に励みたいと思っています。

最後に、私たちの面倒を見ていただきました「いきいき埼玉」のスタッフの皆様に感謝を申し上げます。ありがとうございました。



今回の悔しさをバネに、練習にいっそう全力で臨みたい。筆者は前列左から 2 番目。



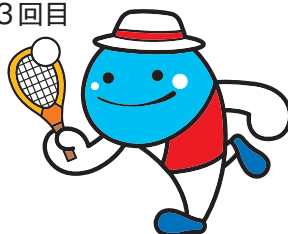
みずくちけんいち

水口賢一さん 73歳

● 参加歴：3回目

ソフトテニス

ふくおか大会（2005年）第1位グループ 8本
くまもと大会（2011年）第2位グループ 16本
こうち大会（2013年）第1位グループ 優勝



3度目の正直で優勝、最高の喜びを味わった

生活がそこそこ落ち着いてきた頃、「スポーツの虫」に突き動かされ、市の体育指導員を引き受けました。そして、学生時代に夢になっていたバスケットボールのチームをつくり、地域の人たちと楽しむようになりました。

県の大会にも参加できるようになり、有頂天になっていた30代中頃、練習中に骨折して2ヵ月入院しました。「激しいバスケットを楽しむことは無理かなあ〜？」と思っていたとき、ソフトテニスの講習会に誘われ、そこで出会った女子のコーチに怒られて発奮。その日のうちにラケットやウエアも用意したのです。

その後は、水を得た魚の如く夢中に。3年後には、市の大会で決勝に残るものの優勝はできずじまい。「基本のできていない自分のテニスはこれで良いのか？」と不安を抱いていました。

あるとき、体育指導員中央研修会でソフトテニス指導者講習会があることを知り、勧められるがままにそこで実技の指導を受けました。全日本選手権で何度か優勝して絶好調のH先生のところに3年間通い、少しずつ形になってパートナーにも恵まれ、県の大会でも優勝できるようになりました。

関東選手権大会、東日本選手権大会、全日本選手

権大会にも出場しましたが、残念ながら16本に入ることが精一杯で、すでに60歳を迎えていました。

その頃に「ねんりんピック」を知り、ふくおか大会、くまもと大会と監督兼任で出場するも簡単に負けて悔しい思いをし、今回の「こうち大会」予選会にH先生が出てくる噂を聞き、パートナーと相談の結果、練習のつもりで……と予選会に臨みました。

予想外に勝ち進み、男子も女子も最高のチームができました。そして挑んだ「こうち大会」。ミックスの私たちの調子が上がらず、他のチームに苦勞をさせていただきましたが、決勝の大阪府との対戦では私たちが奮起。何とか勝って、男子は負けたものの1勝1敗。女子に負担をかけてしまいました。ファイナルは7対5で勝って優勝！ 試合を終えてベンチに帰る女子2人を迎え、ハイタッチをする6人はコート上で小躍りし、最高の喜びを味わいました。3度目の正直で幸せを満喫した私は、まだまだ個人戦での戦いにチャレンジし、もう一度最高の感動を味わうべく努力を続けようと思います。

試合を重ねるごとにチームの絆が深まっていった。



優勝の喜びを共有できた最高のメンバーと。



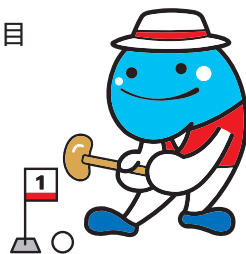
もり た のり こ

森田紀子さん 73歳

● 参加歴：1回目

グラウンド・ゴルフ

女性の部 34位



健康と希望があれば、幸せに長生きできる

2013年10月26日から29日まで、「ねんりんピックよさこい高知2013」に埼玉県の代表として参加することができました。生まれて初めてでしたので、本当に嬉しかったことを今でもときどき思い出します。

当日は台風が通り過ぎたばかりで、南国高知はとても暖かく、風が心地よかったのを覚えています。また、全国の選手の皆さんとグラウンド・ゴルフを心ゆくまで楽しむことができました。

私は現在73歳ですが、畑仕事を少々やりながら毎日のようにグラウンド・ゴルフを楽しみ、今まで医者にかかったこともなく元気そのものでした。ところが去年の冬、インフルエンザを患い、肺炎になって病院のお世話になりました。

健康診断も予防注射も無縁なものだと思っていたので、入院したことは本人はもちろん、家

族、友人も驚きでした。ねんりんピックの予選を通過してから1年半、出場できるのを楽しみにしていたときの入院でしたので、皆さんに心配をおかけしてしまいましたが、無事参加することができました。

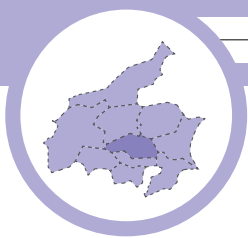
「ねんりんピックよさこい高知2013」には、希望を胸に、楽しく元気に行ってまいりました。そこでは高知の人々の優しさや、ボランティアの中学生たちの思いやりなど、数えあげればきりがありませんが、心から感謝しています。

チャンスに恵まれたらもう一度ねんりんピックに参加したいと思って、日々グラウンド・ゴルフの練習に励んでいます。

人生、健康と希望があれば幸せで長生きできるということを感じた大会でした。



入院治療を乗り越え、
念願の初出場を遂げた。

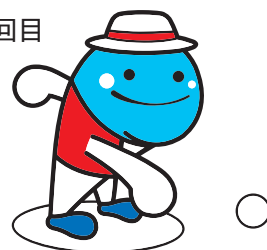


やま な と み き
山名富喜さん 67歳

● 参加歴：1回目

ペタンク

決勝トーナメント 5位（優秀賞）



歳を重ねた私たちの素晴らしい「青春の舞台」

ねりんピックという最高の舞台に初参加して、まず感動したのは開会式でした。現地の方々の温かい歓迎とたくさんのボランティアの子どもたちの素晴らしい催し物に感動で胸が震えました。「ありがとう」という言葉と涙があふれました。

私たちの参加種目は「ペタンク」です。ペタンクは飛ぶ、跳ねる、走るなどの力はい必要なく、手と指と頭を使って鉄球を操り、作戦を駆使して得点を取り合う競技です。行ったり来たり歩く運動と、体に負荷をかけずに自然な動きの中で投球する動作が特徴です。

何よりも元気になるのは会話。作戦を練り、励まし合い、支え合う気持ちのやり取りは、年齢に関係なく高齢者から子どもまで三世代のコミュニケーションを深めます。その中に勝負す

る意気込みを加えて、端的に言えば「いきいきと若返る元」でしょうか(笑)。本当に夢中になっています。

今回は「頑張るぞ」という気持ちを強く持ち、また全国のペタンク仲間との出会いに期待とわくわく感いっぱい熱い戦いに臨みました。

小さな目標球に仲間が投球を寄せ、相手チームがそれ以上に寄せることに成功させました。寄ったボールを弾き飛ばす必要性、仲間への信頼と期待を内に秘めて、6球ずつの投球にドラマを描く。失敗しても悔やむことなく、前向きな気持ちで協力し、チーム一丸となって一戦一戦を戦いました。

あと一步でベスト4。勝ちたいという気持ちが身体を縛り、投球にミスが出てしまい逆転負け。精神的なものが強く影響する競技であると、あらためて感じた瞬間でした。悔しかった！

ただ楽しめれば良いと思っていたペタンクですが、悔しさという感情が激しく身体に神経を揺さぶりました。しかし、またこれが快感でもあり、これからの自分の夢と気力につながります。本当に楽しかった。ねりんピックは、歳を重ねた私たちの素晴らしい新たな青春の舞台なのだと感じます。

大会において高知の方々の思いやりに触れ、また、ご尽力いただいたすべての方々、心から感謝を申し上げます。本当にありがとうございました。



ペタンクは頭脳戦。メンバーとのコミュニケーションも楽しみのひとつ。右端が筆者。



こばやし ひさし
小林久士さん 64歳

● 参加歴：3回目

サッカー

Hブロック 優勝 [東京都バックス]



2つのチームが気持ちを1つにして獲得した勝利

今回の大会は初めて東京都全域から2チームがミックスで編成され、そして現地では一緒に宿泊し、一緒に会場で試合をするということができました。

これにより、お互いに応援に行くなどして気持ちがひとつになったことが、初めての優勝ともう1チームが準優勝という好成績につながったのではないかと思います。忘れることのできない大会となりました。

そして、もうひとつ忘れることができないこと、それは高知に一緒に行くはずで、ご本人も

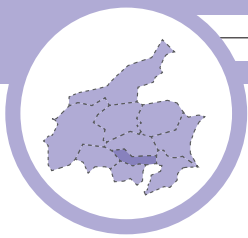
大変楽しみにされていた小宮重文さんが大会直前に突然亡くなられたことでした。信じられない出来事でした。

宿舎から試合に行く前に2チーム全員で黙祷をして会場に向かいました。天国から小宮さんがきつと後押ししてくれたことが、攻められても守り抜くことができた好成績につながったのだと信じています。

