



公益財団法人

日本スポーツ協会

第15回日本スポーツグランプリ 受賞者に聞きました！

長年にわたりスポーツ活動を実施されてきた受賞者の皆様。

日頃、どのようなことを心がけているか、スポーツをどのように捉えていらっしゃるのか等をお聞きしてみました！

まさに日本スポーツ協会が目指す、ライフステージに応じたその時々の興味・関心に合わせて、様々な種類のスポーツに関わられていらっしゃいます！

梅津 勝子 さん 柔道

15th Japan Sport Grand Prix

86歳 東京都

1. スポーツを長く続ける秘訣は？

スポーツのみでなく道であるから。

2. スポーツとはどんな存在？

生涯をかけた求めるもの、和の心。

3. スポーツの魅力は？

打たれ強い、くじけない、やり通すこと。

受賞者のサポーターの 声

1. 長年、受賞者を親身にサポートされてきて、思い出に残っていることは？

女子柔道の草分け的存在で雲の上の人。厳しい稽古や柔道整復師業務終了後の食事会では、弟子や修行者に豊富な経験談や会食の有益性を優しく教えている。

2. 受賞者のここがすごい！と思うエピソードは？

「精力善用」「自他共栄」の精神があるところ。特に女子には「とにかく続けること」などと優しく声掛けし、女性がもっと動きやすいよう働きかけている。

3. 受賞者は、“スポーツがある生活”を実践されているが、その秘訣は？

例えば、食材を活かした調理で身体の中から強くすること、掃除により足腰の鍛錬など、日常生活から体力維持の方法を見出したことだと思う。



木村 要一 さん 剣道

15th Japan Sport Grand Prix

93歳 福島県

1. スポーツを長く続ける秘訣は？

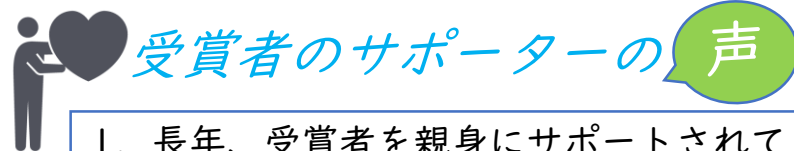
剣道を好きになること 好きこそものの上手なれと言われる
基本を忠実に行うこと 注意されたことは必ずメモを取る
怪我のないよう準備運動や防具、竹刀の点検をする

2. スポーツとはどんな存在？

生きる力。元気の源。自分への挑戦。

3. スポーツの魅力は？

剣道は、礼節を重んじ「お願いします」「ありがとうございました」と挨拶するところ



1. 長年、受賞者を親身にサポートされてきて、思い出に残っていることは？

10年以上前だが、試合を観に行ったとき、相手に凛々しく堂々と向き合っている姿が若い頃とあまり変わっていないと感じた。

2. 受賞者のここがすごい！と思うエピソードは？

できないことを年のせいにせず、剣道だけではなく、パソコンやスマートフォンにも挑戦しているところ。

3. 受賞者は、“スポーツがある生活”を実践されているが、その秘訣は？

「好きこそものの上手なれ」が秘訣だと思う。大好きな剣道ができるようになりたいという気力、目標があったので今まで続けてこられたと思う。剣道が、生きる源になっていると思う。



