みんなで応援

輝く シニアスポーツ

長年にわたり、日常的な運動習慣を続けることで、80歳を超えてもなお現役でスポーツを楽しむ人とチームを紹介します。

地域の仲間とめざす全国大会

豊中シルバースターズ（ソフトボール）

高齢者が主役のスポーツ・文化の祭典である全国健康福祉祭（ねんりんピック）をはじめ、シニア、ハイシニアのソフトボール全国大会に大阪府代表として何度も出場している豊中シルバースターズには、80歳以上のメンバーが3人。84歳で最高齢の吉岡範一（よしおかのりいち）さんは、47年前、子どもの小学校の父親参観のときに、PTAのソフトボール大会に誘われたのがきっかけでソフトボールを始めました。「元々、野球が好きだったので、子どもが卒業しても地域の仲間と練習を続けました」。メンバーたちがシニアの年齢になり「ねんりんピック出場」を目標に掲げて豊中シルバースターズを結成したのが平成8年（1996年）、初代監督となってチームを引っ張りました。「全国大会に行くと強いチームがたくさんいるので、さらに練習を重ねようと励みになります」と言う吉岡さんは、腰痛改善のために始めた腹筋運動を毎朝欠かしません。

「ソフトボールは70歳になっても一線でプレーできる生涯スポーツです」と話すのは、現監督の曽我一郎（そがいちろう）さん。練習を続けることで楽しみが見つかり、次の目標が生まれると言います。そして、大会の運営を支える豊中市ソフトボール協会に感謝している、とも。

今年50周年を迎える豊中市ソフトボール協会役員の森山一弘（もりやまかずひろ）さんは、豊中シルバースターズのメンバーでもあります。「昭和63年（1988年）前後には男女合わせて200チーム近くが協会に登録していましたが、今は半数ほどに。その頃30～40歳代だった人が今もシニアチームで続けています。協会では、春と秋の大会や年齢層を分けた大会、審判員・記録員の講習会などで、いくつになってもソフトボールを楽しんでもらえるよう支援しています」。

左から藤野弘男（ふじのひろお）さん（80歳）、曽我監督、木佐明生（きさあきお）さん（80歳）、吉岡さん

ドリブルをする山口さん

全国のバスケットボール仲間とつながる

シニアギャロップス（バスケットボール）

40年以上前に、豊中市内の中学校出身者により結成されたギャロップスがシニアギャロップスの前身。代表の川口照久（かわぐちてるひさ）さんは「平成8年（1996年）に当時の山形県八幡町で地域のまちおこしを目的として、バスケットボールのシニア全国大会が初めて行われました。この大会が目標となり、練習を続けていく原動力となりました」と話します。第1回大会から欠かさず出場し、何度も優勝を飾っています。全国から集まるバスケットボールを愛する仲間との交流も大きな楽しみ、とも。

平成28年には大阪が開催地となり、シニアギャロップスのメンバーが大会実行委員として運営にあたり、大会を盛り上げました。

50～60歳代がほとんどというメンバーのなかにあって、81歳の現役プレイヤー山口善治（やまぐちよしはる）さんは、バスケットボール歴65年という超ベテラン。シニアギャロップスには20年前から参加しています。「休まず練習に来て本気でやれば、年齢に関係なく仲間として認められます」と他のメンバーと同じ練習を黙々とこなします。毎朝10㎞のウォーキング、ストレッチや腕立て伏せを日課とし、週2回はトレーニングジムにも通うそうです。チームでの練習以外に、豊中市のバスケットボール教室では指導員として活動しています。

「山口さんが練習で手を抜かないから、我々も手を抜けないんです」と笑う川口さん。密度の濃い練習は、他チームから驚かれるそうです。40歳以上のシニアから始まって今では50歳以上のスーパーシニア、60歳以上のゴールデンシニアの全国大会も同時開催されるようになり、山口さんのあとに続く人も増えていきそうです。