いろいろなことがあり、本当に忘れることができないねんりんピックとなりました。ありがとうございました。



参加できなかった仲間の存在も、チーム優勝の後押しとなった。前列右端が筆者。



● 関東・甲信越 東京都

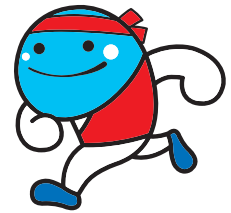
はん だ なお こ

半田直子さん 62歳

● 参加歴：1回目

マラソン

5kmコース（女子60～69歳の部）5位（優秀賞）



歴史を感じるマラソンコース、予想外の入賞に感激

私は今回ねりんピックに初めて参加しましたが、何もかもが感動でした。

全国から集まった1万人近い選手団の開会式はお見事。カラフルなユニフォームがグラウンドに広がる姿は、オランダのチューリップ畑をも思わせる光景でした。

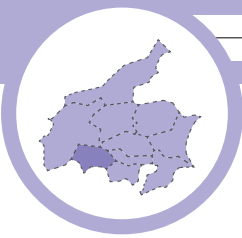
私が参加したマラソンコースは、梶原（ゆすはら）という坂本龍馬脱藩の里の5kmコース

でした。35年間も各地のレースに参加させていただいていますが、このコースは生涯忘れられない歴史を感じたコースです。有森裕子さんも一緒に走ってくださり、お陰様で思わぬ5位入賞。本当～に嬉しかったです。

このねりんピックで多くの方と触れ合い、語り、心の中がポカポカと暖か～くなり、感謝の気持ちでいっぱいです。



高知の歴史を感じられるコースは全国の中でも印象的だった。左から3番目が筆者。



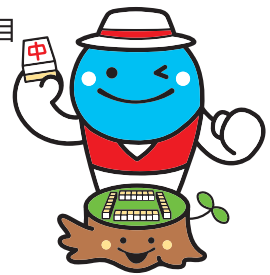
あお き すぐる

青木 精さん 80歳

● 参加歴：1回目

健康マーじゃん

個人戦 室戸ブロック 優秀賞



地域の健康マーじゃん普及につなげるために

私の所属する山梨県中央市健康マーじゃん倶楽部は、市の社会福祉協議会により、市民の健康と豊かな人生の一助、明るい元気な町づくりに寄与することを目的に、2008年に設立し、定期的に活動を進めてきました。

健康マーじゃんは「金を賭けない」「酒を飲まない」「煙草を吸わない」を基本にしており、4人で卓を囲み、甲州弁で会話ははずみ楽しんでます。手指を動かし、いろいろな上がり手を考える、このようなことが健康寿命を維持するために非常に効果があるといわれています。

この健康マーじゃんを少しでも多くの人に参加してもらいたいと思い、全国健康福祉祭に参加しようと考え、県社会福祉協議会に相談したところ、全面的なご支援・ご協力をいただき、山梨県予選会も県下の多くの愛好者の参加を得て、初めて開催しました。高知県の全国大会には私も含めて、4人が選抜され参加しました。

青空のもと「長寿の輪 龍馬の里で ゆめ交

流」を大会テーマとして開会し、総合開会式は多様な高齢者の参加する「生涯現役社会」の素晴らしさを実感し、感動するひとときでした。アトラクションも、幼稚園児、小学生、高校生などの若い世代や、ねりんピック世代によるパフォーマンスや坂本龍馬が登場して高知の魅力を紹介したり、高知県の歴史ある秋葉祭の再現や高知県から全国に広まったというよさこいが披露されるなど、素晴らしかったです。また、市内の各所では、おもてなしの心が存分に行き届き、思い出に残る福祉祭でありました。

健康マーじゃん交流大会も、大会役員含めて約300人が参加し、試合の間にも地域に根ざした歌謡、舞踏、寸劇などの演出があり、試合の緊張も和らげられ、親睦を深めることができました。

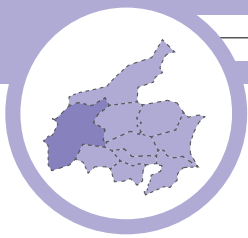
今後はこの経験を生かし、山梨県でも多くの人たちが参加できるように、よりいっそう活動を進めていきたいと思っています。



卓を囲んで勝負しながらの会話がマーじゃんの楽しみのひとつ。



ともに戦い、楽しんだ山梨県代表の仲間たち。左端が筆者。



そ や けん
征矢 憲さん 67歳 ● 参加歴：2回目

弓道

団体戦ベスト16（優秀賞）



優秀賞を獲得、リベンジを果たした忘れ得ぬ旅

すでに陽は傾き、南国とはいえ10月末の土佐の夕暮れどきの風はことのほか冷たく、容赦なく体温を奪っていた。張りつめた静寂の中で団体決勝進出（ベスト16）を決める同中競射が始まった。参加総数71。上位11チームが確定し、残り5チームを8チームで競う一本競射となった。5人の内、3人の的中があれば確実に勝ち抜けると思われた。我がチームは先頭から2人が連中した後、3人目が外し、4人目の矢は的枠を叩くも中りは不明で、最後の1本の矢にすべてを託す状況となった。

必中を念じ、固唾を吞んでそのときを待った。やがて放たれた矢は乾いた弦音を残して的中した。直後の判定で4人目の矢も的中が確認され、五射四中のトップ成績で決勝進出が決まった。長野県チームとしては2007年のいばらき大会以来、実に6年ぶりの予選通過である。

2010年のいしかわ大会では私の不調で同中競射に敗れた苦い経験があり、そのときのリベンジが果たせてことさら嬉しかった。

決勝トーナメントでは初戦で敗退はしたものの、チームとして「優秀賞」をいただくことができた。個人的には予選2回戦で皆中し、一本競射では会心の射で的中を得て、チームに貢献することができた。開会式で仲間が「特別賞」を受ける嬉しい出来事もあり、総じてよき仲間に恵まれて好結果が得られた大会だったと振り返っている。

思えば台風27号のまっただ中を7人の仲間と2台の車に分乗し、片道700kmを約10時間かけて参加したこうち大会への道程は、土砂降りの豪雨と荒れ狂う吉野川の側道を大步危・小歩危・祖谷溪を経て、漸う辿り着くことのできた生涯忘れ得ぬ命懸けの旅であった。

また、大会運営にボランティアとしてお世話いただいた市職員・市民・高校生から、心のこもった細やかな「おもてなし」を受け、市内各所で土佐人の温かい人情にも触れ、「高知家」としての高知県民の一体感・心意気を強く感じた旅でもあった。関係各位に感謝し、心から御礼を申し上げたい。



よき仲間に恵まれ好結果を得た。著者は左から2番目。

東海 ・ 北陸



岐阜県

43 竹下 龍彦さん 水泳

静岡県

44 青木 謙侍さん ゴルフ

45 山本 拓史さん 美術展

愛知県

46 大門 帝子さん 水泳



たけした たつひこ

竹下 龍彦さん 71 歳

● 参加歴：8 回目

水 泳

バタフライ (70 ~ 74 歳) 男 50m 1 位
自由形 (70 ~ 74 歳) 男 50m 2 位



仲間と競い合い楽しむ、いきいきシニアライフ

人生で一番の出来事といえば、2012 年 4 月に三重県鈴鹿市で行われた「日本マスターズ水泳短水路大会」で世界記録を樹立したことです。70 ~ 74 歳クラスの 100m バタフライ。日本新記録は狙っていましたが、世界記録をとれるとは夢にも思わず、こんなに嬉しいことはありません。毎日の練習の成果が実を結んだ瞬間でした。

ねんりんピックに最初に参加したのは第 16 回「徳島大会」。成績は 50m 自由形が 2 位、50m バタフライが 3 位。初参加で入賞できて、とても嬉しかったです。その後の第 22 回「北海道・札幌大会」で両種目とも優勝できたときも感激でした。第 23 回「いしかわ大会」では開会式の入場行進で旗手を務め、第 26 回「こうち大会」開会式の入場行進では選手団のアピールコメント紹介も経験させていただきました。

元気で長生きするため、私は次の 3 つを大切にしています。

1 つ目は何をさておき健康で、そのため運動は欠かせません。私のルーティンワークでは午前中は市民公園でのジョギング。四季を感じながら 30 ~ 60 分かけてゆっくり走り、体を温めながら体調をチェックします。午後はスポーツクラブで約 2 km 泳ぎます。練習メニューはその日の体調に合わせて工夫。プールの仲間と 4 種目 50m のインターバル練習を行うこともあります。運動することで食事もおいしく、病気の予防につながります。

2 つ目は仲間との活動を楽しむこと。毎月第 1 水曜日に各務原水泳ボランティアグループ主催の水泳教室「あひるの会」で知的障がい者の水泳指導と補助のボランティアをしています。

6 月から夏休みにかけては同市小学校で水泳教室の講師もしています。元気いっぱいの子どもたちと過ごすのは楽しいひととき。いつか水泳で活躍してくれることを期待しています。週末は岐阜県水泳連盟主催の水泳競技役員にも参加。仲間と競い合って同じ趣味を楽しみ、毎日をいきいきと過ごしています。

3 つ目は家族の支え。理解してくれる家族がいることです。公園でのジョギングやプールでのトレーニングは夫婦一緒に参加します。全国を回るねんりんピックでは各地の観光も楽しみの 1 つです。