伊藤 利子 さん 卓球

15th Japan Sport Grand Prix

82歳 東京都

1. スポーツを長く続ける秘訣は？

健康であること。楽しむこと。

2. スポーツとはどんな存在？

生きがい。

3. スポーツの魅力は？

毎日が充実。

受賞者のサポーターの 声

1. 長年、受賞者を親身にサポートされてきて、思い出に残っていることは？

長年、ママさんバレーで活躍した結果、膝を痛めてしまったが、それでも以前に増して卓球でも活躍しているところ。

2. 受賞者のここがすごい！と思うエピソードは？

とある大会に参加した際、膝の痛みが強くなり“棄権”することを考えたが、それでも頑張った結果、優勝したこと。同年代として精神力の強さを見習いたい。

3. 受賞者は、“スポーツがある生活”を実践されているが、その秘訣は？

人間性そのものだと思う。技術・話術の豊富さ、お酒も大好きなところ。



小川 揚之輔さん バドミントン

83歳 神奈川県

1. スポーツを長く続ける秘訣は？

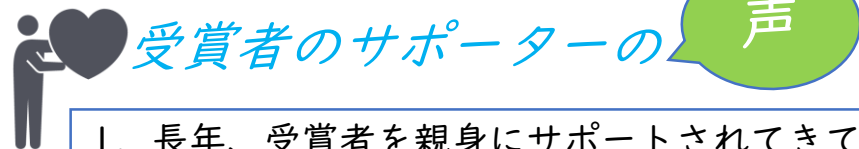
大会の優勝などの大きな目標、技術の習得などの小さな目標を持つこと。

2. スポーツとはどんな存在？

生活の一部で元気の素。

3. スポーツの魅力は？

自分の思ったようなプレーができた時。



1. 長年、受賞者を親身にサポートされてきて、思い出に残っていることは？

冠動脈の手術、アキレス腱の手術をしても、その都度、短期間で復帰したこと。

2. 受賞者のここがすごい！と思うエピソードは？

2018年度の全日本シニアバドミントン選手権大会で、80歳以上の男子ダブルスと混合ダブルス両種目でチャンピオンになったこと。

3. 受賞者は、“スポーツがある生活”を実践されているが、その秘訣は？

規則正しい生活してるのはもちろんのこと、ジュニア・シニア・レディースを通じ幅広い人間関係を築いていること。



15th Japan Sport Grand Prix

大西 フミ子さん 弓道

99歳 大阪府

1. スポーツを長く続ける秘訣は？

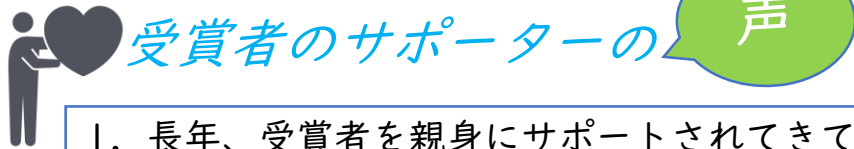
少し高い目標を持って、工夫して稽古するところ。必ずできると諦めないこと。楽しい仲間がいること。褒めてもらえるところ。

2. スポーツとはどんな存在？

弓道が大好き！

3. スポーツの魅力は？

心を澄ませて弓を引く、楽しい仲間と目標を持って稽古する、時には生活時間と違う時間を持つことも必要。



受賞者のサポーターの

声

1. 長年、受賞者を親身にサポートされてきて、思い出に残っていることは？

住吉大社 御結鎮（みけち）神事の直会の席で、司会の神官から突然中締め挨拶を指名され、96歳（当時）とは思えない挨拶をされていたこと。

2. 受賞者のここがすごい！と思うエピソードは？

大阪府代表として全日本女子弓道選手権大会に20回出場をはじめ、数多くの大会に出場していること。大会会場内で参加者から慕われていること。

3. 受賞者は、“スポーツがある生活”を実践されているが、その秘訣は？

生活時間も手を抜かないで優先しながら、弓道の稽古時も、自分に厳しく仲間と楽しく、どちらも一所懸命にメリハリのある暮らしを毎日続けていること。



15th Japan Sport Grand Prix

辻 喜千治 さん ソフトテニス

15th Japan Sport Grand Prix

85歳 愛媛県

1. スポーツを長く続ける秘訣は？

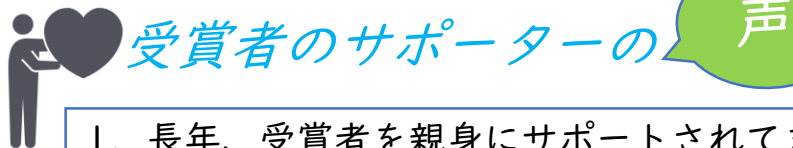
家庭円満で共にスポーツを楽しむこと。そして、各々の人生を認め、多く友を持つこと。