ねんりんピックでは他県の友人がたくさんできました。仲間でありライバルでもあり、大会で会えるのを楽しみに練習に励んでいます。これからも出場を目標に、感謝の気持ちを忘れずに健康で長生きしてスポーツを続けていきたいです。



今大会ではバタフライで第 1 位、自由形で第 2 位に輝いた。

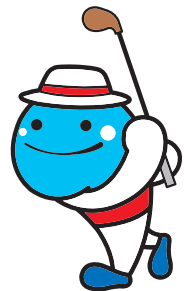


あおき けんじ
青木謙侍さん 66歳

● 参加歴：1回目

ゴルフ

個人戦B（65～69歳の部）優勝



日頃の練習が運を引き寄せ、初出場で優勝

「ねんりんピックよさこい高知 2013」では、ゴルフ競技の65歳から69歳の部門で優勝しました。ねんりんピックへの出場は今回が初めてです。しずおか健康長寿財団が主催した静岡県予選で上位の成績を収めた2人と参加しました。

高知県では黒潮カントリークラブの素晴らしいコースと天候に恵まれ、よい成績を収めることができ、大変満足しています。また、他県の選手と交流する機会となったことも、よい経験になりました。

私のゴルフ歴は、かれこれ40年になります。40代半ばから熱心に取り組み、クラブメンバーとなって20年が経過しました。64歳までは仕事に勤務していたため、平日に開催される大会には出場できませんでした。今では体力の維持と技術の向上のために、毎日家で細かい技術の練習を重ねています。また、ゴルフ競技の基本として、試合では他人に迷惑をかけないように

マナーには注意するよう心がけています。

実は今年はずっと調子がよくなかったのですが、全国大会の出場に際してせめてもと思い、ゴルフキャディーバッグやヘッドカバーを新しいものに換えて臨みました。大会での優勝は、ここ最近で一番の出来栄でした。勝因は、運が味方をしてくれたからだと思っています。

静岡に戻ってからはねんりんピックの体験を活かして、これまでと同様に地域の友人との交流や輪を大切にしながら、練習に励んでいきたいと思っています。

ゴルフの醍醐味は、すべてがイメージどおりにできたときにあります。今後の目標は、80歳までは、たとえばスコアや飛距離などにこだわるようなゴルフをしていきたいと思っています。今回は素晴らしい体験をさせていただきありがとうございました。



初出場ながら優勝。素晴らしいコースと天候にも恵まれた。



体の動きを細かく確認しながら技術を磨いている。



やまもとたくし
山本拓史さん 71歳

● 参加歴：1回目

美術展

写真の部 厚生労働大臣賞



富士山に魅せられて。四季の美を映し出す作品を追求

このたびは、ねんりんピックよさこい高知 2013 美術展の写真の部で厚生労働大臣賞を受賞することができ、関係者の皆様へ感謝申し上げます。特に、しずおか健康長寿財団の計らいで静岡県選手とともに結団式に参加し、一緒に高知入りするなど、スポーツ分野の方々との交流が進み、思い出に残る体験をさせていただきました。

私は自然の景観を中心に撮影をして来ましたが、会社を退職後、11 年前から富士山を主体に撮るようになり、現在は富士五湖、御殿場、箱根、裾野と足を伸ばしています。撮影は、多くのカメラマンと同様に最高のシャッターチャンスをとらえるため、早朝に出かけ、場所取りから始まります。カメラは一式 15kg もありますが、ときにはこれを持って山に登ります。冬の岐阜白川郷の撮影に行ったときは、雪の中で 5～6 時間待ったことがありますが、楽しみですから苦労とは感じません。素晴らしい一瞬をカメラに収めることができたとき、感動で心が満たされる経験が病みつきになりました。

受賞した作品は、2012 年 9 月中旬に静岡県裾野市で撮影したものです。朝 5 時前に現地に到着し、朝日が蕎麦畑に当たるまで待つこと 80 分。富士山の東側に吊るし雲、蕎麦畑も朝日に輝き、深まりゆく秋を感じながらシャッターを押しました。

富士山が世界文化遺産に登録されたことをきっかけに、富士山の魅力が語られることが多くなりましたが、実際の富士山の四季折々の風景は、私の心を強く引き付けます。天に向かって立つ姿は高く、その秀麗な山容は気品を感じます。春は梅と桜、夏は登山道の灯りと夜空の星、秋は紅葉の鮮やかな色彩、冬は雪景色など、色とりどりの風景写真が写せます。

こうち大会では全国からの心魅かれるいろいろな作品を拝見し、刺激を受けました。富士山の麓に住む私は条件に恵まれていると思います。これからも地域の富士山麓清掃活動への参加、写真仲間との交流を大切にして、切磋琢磨の中で素晴らしい作品を生み出せたら幸せです。貴重な体験をさせていただきありがとうございました。



厚生労働大臣賞を受賞した、朝日に輝く富士山と蕎麦畑の作品「天空の舞」。



紅葉に色づく山々と雪化粧の富士。美しい景色に心が満たされる。



おおかどいく こ

大門 帝子 さん 70 歳

● 参加歴：5 回目

水 泳

自由形 (70 ~ 74 歳) 女 25m 1 位

自由形 (70 ~ 74 歳) 女 50m 1 位

混合 100m フリーリレー (合計年齢 261 歳以上の部) 1 位



元気な身体づくりに本腰を入れるきっかけに

ねんりんピックに初めて参加させていただいたのは、10 年前の徳島大会。初めてお会いした方々と 4 泊 5 日の旅でした。今回のこうち大会で 5 回目の参加になります。

出発の前日は台風の通過の影響で予定より 2 時間遅れのバスの旅となり、疲れはしたものの、鯉のたたき、酒盗、キピナゴ小魚の素揚げなどなど、海山の恵みのおいしい夕食で疲れも回復。食の大切さも身に沁みました。

開会式は辰巳琢郎さん扮する龍馬のキリリと輝く歯切れのよい高知弁がとてもすてきでした。翌日から始まる競技のこともしばし忘れて何と楽しい贅沢な時間でしょう。

翌朝、小中学生や役員の方々の力強い応援を受けていよいよ競技の始まりです。プールの水もピーンと張りつめてドキドキ。他県からみえた選手の方たちが声をかけてくださり、元気で再会できたことをよろこび合ってハグ。張りつめた心を癒してくださいました。おしゃべりに夢中になり……もはや、私の出番です。アツという間に悔いを残して終了。「健康に気をつけて再会できたらいいね。頑張りましょう」と約束してお別れです。

元気に動ける身体づくりを真剣に考えるようになったのも、ねんりんピックがきっかけでした。開催県の方々のご苦労。また、行き帰りに一生懸命お世話・段取りして下さるの方々のおかげです。社会参加できたことの喜びをかみしめます。

プールでの練習は週 3 回。クラブコーチ、若者たち、仲間が練習日にお休みすると心配して下さるのです。いろいろな大会にも連れて行っ

てくださいます。お世話になるばかりですが、うれしく幸せなことです。同じ目的をもって支え合う仲間がいてくださることに感謝です。

自分で自分を自分らしく鍛えるために、2 年前からクラブマネージャーにコア(体幹)トレーニングを教えていただくようになりました。しなやかな心、身体、泳ぎが目標です。毎日 15 分ぐらいですが組んでいただきました。家事の合間をぬって続けています。続けることの忍耐も、後々の力になって私を助けてくれることと信じ、楽しく続けようと思うようになりました。明日またしなやかな動きができるよう、転ばぬ先の杖と思いつつ。



週に 3 回の練習と体幹トレーニングで身も心もしなやかに。

近畿



滋賀県

49 北川 真 造さん ペタンク

50 吉田 起 世さん マラソン

京都府

51 山 口 次 男さん ソフトボール

兵庫県

52 生 頼 和 之さん 将棋

53 葛 川 敏 夫さん ソフトバレーボール

54 中 西 徹さん サッカー

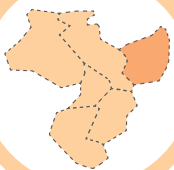
奈良県

55 小 倉 守さん ゴルフ

56 中 村 愛 子さん 水泳

和歌山県

57 古 場 達 彌さん 健康マージャン



きたがわしんぞう

北川 眞造さん 61 歳

参加歴：1 回目

ペタンク

予選リーグFブロック 4 位



参加することに意義がある、生涯スポーツの可能性

10 月 26 日は期待通りの深い青空が広がり、総合開会式に参加。10 時開始の開会式に、場外に 8 時に集合して待機させられたことは驚きでした。開会のアナウンスが聞こえてなお久しくして選手団の入場がコールされました。滋賀県の入場順序は全体の中位置ぐらいで、行進が終わるのは、ずっと後になります。先に会場に入場した選手団一行はあらかじめ配布されたウレタンマットを芝生に置き、コレは良いと思いつつ腰を下ろして待機。なおかつ式典もこの状態で進められました。12 時頃になるとフィールドでは歓迎アトラクションが始まりました。一度退場した選手団も、スタンドで昼食をとりながらこのアトラクションを見物しました。

1 時間後にはスタジアムを後にして、翌日から始まる競技のそれぞれの開催会場へ移動しました。ペタンク会場は室戸市にあり、開会式会場のあった高知市からはバスで東へ 2 時間の移動。チーム監督・責任者の会議が夕方の 4 時か

ら、続いて歓迎式典が行われ、かなり疲れ果てて宿に入ることになりました。

ペタンク交流大会は高知県立室戸広域公園運動広場にて開かれました。それぞれの地域からの代表 72 チームが参加します。27 日は予選リーグで、これを勝ち上がったベスト 32 が 28 日の決勝トーナメントで戦います。残念ながら我が滋賀県チームは予選リーグで、惜敗を重ね 1 勝 2 敗で敗退してしまいました。参加することに意義がある……しかし、参加する以上は上位を目指したいのが本望と思うもの。あと 1 勝が欲しいところでした。

生涯スポーツの振興と健康福祉の向上を目指す一大イベントが「ねんりんピック」。高齢者の皆さんがすすんで自らスポーツを楽しめることは、これから先も必要なことです。

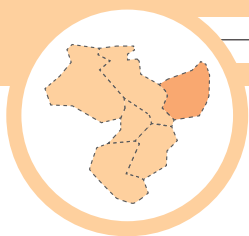
私はスポーツ推進委員をさせていただいて、そのお手伝いができるものなら、普及・振興にも関わっていきたいですね。自身の向上心のためにも、機会があれば「ねんりんピック」にまた参加したいと思いました。



腰を下ろしてくつろぐ滋賀県選手団。待機中も地元小学生と交流。



高知県立室戸広域公園運動広場でのペタンク競技の開会式。

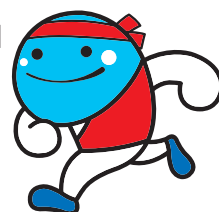


よし だ き よ
吉田起世さん 70歳

●参加歴：3回目

マラソン

5km コース（女子 70 歳以上の部）4 位（優秀賞）



更年期障害を克服して、やりがいと仲間を得た喜び

ねんりんピックこうち大会への出場が決まり、70歳の年でいいのかなと思いました。

私がマラソンを始めたのは、49歳の年でした。更年期障害で頭痛がひどくなり、吐いて食事がとれない状態が続き、そんな自分が嫌になっていました。ある日、以前テレビで見た更年期障害を克服した人の体験を思い出しました。電信柱から電信柱まで走り、少しずつ少しずつ距離を伸ばして走れるようになっていったときに頭痛が治ったということです。私も一度やってみようと思い立ち、走り始めました。すると不思議なことに頭痛が起きなくなったので、毎日続けました。

そして、近江八幡市で開催される「水郷の里マラソン」に参加できるようになりました。60歳を過ぎて、ねんりんピックに出場できて大変うれしく思っています。

今大会は3度目の出場でした。台風の心配もありましたが無事に大会が行われ、開会式、セ

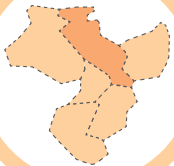
レモニー、マラソン大会と迎え、私は70歳以上の部で5kmを走り4位になりました。コースはほとんど下り坂ばかりでしたので、坂道に慣れてないのが大変でした。同じ滋賀県代表で10kmを走られた川本盛子さんは4位になり（女子60～69歳の部）、ゲスト出演の有森裕子さんから2人いっしょにメダルを掛けていただき感激しました。

大会に参加したことによって、走る仲間もできました。11月からは守山で月1度、4人の仲間と練習を始めました。我流の走り方しか知らなかった私ですが、アドバイスをいただいて練習に取り入れています。1人ではできなかったことが一緒に走ることで、がんばれるようになり5kmが限界と思っていましたが今は10km走れることに喜びを感じています。

ねんりんピックの関係者の方々のお蔭です。お世話になりありがとうございました。



3度目の出場で4位入賞。メダルセレモニーに感激。左が筆者。



やまぐちつぐお

山口次男さん 64歳

● 参加歴：1回目

ソフトボール

京都府選手団旗手



地元小学生の歓迎に感動、生涯忘れない思い出に

10月25日、京都府選手団結団式を終え、台風27号の進路が心配される中、四国へ向かって出発しました。

10月26日は、心配された台風がこの大会を歓迎するかのように進路を大幅に変え、秋晴れに恵まれた総合開会式を迎えることができました。会場に到着後、高知市立鴨田小学校の5年2組12名が京都をイメージして絵を描いた横断幕を用意してくれるという予想しないプレゼントに、京都府選手団一同は感激した様子でした。子どもたちが京都府選手団の最前列で入場行進したことを永く記憶に留めていてくれることを願う気持ちでいっぱいです。

盛大な総合開会式の終了後、競技別の開始式では、最高齢者などの表彰が行われ、長く活躍されている人たちの元気で年齢を感じさせない姿に感心しました。

ソフトボール競技は全国から66チームが参加し、27日から29日の3日間にわたり9会場で熱戦が繰り広げられました。

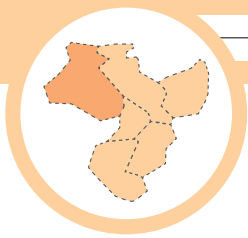
京都府（舞鶴・グレーツ）は1回戦で愛媛県と対戦し、5回まで0対0で時間切れとなり、大会規程により抽選となり、その結果勝ちました。2回戦は熊本県と対戦し、4対0で敗退。試合終了後、愛媛、熊本両チーム選手と健闘を称えあい、今度は全日本シニア大会で再会できるように練習に励み、必ずや再会して、対戦することを誓い会場を後にしました。

翌朝、3回戦や交流試合に出発するチームのバスを見送り、我々は観光に出かけました。桂浜や高知城などでは他府県の大会参加者と挨拶を交わし、半日の観光を楽しみました。

鴨田小学校の児童や、対戦したチームをはじめ、多くの人たちとの交流ができたこの大会に参加したことを生涯忘れないでしょう。



晴天に恵まれた総合開会式で
京都府選手団の旗手を務めた。



● 近畿 兵庫県

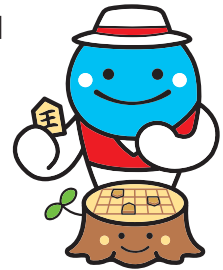
おらいかずゆき

生頼和之さん 67歳

● 参加歴：2回目

将棋

団体戦 準優勝



再会する仲間、新しい出会い。交流の喜びを実感

趣味の将棋で国民的行事のねりんピックよさこい高知 2013 に参加できたことは本当によい思い出になりました。

総合開会式では、皇族のご臨席、選手団の行進、炬火の点火など、参加している実感と感動を覚えました。

将棋交流大会では、3年前のいしかわ大会で親交を深めた方と再会し、お互いの健闘を誓い合いました。また、神戸市代表の方々とは、同県であることから深く交流することができて、より身近に感じられました。初戦で対戦した新潟市の方からは記念品をいただき、勝敗もさることながら、交流の大切さを教えられました。

全国的に名の通った参加者が多くいる中、団体戦においては強い仲間2人の活躍によって好

成績をあげることができました。今大会は80歳以上の方が少なからず参加されており、自身の目標としても、十数年後も参加したいという気持ちになりました。

この体験談をまとめるにあたっても、今回の交流大会におけるいろいろな思い出がよみがえり、あらためて感謝します。

この大会と予選会の参加が自身の生きがいのひとつになっており、この生きがいのためにも心身ともに健康に努めていきたいとの思いを強くしたところです。

最後ではありますが、今大会の開催にあたり諸準備と当日の心温まる「おもてなし」をくださった地元安芸市の皆さまに心からお礼を申し上げます。



団体戦では仲間との連携で好成績を収めることができた。



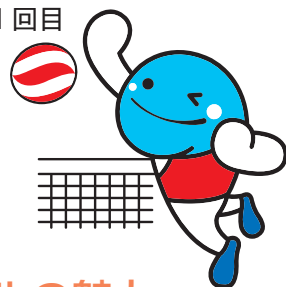
くずかわとし お

葛川 敏夫 さん 73 歳

● 参加歴：1 回目

ソフトバレーボール

第3位グループ18ブロック1位（優秀賞）[コスモ]



“究極のスポーツ” ソフトバレーボールの魅力

これまで、「全国ソフトバレーボール・シルバークラシック大会」には3度出場しましたが、ねんりんピックはまったく初めてで、戸惑うことも数多くありました。

総合開会式で旗手の役割を仰せつかったということもあり、初体験を楽しむよりも、結団式では、これまでの人生で経験したことのないほどの緊張を味わうことになりました。

私は中学校2年のとき、恩師に勧められてバレーボールを始めました。1960年に神戸の企業に就職し、そこでもバレーボールを続け、転勤後、現在の稲美町に住居を構えてからもバレーボールに関わるうちにバレーボール協会の役員となりました。8年前には町内にソフトバレーボール連盟を発足させることができました。今では、全国交流ソフトバレーボール大会も開催、県外からも数多くのチームを迎え、交

流と親睦を深め、健康の維持増進を図っています。

ねんりんピックには、顔見知りのチームもかなり多く参加していて、懐かしい話や近況を語り合い、ともに県や政令指定都市の代表として、この大会に参加できることの喜びを味わうことができました。