2. スポーツとはどんな存在？

異業種の友を得て人生を豊かに楽しくするもの。

3. スポーツの魅力は？

日々の生活で“心身明るく充実”にしてくれるところ。



1. 長年、受賞者を親身にサポートされてきて、思い出に残っていることは？

愛媛県大会を始め、四国大会、西日本大会そして全国大会と優勝しているが、偉ぶらないところ。常に新しい技を開発し、挑戦しているところ。

2. 受賞者のここがすごい！と思うエピソードは？

ある試合で、2ゲームまで様子を見ていて、その後、挽回し勝利したこと。テニスを続けるために、自分で体重調節を心がけている。

3. 受賞者は、“スポーツがある生活”を実践されているが、その秘訣は？

練習した後のアフターケアを続けているところ。食事にも配慮し、体調を整え、テニスと歴史・宗教学に励んでいること。



大日向 暁子さん 陸上競技

70歳 長野県

1. スポーツを長く続ける秘訣は？

マイナスも含め、年々変化する自分にしっかり向き合うこと。また、生涯現役という姿勢を貫きたいという境地の持続を心がけている。

2. スポーツとはどんな存在？

悲しい時は静かに見守ってくれ、嬉しい時は傍で喜んでくれる良きパートナー。

3. スポーツの魅力は？

一つ一つの課題に対し、どのような対処を行うことが有効なのかという終わりのない未知の世界への挑戦に魅力を感じる。

受賞者のサポーターの声

1. 長年、受賞者を親身にサポートされてきて、思い出に残っていることは？

1994年の愛知国体に長野県代表として出場し、自分の子供と同年代の選手と混じって予選通過したこと。

2. 受賞者のここがすごい！と思うエピソードは？

40～50歳は母として、妻として、職業人として陸上競技と両立していたこと。60歳代からは記録への挑戦と同時に身体的ケアも心がけ、一競技者として精進している姿勢。

3. 受賞者は、“スポーツがある生活”を実践されているが、その秘訣は？

陸上競技が好きということ。一競技者として高みを目指していること。



15th Japan Sport Grand Prix

斉藤 実 さん ヨット

15th Japan Sport Grand Prix

86歳 神奈川県

1. スポーツを長く続ける秘訣は？

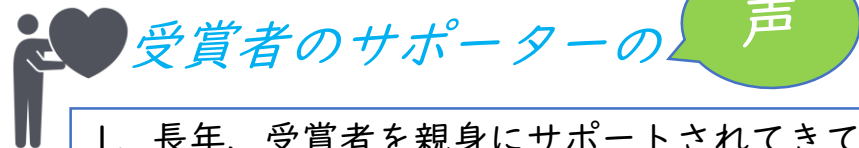
常に健康を保ち、体力を鍛え、良き友を持つこと。良き友がいなければいなくてもいい目標があればいい。

2. スポーツとはどんな存在？

最高の友達、健康、体力維持のため。

3. スポーツの魅力は？

スポーツに没頭することによって他事を忘れることができる。



1. 長年、受賞者を親身にサポートされてきて、思い出に残っていることは？

トラブルの連続。毎回、次から次へとトラブルが発生し克服、または諦めて次のより良いフォローをすること。単独無寄港世界一周を完走後、マグロとカツオが食べたいと取材時に答え、パーティーでたくさん食べたのが良い思い出。

2. 受賞者のここがすごい！と思うエピソードは？

セーリング中はほとんど睡眠を取らず、80歳過ぎても50フィートクラスのヨットのマストを自由に登ることができる。ヨットに一人で操船しトラブル対応する。

3. 受賞者は、“スポーツがある生活”を実践されているが、その秘訣は？

日々トレーニングを欠かさず、自分自身で考案し生活で実践。SNSやFacebook等を活用し、情報収集や海外の友人と連絡している。