参加チームの中には、80歳を超えても選手として活躍しておられる方もあり、まさにソフトバレーボールは究極のスポーツと言えるのではないのでしょうか。

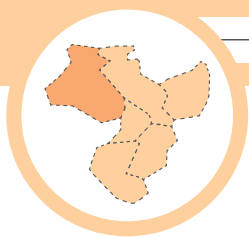
2年ほど前ですが、「高齢社会を楽しむには6つの方法がある」という話を耳にしました。それは、「でしゃばりで」「気障で」「おしゃれで」「脳天気」「ちょっとエッチで」「カラオケ大好き」です。「カラオケ大好き」を「ソフトバレーボール大好き」に置き換えてもまた、楽しめるのではと思います。

高齢化が進む日本では、何といても健康な身体づくりが大切です。私はこの先、何年スポーツと関わるができるかは不明ですが、生涯現役を目指してチームの仲間たちとともに頑張る所存です。

お世話をいただいた役員の皆様、楽しい思い出をありがとうございました。



ソフトバレーボールの仲間と笑顔の記念写真。筆者は右から2番目。



なかにし とおる
中西 徹さん 65 歳

● 参加歴：6 回目

サッカー

Kブロック 優勝 [兵庫県シニア選抜]



チームスポーツの底力とねんりんピックの効用

私がねんりんピックのサッカー種目に参加するのは、今回の「よさこい高知 2013」で 6 回目になります。これまでの成績は、銀、4 位、金、銀、銀でした。

兵庫県選抜は、毎年 6 月頃にセレクションで選手を選抜し、6～10 月まで強化試合（主に近県選抜チームが対戦相手）を毎月 3～4 試合ほど行います。当初参加した大会では、若手のフォワードとして参加していましたが、近年はポジションもディフェンダーでベテランの部類として参加しています。

ねんりんピックではなんといっても普段対戦できない他府県のチームとできることに加え、かつて一緒にサッカーをしていた仲間との出会いもあり、お互いにどんなプレーを見せられるのかも大きな楽しみです。今回の「よさこい高知 2013」でも高知に入ると早速携帯に連絡が入り、かつての学生時代の仲間から各県大会参加者で同窓会に集まろうということになり、監督に相談して、チームのミーティング時間などとも折り合いをつけて、同窓会に出席しました。

同窓会では、各県、各人のサッカー談義に花が咲きました。私が特にうれしかったことは、1 年前から 30 年ぶりにサッカーを始めて今大会に参加している仲間が 2 人もいることでした。そのうち 1 人は難病にかかりリハビリを黙々とこなしていましたが、あまり効果がなかったところ、同窓生が所属するサッカーチー

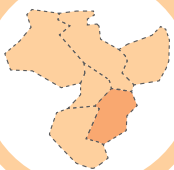
ムに入団して少しずつ練習を始めたら、効果が出始めたそうです。本人によると、サッカーというチームスポーツでは、試合で頭を使い素早く運動をすることにより、思うようにできないストレスがある一方で、仲間と分かち合う喜びは、脳を適度に刺激し、個人でのリハビリでは絶対得られない効果があるとのことでした。

私個人のこととしては、試合中のパスミスや年齢とともにボールが飛ばなくなったことなどを仲間に相談し、筋力の衰えだけでなく、立ち足の向きやサイドキックの際の足首のひねりの不十分さなどを指摘され、「基本に帰れ」との貴重なアドバイスをもらうことができました。

このように、ねんりんピックに参加することによる効用は大きく、私は 1 人でも多くの同好の高齢者に参加してほしいと考えています。



加齢にともなう変化に合わせ、体の使い方も仲間と相談。筆者は中央のゼッケン 9 番。

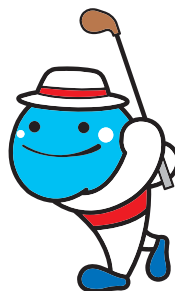


こくら まもる
小倉 守さん 60 歳

● 参加歴：1 回目

ゴルフ

個人戦 A (60 ~ 64 歳の部) 優勝
団体戦 準優勝 [やまと]



プロも使う試合会場にわくわく、初出場で優勝

ねんりんピックを知ったのは、奈良県ゴルフ協会のホームページでした。私も参加できる年齢（60 歳）であることがわかり、何も知らないままに申し込みました。

県の予選をクリアし、決勝で 1 位になった巽さんと、2 位の私、70 歳の部で 1 位になった篠原さんが、「ねんりんピックよさこい高知 2013」の奈良県代表選手として、出場することになりました。

よさこい高知の総合開会式に参加して思い出されることはいろいろありますが、まずは大会会場が広く、大会関係者、全国各地からの選手団、一般のお客さんの多さ、数々のセレモニー、よさこい踊りなど予想を遥かに超える規模に圧倒されました。

私は、普段あまり騒ぐタイプの人間ではないのですが、総合開会式が始まり入場行進が進み、競技場に入った途端、なぜか体が「ウキウキ」しだし、「自然に動くパワーかなあ」と思いつながり行進しました。「このパワーを体で感じ、ゴルフの試合に臨めたらいいなあ」と考えていました。

ゴルフの試合会場は、プロが毎年トーナメントを開催している「黒潮カントリークラブ」だったので、試合前からわくわくしていました。

試合が始まり、いよいよ奈良県のトップバッターの巽さんがスタートホールに向かいましたが、緊張気味だったのでリラックスするように努めて送り出しましたが、3 番手でスタートする篠原さんには会うことが

できず、心配をしていました。というのは、前日の練習ラウンドで自信をなくされていたからです。

私はというと、思ったより緊張せず、まずまずのスタートを切ることができました。

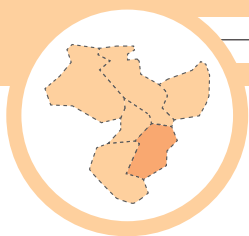
同じラウンドの他府県の代表の方と最初は無言でプレーをしていましたが、進むにつれてお互いにお国自慢も出て、リラックスしあい、和気あいあいと楽しみながらゴルフができました。

そのおかげで個人戦は優勝、団体戦も 3 人の力が発揮でき、優勝チームと同スコアの準優勝の素晴らしい成績となり、生涯忘れることのできない大会になりました。

現在、私は、「グロワールゴルフ倶楽部（大阪府千早赤阪村）」で競技委員長と研修会会長を務めながら、ジュニアの育成、ゴルフのマナー、エチケット、技術の向上などに微力ながら努めております。今後さらに研鑽を積んで、また、いつの日かねんりんピックに出場してみたいと思っています。



表彰式で勝利の V サイン。緊張しすぎず試合に臨むことができた。



なかむら あい こ

中村 愛子 さん 82 歳

● 参加歴：3 回目

水 泳

平泳ぎ (80 歳以上) 女 25m 優勝
高齢者賞



温かいおもてなし、細やかな心遣いに感動のこうち大会

10月26日土曜日、前日まで台風で大荒れだった高知の朝は、目の覚めるような晴天でした。総合開会式会場に向かうバスの車窓より、朝日にキラキラ輝く海が見え、心が弾んできました。それは、開会式の興奮の前兆でした。

実のところ私は、ねんりんピックの出場は3回目で、2003年に初めて参加して、整然たる開会式の選手団の行進に、そして炬火の点火に、まるでオリンピックの選手になった心持ちでした。この歳でこんなに胸躍るものがあるとは……と、ねんりんピックに参加させていただいたことにひときわ感激いたしました。

今回の高知県の開会式は以前の大会に増して素晴らしかったです。内容を挙げれば、まず、ボランティアの方々が温かく迎えてくださったうえ、入場行進のお手伝いは小学生の子どもたちだったことです。そして、炬火が入場し、点火されると、選手として3度参加できる幸せを、しみじみと感じました。

明くる日の、水泳会場での多くのボランティアの心温まるおもてなし、特にプールのコースごとに中学生が1人ずつ付いて、選手のタオルを預かってくれるなど細やかな心遣いに感激しました。スムーズに進行できるよう、きっと多くの練習をしてくれたことでしょう。

平泳ぎのスタート台に立ったとき、ふと70年前の小学6年のときの大阪市の水泳大会のスタート台に立った自分と、重なりました。

当時、戦争がたけなわで、空襲にも、食糧難にも、戦後の混乱にも耐えて今の私があるのだと、平和のありがたさがしみじみと私の全身を包み込みました。

ホテルの夕食時、2006年のねんりんピック開会式で見た富士山の美しさについて、隣の席になった宮城県の選手が語りかけてきました。私もその大会に参加していたので、「懐かしいわねえ」と2人で語り合いました。そして、東日本大震災のことをお尋ねし、その労苦を私なりにねぎらいました。帰郷の朝、2人で再会を約束し、手を握り合いました。

ねんりんピックには、素晴らしい出会いがあります。地道に水泳の練習を続けながら、健康を維持していきたいと思っています。

最後に、ねんりんピックこうち大会を大成功に導かれました高知県の皆様方に、心からお礼を申しあげたいと思います。ありがとうございました。



高齢者賞の盾とともに。日頃の地道な練習が結果につながった。

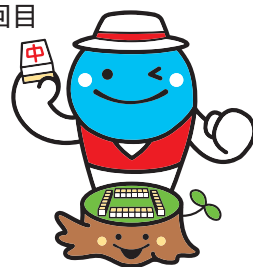


こ ば た つ や
古 場 達 彌 さん 71 歳

参加歴：2 回目

健康マージャン

個人戦 桂浜ブロック 優勝
高知市特別賞（団体）



健全な地域・社会形成を促すねんりんピック

ねんりんピックに出場したのは、くまもと大会に続き2度目になります。前は、9位で悔しい思いをしましたが、今回は優勝でき本当に嬉しいですね。

マージャンは、サラリーマン時代を通してずっと続けてきました。このゲームは、運と実力が伴ってこそ勝つことができる競技です。勝つときは、いかに高得点を上げられるか、逆に負けるときは、いかに失点を減らすかなど、非常に奥が深く面白いです。忍耐力・観察力・臨機応変に対応することを学びました。認知症予防などにも効果があると思います。

現在、自分の地域において、マージャンはもちろん、卓球（ラージボール）、俳句、ハイキング、カラオケ、トレッキング、家庭菜園などに勤しみ、毎日忙しく、そして楽しく過ごしています。病気もほとんどしたことはありません。元気で過ごす秘訣は「明日は～をしよう」と予定を立てて遂行していくこと。その積み重ねだと思えます。

「興味を持ったことはとにかくやってみる」ことを念頭に置き、卓球や俳句は定年してから始めました。現在は地域で俳句サークルの代表を務めていますし、ハイキングでは世話係をしています。特にリーダーになりたいわけではなく、多くの人と知り合い、語りあうことが好きなんです。それは、自分にとって知識を得られる場でもあるからだだと思います。ねんりんピックに参加したときも、他府県の選手と知り合いになり、現在でも連絡を取り合っています。

定年してから思うことは、皆平等で、サラリーマン時代の肩書など一切関係ないというこ

と。どんな方々とでも、明るく楽しく会話し、関係を築くことができるような地域が自分たちにとって理想だと考えます。

与えられた人生を楽しく、有意義に過ごすことは、我々高齢者にとって重要であるとともに、これからも続く超高齢社会において、ねんりんピックのような大会は、我々だけでなく健全な社会や地域を形成することにおいて必要です。これからも健康マージャンのマナーである「他人に優しく自分に厳しく」を胸に頑張っていきたいと思います。



「他人に優しく自分に厳しく」を
モットーに地域活動に邁進。

中国 ・ 四国



徳島県

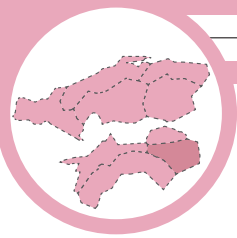
61 杉本 勝さん ソフトボール

香川県

62 小野寺清美さん ソフトバレーボール

高知県

63 武政 宏重さん 水泳



すぎもと まさる

杉本 勝さん 69歳 ● 参加歴：2回目

ソフトボール

準々決勝進出（ベスト8、優秀賞）[徳島ラッキーシックス]



「4回戦まで頑張った！」大奮闘のチームプレー

第26回全国健康福祉祭こうち大会「ねんりんピックよさこい高知2013」、ソフトボール交流大会に参加しました。私たちのチームは高知市内のホテルに4泊し、試合会場も高知県立春野総合運動公園とロケーションにも恵まれました。

総合開会式は、高知県民の特色が活かされた素晴らしい式でした。南国高知のよさこいのパワーが参加者に伝わったようで熱い気持ちになりました。ホテル、市内の方々も「高知へよく来たね」と、歓迎の心を与え続けてくださったことに、大きな感銘を受けました。

総合開会式当日、バスを降りると会場までボランティアの方々が気持ちよい朝の挨拶で迎えてくださり、そのはつらつとした態度、参加者を迎え入れようという姿勢に深く感じ入りました。素敵な初日を迎えることができ再度感激です。

夜は市内に出て散策を兼ねてお店に顔を出してみました。店内にもねんりんピック歓迎ムー

ドが漂っていて、気持ちのよい歓待を受け、高知の夜の飲食を楽しみました。

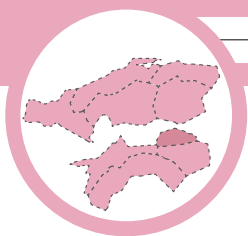
トーナメント戦についてですが、1回戦は両チームにとって緊張する場面であり、互いの戦力についても知らないチーム同士の対戦です。試合開始前に対戦チームを見ると、強く、まよりのありそうな印象がありました。試合では、好機にタイムリーなどがうまく出て、少しずつ盛り上がり、得点できる試合運びができて、勝利することができました。

2回戦は得点の取り合いで、6対4で逃げ切って勝利しました。3回戦は接戦で延長戦にもつれこみ、抽選でかろうじて勝つことができました。4回戦ともなると、各自仕事のことが気にかかりだしましたが、我がチームとしては、「4回戦までよく頑張ったな」と思えました。

ねんりんピック関係者の皆様のご協力に感謝申し上げます。



4試合の苦楽をともにしたチームメイトと。著者は前列右から3番目。



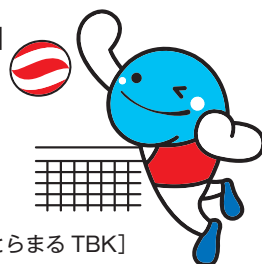
お の でらきよ み

小野寺清美さん 83 歳 ● 参加歴：3 回目

ソフトバレーボール

ふくい大会 (1999 年) 第 1 位グループ 3 位
ふくしま大会 (2002 年) 第 1 位グループ 準優勝
こうち大会 (2013 年) 高齢者賞

第 1 位グループ 1 ブロック 優勝 [とらまる TBK]



健やかで充実した日々を過ごせる、スポーツ実践のススメ

私は、学生時代からスポーツに興味と関心を持っていました。在職中は、保健体育の指導、各種スポーツ選手のクラブや生活指導、また、県のスポーツ課では県民皆体育の推進や引田・大内町の体育指導委員として社会体育全般の企画・運営・指導等を行っていました。

退職後は、縁があって、県立体育館に勤務し、施設の管理・運営や生涯スポーツの普及に力を入れていました。現在、スポーツ施設や学校の体育館ではほとんど毎日のように各種のスポーツクラブが活動しており、私もそのおかげでスポーツとは縁が切れません。

スポーツの実践としては、特に体力もなく、貧血症でスポーツに興味のなかった妻と一緒に週 3 回、毎回 2 時間程度ソフトバレーボールとテニスに参加しており、月に 2 回は県内外の試合にも参加するなど交流を図っています。

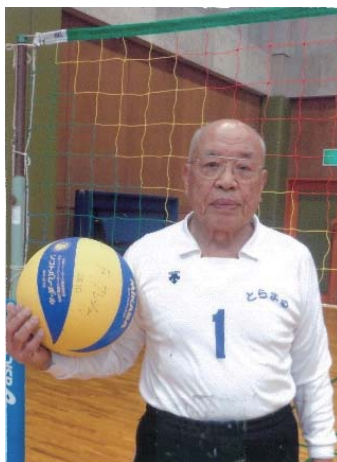
特に、私は、今までに「全国スポーツ・レクリエーション祭」や「全国ソフトバレーボール・シルバーフェスティバル」に 11 回参加するとともに、ねんりんピックにも県代表として 3 回参加し、ほとんどは 1 位グループでの成績を残し

ております。チームワークのよい友だちとの練習の成果が、よい成績につながったと思います。

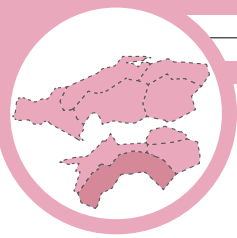
皆様にお勧めすることは、いろいろなスポーツに挑戦し、その中から自分に合ったスポーツを見つけ、生涯そのスポーツの実践者となり、そこで多くの友だちと交流し、ふれあい、汗を流した後で、グイーと飲むビールの美味さを味わうことです。しかし、私たちは高齢者ですから、運動量を調整し、準備運動と整理運動には特に念を入れて行ってください。

私の家族は、全員が生涯スポーツの実践者であり、妻が 80 歳、私も 83 歳になりましたが、おかげで妻もすこぶる元気で体調もよく、家では常にスポーツの話題で賑やかです。友だちも全国に多くできてお付き合いが多忙ですが、毎日が充実した生活となっております。

これからも、もう少しスポーツを実践したいと思って頑張っております。



80 歳を超えても元気に過ごせるのはスポーツ実践の賜物。



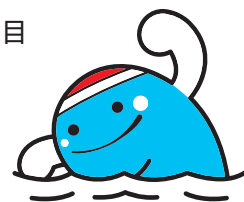
たけまさひろしげ

武政宏重さん 75 歳

● 参加歴：4 回目

水 泳

平泳ぎ（75～79 歳）男 25m 1 位／50m 1 位



地元開催のねんりんピックで優勝、最高の大会に

ねんりんピックは 2000 年大阪大会で、62 歳のときに初参加でした。このクラスは日本マスターズ年間ランキング上位者で現会長の大崎さんをはじめ、新貝さん、浅井さん、伊佐さん、泰さんという蒼々たるメンバーの中で、25m 平泳ぎで 4 位、50m 平泳ぎで 6 位とまずまずの成績で終わることができました。

次に参加したのは、2009 年北海道・札幌大会で、71 歳のときでした。岡田さん、山本さんと三つ巴となり、25m 平泳ぎで 2 位、50m 平泳ぎでは優勝して、初めて表彰台に上がることができました。

3 回目は 2012 年宮城・仙台大会で、各地にあの大震災の爪跡が残されていましたが、総合開会式会場も、水泳大会会場も、立派に我々参加者を迎えてくださいました。74 歳でクラス最上級の年齢での参加となり、年齢条件是最悪でしたが、浅井さん、村岸さんとの三つ巴で、25m 平泳ぎで 3 位、50m 平泳ぎで 2 位と健闘して終えることができました。

そして今回は地元開催です。75 歳を迎えていささか体力的な衰えを感じる今日このごろではありましたが、年回りもよく、クラス別で一番若い年齢で臨めることから、予選会である 5 月の「こうちシニアスポーツ交流大会」を目指してトレーニングに励み、12 名の男子選手団に選ばれました。それから 10 月の大会までは、高知県チーム C の 8 名の選手などとともに練習に励みました。

10 月 26 日の総合開会式は、前日までの悪天

候を吹き飛ばして好天に恵まれ、全国から参加していただく選手の皆様に最高のおもてなしができました。水泳交流大会は、27・28 日の両日、くろしおアリーナへ 306 名の選手を迎えて連日熱戦を繰り広げ、盛況裏に終えることができました。選手・競技役員として参加させていただき、25m と 50m の平泳ぎで優勝することができ、最高の地元開催のねんりんピックとなりました。他の高知県選手団の皆さんも、日頃の成果を発揮して、よい成績を残すことができました。

現在は、県民体育館室内プールの団体利用制度で立ち上げた、水泳をこよなく愛する会、高知シルバースイミングクラブの皆さんと、毎週 1 回木曜日に、飛び込みの練習を主眼に、老いも若きも教え学び合って、和気あいあいと練習に励んでいます。大半の部員は 65 歳以上で、木曜日に練習をし、その後の昼食会やカラオケ懇親会で仲間の絆を深め、老後の生きがいのクラブとして楽しんでいます。



4 回目の参加、地元開催の大会で喜びもひとしお。
写真中央が筆者。

九州



長崎県

67 森 洋一さん 水泳

宮崎県

68 押川 義克さん 水泳

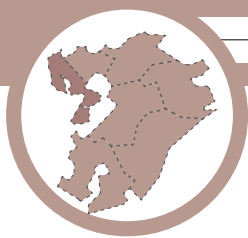
鹿児島県

69 川南 博さん 将棋

70 新穂 豊秋さん 剣道

71 牧之内靖夫さん 美術展

72 和田 二見さん 水泳



もり よういち
森 洋一さん 72歳 ●参加歴：3回目

水泳

平泳ぎ（70～74歳）男 25m 2位



高知から長崎へ。引き継ぎたい感動とおもてなしの心

「長寿の輪 龍馬の里で ゆめ交流」をテーマにしたねりんピックこうち大会は、大盛会のうちに終わりました。

「ドンドンドン」と鳴り響く和太鼓の音、「命の海」を表した青い装束をまとった人々の中に浮かぶ鯨の巨大なオブジェ、マーチングバンドの中から現れた坂本龍馬、鮮やかな衣装の数百名による一糸乱れぬ熱いよさこい踊り。会場からは、感動のため息と声援が沸き起こりました。

23種目の交流大会も無事に終わりました。私たち水泳選手8名も、緊張の中にありながら、地元のかわいい小学生の応援も後押しとなって、全員が大健闘し、よい結果が出せました。

開催県の人々のご苦勞も、並大抵ではなかったろうかと思います。前日までの大型台風は高知沖を通過しました。私たちの行程も、海路から陸路へと変更せざるをえませんでした。しかし当日は、台風一過の秋晴れの中のすばらしい

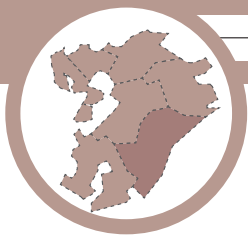
開会式でした。

こういう貴重な体験を得られたのも、退職後に始めた健康維持のための水泳が契機でした。週3、4回、1時間の練習のため、近くのスポーツ交流館に通いました。その中で仲間ができ、県大会、マスターズ、ねりんピック予選へと活動の場を広げました。地域の水泳連盟の仕事、小中学生の水泳大会、トライアスロン大会等の審判も仰せつかりました。長崎国体の準備も現在進行中です。

2014年はいよいよ長崎国体、そして2年後にはねりんピック長崎大会が開催されます。私も過去3回（茨城、石川、高知）の大会で体験した感動と、現地の方々から受けた温かい歓待を再確認して、長崎の人々の「おもてなしの心」を選手1人ひとりに届け、感動を与えられるよう、競技や交流の中で頑張っていきたいと思っています。



競技の緊張と興奮を分かち合った仲間たちと。著者は右から2番目。



おしかわよしかつ

押川義克さん 79歳 ● 参加歴：1回目

水泳

平泳ぎ (75～79歳) 男 25m 3位 / 50m 3位



70代最後の年の集大成、全国大会に初挑戦

昨年は70代最後の年、また男の平均寿命の年齢でもあったので、生きてきた証として何か記録に残すものはないかと模索していた。

ちょうどそのとき、宮崎県のねりんピック(水泳)参加者募集の広告が目に残り、即申し込んだ。順位はともかく、正式タイムが出るのが魅力だった。高校時代3年間泳いだという、根拠のない自信だけで挑戦した。

70歳で退職後は、健康維持と趣味活動に熱中した。スポーツジムに通い、登山、ゴルフ、野菜作りなどで体力をつけてきたが、水泳はしなかった。また、泳法も昔と変わり不安だったが、賞状を手にしたときは舞い上がった。

ねりんピックこうち大会は、終生忘れられない思い出に残る大会となった。何しろ全国大会に出ること自体、想定外であったので、2種目で3位になるとは望外の喜びであった。スタート台に立ったときは、60年前の青春時代が甦り、興奮と緊張で震えた。夢中で泳ぎ、ゴールして係員から順位を告げられたときは耳を

疑った。館内の拍手を浴び、表彰台でメダルを掛けられた瞬間は、天にも昇る心地であった。

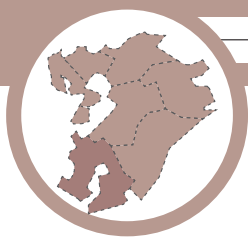
この大会に参加して、また別な大きな喜び、収穫があった。盛大な開会式から始まり、大会関係者、ボランティアからタクシー運転手に至るまで、県民挙げての熱い心温まる歓迎に感動した。全国の人々とも親しく交流できた。なかでも、山形県の90歳の最高年齢表彰者の方から「4歳から最上川で泳ぎ、今も週3回プールに通っている」との話を伺い、驚き、感服し、元気をもらった。

参加後、地元の人々から大会について関心を寄せられた。高齢者クラブでは、健康管理と運動に関する講話をした。小学校では、小学生と高齢者クラブの交流会に出席し、目標を持って生きることの大切さを強調した。

ねりんピックは、高齢者にとって大きな励み、生きがいにつながる。こうち大会参加を契機に、これからも健康に留意し、さらに上のメダル獲得を目指して挑戦していきたい。

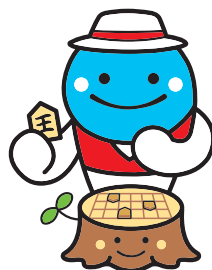


今大会への出場を機に、健康と運動に対する認識を新たにしました。後列右から2番目が筆者。



将棋

団体戦 優勝 [さくらじま]



将棋という頭脳ゲームを通して、社会とふれあう

これまで「将棋を通して全国の皆さんとの交流とふれあいを大切に」と3回参加しましたが、今回の「ねんりんピックよさこい高知 2013」は、優勝を手にするという、実に思い出深い大会となりました。

総合開会式は春野総合運動公園陸上競技場で、常陸宮殿下ご夫妻をお迎えして行われ、南国の暖かさに気運は高まり、辰巳琢郎さん演じる坂本龍馬や間寛平さんの聖火ランナーに会場はどよめきました。

将棋交流大会では強豪チームの多いパートでしたが、さくらじまチームは3人が持てる力を発揮して無事予選を通過。決勝トーナメントでは、ネット将棋でも学習する瀬戸口選手の活躍は大きいものでした。優勝候補の兵庫県チームとの決勝戦、最終局に「やったー」と小さな歓声をあげた原口選手の勝利で初優勝を決め、有終の美を飾りました。

大会会場ではプロによる指導対局も催され、その感覚の奥深さに感動しました。また、初対局の方々と言葉だけでなく一手一手の差し手の交換をすることで、お互いの考え方の交流とな

るとともに、全国の将棋愛好者と日頃の勉強方法や活動内容を伺うことができ、楽しい交流の場となりました。

会場では毎日のように心のこもったおもてなしを受けましたが、高知観光でもその温かな余韻は続きました。以前、NHKのテレビ番組で紹介されたことのある高知城近くの将棋道場を見学したところ、青空の下で20数名が将棋を通して交流を楽しんでいる姿がとても印象に残りました。

最近の情報化で将棋の学習もネット将棋の時代となりましたが、基本的には頭脳ゲームです。「人は脳が老いたとき、社会との関係が絶たれたとき、本当に老いて肉体も老いていく」といわれています。将棋を通じて積極的に頭脳を使い、「いきいきと元気で社会とふれあうこと」が大切だと感じています。

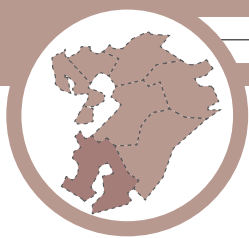
今回、さくらじまチームは3名のチームワークも良く、総合優勝できましたが、この高揚感を再度味わうためにも、また参加できるように頑張りたいと思います。



差し手同士の間合いや個性を楽しめるのが生の対局の醍醐味だ。



互いの強みを活かしたチームワークで団体戦優勝を勝ち取った。筆者は右端。



にい ほ とよあき

新穂豊秋

さん 68 歳 ● 参加歴：5 回目

剣 道

鹿児島県選手団旗手



剣道で体力回復。大会参加が退職後の励みに

私はこれまで「ねんりんピック」に4回参加している。種目は剣道である。その中でも「よさこい高知 2013」は特別に記念の大会となった。それは、大会入場行進の県選手団旗手と結団式の代表挨拶の指名を受け、その大役を無事果たせたことによる。

明治維新の立役者、土佐の坂本龍馬と薩摩の西郷隆盛などが、互いに切磋琢磨し活躍した縁深き高知は、これまでの大会とは異なり親しみを持って臨んだ。これまでも参加したすべての会場で心温まる「おもてなし」をいただいたが、高知ではさらにタクシーの運転手さんの懇切丁寧なご案内をいただき、桂浜の龍馬像や高知城など、心ゆくまで楽しく念願の史跡巡りをすることができた。

競技の成績は予選リーグで2戦2勝と健闘したが、残念ながら勝者数差で決勝トーナメント進出は果たせなかった。

私は若いときから剣道を嗜んできたが、教員時代の退職数年前に大病を患い、好きな剣道が十分にできなくなった。さらに、退職して3年目に腰部脊柱管狭窄症が発症し、歩行さえ困難な状況になった。それでも剣道は続けたいとの

思いが強く、毎日少しずつ独自に工夫したストレッチと剣道の稽古を続けているうちに体力が徐々に回復し、九州高齢者剣道大会などにも出場できるようになり、鹿児島県剣道連盟の推薦を受けて「ねんりんピック」出場の機会を得るまでになった。

現在は、自主稽古だけでなく、中学校剣道部の指導や、教員時代の友人Mさんたちと一緒に青少年赤十字の賛助奉仕団員として、歳末助け合い街頭募金や小・中学生のリーダー養成指導などのボランティア活動にも参加している。このMさんは「ねんりんピック」美術展に絵画作品をたびたび出品されており、見学がてら大会会場を訪れている。こうち大会にも夫婦で訪れていた。彼に刺激され、私も数年前から書道を始めた。剣道ができなくなったら、書道の部で「ねんりんピック」参加の挑戦をしてみたいと考えている。

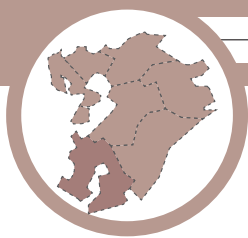
このように私にとって「ねんりんピック」は、健康維持と生きがいづくりの励みになっている。これからも「生き生き長寿社会」の推進と併行して、可能な限り「ねんりんピック」参加への挑戦を続けていきたい。



大会入場行進では鹿児島県選手団旗手という大役を果たした。



決勝トーナメント進出には至らなかったが選手の健闘は称えたい。前列右端が筆者。



まきの うちやす お

牧之内靖夫さん 75歳

● 参加歴：1回目

美術展

彫刻の部 厚生労働大臣賞



遊び心で微笑みを

晴天の霹靂とはこういうときの言葉でしょうか。出品させていただきだけで感謝していたのに、「厚生労働大臣賞に決まりました」との一報を受けたときの偽らざる気持ちです。驚き、嬉しさと同時に「本当かな」という心境でした。この半信半疑を晴らすには高知に確かめに行くしかないと思い、10月下旬に家族と「十年後のおいどん（俺）」に会いに行きました。

確かに、最高賞でした。でも、私のよりはるかに優れた作品が数多くあり、勉強にもなりました。「本当に私でよいのかな」と自問自答しながら、鹿児島に帰ってきました。

彫刻は、年賀状を木版画で作っていましたが、木彫りならできるのではないかと、定年退職後に始めました。鹿児島市の公民館の基礎講座、自主講座で木彫り仲間とあだこうだと意見を出しながら、10年以上が経過しています。

今回の作品は、最初は単に酒を飲む老人のつもりでしたが、彫り進むうちにだんだん私



受賞作品の「十年後のおいどんとだいやめ（晩酌）」。

に似てきたようで、孫に「じいちゃんにそっくり」と言われたときは嬉しくなりました。未来の自彫像です。

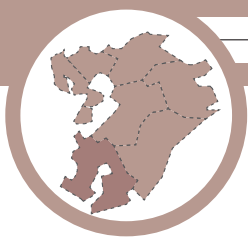
一昨年、鹿児島県の「第21回シルバー文化作品展」に「十年後のおいどん」という題で出品し、「ねんりんピック鹿児島メモリアル賞」を受賞しました。その賞のお蔭で、「ねんりんピックよさこい高知2013」の美術展に出品させていただきました。

この作品の芸術性の有無はわかりませんが、「遊び心で笑いを」と心がけました。団子鼻、古臭い黒メガネなどです。怒っている人、不機嫌な人がこの作品を見て、ほほえんでもらえれば、私の望むところです。この賞を励みに、遊び心で人を楽しくするような作品を、これからも公民館講座の仲間たちと切磋琢磨しながら制作していきたいと思います。

今は「十年後のおいどん」と焼酎でだいやめ（晩酌）をしています。元気で100歳になったら、1世紀生きてこられたことに、15歳も若い「十年後のおいどん」と祝杯をあげるのが、私の夢です。



仲間と切磋琢磨しながら制作。作品はつくり手の個性を映す。



わだふたみ
和田二見 さん 60歳 ● 参加歴：1回目

水泳

自由形 (60～64歳) 男 50m 1位
バタフライ (60～64歳) 男 50m 2位
混合 100mフリーリレー (合計年齢 260歳以下の部) 2位



「いくつになっても楽しくできる」——大会で得た実感

「『ねんりんピック』ってなんだろう」。55歳の頃に開催された「かごしま大会」のテレビCMを見たときの感想です。その後、60歳以上の高齢者によるスポーツ、文化交流の全国大会と知りました。

水泳を本格的に始めたのは、高校卒業後に海上自衛隊に入隊してからです。最初は自衛隊大会や日本実業団大会に参加しても思うような記録が出ず涙を流していました。必死に練習し、心技体が充実するにつれて27歳から国体に出場し(鹿児島県代表、沖縄県代表として各5回)、30歳以上50m自由形で6位入賞するなど実績を積みました。しかし、節目の年齢(30歳・40歳・50歳)での日本実業団大会は優勝できず悔しい思いをしました。

そこで、還暦を迎えシニアデビューとなる今年はさまざまな大会にチャレンジして表彰台の頂点を目指すことを決意したのです。

年齢を重ねると記録は衰えますが、これを維持するには練習あるのみです。3月からトレーニングを開始し、約1時間のジョギング後に筋力トレーニング、5月頃から長距離を練習して徐々に心肺系や筋肉系に負荷を掛けました。また、動きにキレを出すために瞬発力アップに重点を置き、スタートとフォームの練習を重ねました。瞬発力や反射神経を養うために30代後半から挑戦している硬式テニスの効果も感じました。

大会直前まで日本スポーツマスターズ、県民大会などに出場し順調な成績をあげ、妻から「毎日、仕事の後に練習やってよかったね!」というねぎらいの言葉をもらいま

した。練習にも一段と身が入り、心身ともに万全の状態でごち大会に挑みました。

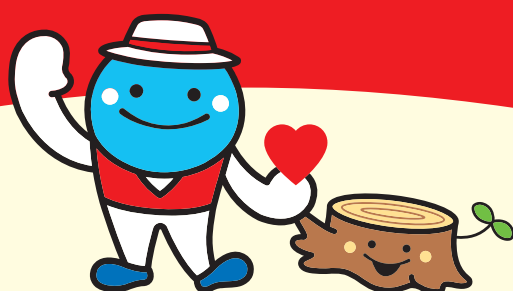
総合開会式や水泳会場では、地元ボランティアの方々や他県選手と楽しく交流し、水泳チームの先輩が持参した郷土土産も喜んでいただきました。私は自衛隊OBの方と再会して思い出話に華が咲き、あっという間に時間が過ぎました。

大会では、50m自由形で優勝、50mバタフライと混合100mフリーリレーで準優勝と好成績をあげることができ、特にリレーメンバーと表彰台に立てたことは喜ばしかったです。

今回の参加で感じたのは、「いくつになってもできることを楽しくやろう」ということです。健康・福祉・生きがいづくりの祭典で、あらゆる世代との交流を深めることができ、健康長寿を実感した大会でした。次回出場する機会に恵まれたときは、健康管理、体力維持に心掛けて、貢献したいと思っています。



日頃の練習が好成績につながった。喜びをかみしめる瞬間。



一般財団法人 **長寿社会開発センター**