



特集



くわなのウェルビーイング「生涯スポーツ」

人生を彩る スポーツライフ

健康で充実した毎日を送るために年齢に関係なく運動を楽しむ
「生涯スポーツ」が注目されています。

40代で水泳を始め世界大会に出場した田中美紀さん、
世界シニアボウリング選手権で3位を獲得した柳川穂波さんの体験を通して、
生涯スポーツの魅力を探ります。

問 この記事については秘書広報課 (☎24-1492 FAX 24-1119)

桑名のスポーツ推進団体

桑名市スポーツ協会

市民にスポーツの普及発展を図るとともに、
スポーツ関連団体への支援活動を目的とし
ています。

場所 ヤマモリ体育館(中央町3-38)

問 ☎ 23-4826

FAX 41-4826



桑名市スポーツ推進委員会

小中学校の施設開放などを利用して、地域の
皆さんが誰でも気軽に参加できるニュースポ
ーツ(ソフトバレー、ボッチャなど)教室を開催。

問 スポーツ振興課

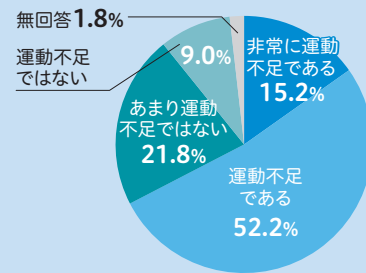
☎ 24-1251 FAX 24-1355



市民のスポーツ関心度

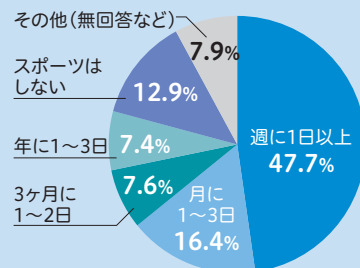
Q あなたは
運動不足を
感じていますか？

運動不足は半数以上！
スポーツをしなくてはと
思っている人も多い！？



Q 週にどれくらい
スポーツを
していますか？

約半数が週に1日
以上スポーツをし
ているよう。



出典:桑名市スポーツ推進計画・市民アンケート調査結果

広報くわな KUNAWANA

目次 contents

- 02 年頭のあいさつ
- 04 キラリ★くわな人
- 05 特集 くわなのウェルビーイング「生涯スポーツ」
人生を彩るスポーツライフ
- 08 第10回 桑名市市政功労表彰
歴史講演会「松坂屋と桑名佐々部家」
伊藤宇多十代目継承270年
- 09 こころとカラダを大切に 女性が自分らしく輝くまち
- 10 子育て広場、図書館・六華苑・博物館
- 12 メディカルニュース、くわな防災教室
- 13 人気の給食レシピ、みんなの掲示板

- 14 EVENT ALBUM(イベントアルバム)
- 16 くわなINFO
- 24 無料相談
- 25 ゼロカーボンシティ取りくみレポート
市長まちなか探索
- 26 HAPPY BIRTHDAY
桑名のイトコ教えてください。

今月の表紙

世界マスターズ水泳選手権シンガポール大会に出場した田中美紀さん(上部)と2025世界シニアボウリング選手権大会に出場した柳川穂波さん(下部)の写真です。



桑名市出身の渡辺さんは、ジャズドリーム長島内の衣料品や雑貨を販売するビームスアウトレット長島の正社員で、8月27日に行われた三井不動産商業マネジメント全国大会接客ロールプレイングコンテストで優勝されました。全国から総勢43人が参加するこの大会で優勝することは、ジャズドリーム長島としても初の快挙となります。

渡辺さんは、昔から接客業で働いていたわけではなく、8年前、ころに洋服が好きという理由でビームスで働き始めたそうです。

接客について尋ねると「お客様に楽しんで買ってもらいたい、また来たいと思ってもらえるよう心掛けています」と教えてくれました。少



ビームスアウトレット長島次長
渡辺 菜生美 さん

しでも買い物を楽しんでもらいたい、オムニスタイルコンサルタントとして、毎日季節に応じた洋服をホームページで紹介しています。お客様に楽しんでもらうという結果接客が、全国大会優勝という結果につながったのかもしれないね。

全国大会に出場した感想を尋ねると「コンテスト出場に向けた練習や準備を通して、たくさんの方たちの支えがあって大会に出場できていることを改めて認識できた。本当に感謝している」と大会を振り返ってくれました。

今後の目標については、受賞を機に、後輩育成と店舗の接客力向上に努め、お客様の暮らしに寄り添い、地域に愛される店舗づくりと話してくれました。今後の活躍にも期待しています。



ロールプレイングコンテストの様子

キラリ★くわな人

水泳

40代で開花「進化が面白い！」 水泳で心身共に、健康に前向きに

「今が人生で一番元気！」と笑顔で語る田中美紀さんは「世界マスターズ水泳選手権シンガポール大会」の女子200mバタフライと400m個人メドレーで9位入賞を成し遂げました。

田中さんが水泳を始めたのは41歳の時。運動不足解消で通い始めたジムで「泳げたらカッコいい」という理由からバタフライのレッスンを受講したのがきっかけでした。「水に浮けた！」など達成感が分かりやすいのが水泳の魅力」と語る田中さんは、元々運動が得意ではありませんでしたが「できない」ことが「できる」ようになる過程に夢中になり、わずか2カ月で

バタフライで25m泳ぎ切れるまでに上達しました。

コーチに勧められて出場した大会で自己記録を更新したことは「私にもやれることがある」という大きな自信につながり、心身共に前向きになったといいます。その積み重ねが、2025年の世界マスターズでの入賞へと結実しました。

水泳は「生活に不可欠な存在」と語る田中さん。「集中して泳ぐと頭がすっきりし、悩み事も吹っ飛ぶので、本当に毎日ストレスフリー」と笑顔を見せます。次に狙うのは、世界マスターズのメダル！日々、体力と向き合いながら、さらなる飛躍をめざします。

Q&A

始めたきっかけ

近所にスポーツジムができて、夫から「行ってみたら？」と薦められ、水泳を始めました。

水泳の魅力

上達が分かりやすいところ。身体の可動域が広がり身体が柔らかくなって肩こり知らずに！

メッセージ

運動に馴染みがない人も気軽に始められます。身体を動かすと頭もすっきり、ストレス解消になりますよ。



「世界マスターズ水泳選手権
シンガポール大会」9位入賞
田中 美紀さん(50歳)

世界大会 レポ



家族が同行し、
応援してくれた
「世界マスターズ
水泳選手権
シンガポール大会」。



田中さんの ホーム プール



オーファスポーツクラブ陽だまりの丘

場所 陽だまりの丘8-1101
☎84-6620

大会に向け伴走してくれたコーチの石川マネージャーと一緒に。



ボウリング

好きが高じて人生を支える生きがいに 情熱を注ぎ続けたボウリングライフ

数々の世界大会で記録を更新し続ける柳川穂波さんは、昭和40年代のブームの中、中学生だった柳川さんは家族と週末ボウリングをするたびに、その魅力にひかれていきました。大学時代はボウリング部に所属。卒業後も情熱は尽きず、結婚もボウリングが縁でした。

子育てで一時競技を離れた時期も、週に一度のプレーは「息抜き」であり続け、30代で国体に出場。競技への情熱が常に柳川さんを支えました。大きな転機は50代。レーンの進化と長年の経験による技術力が相まってスコアが飛躍的に向上。シニア世代となった今も、その実力は高まり続けています。柳川さんの強みは、

スピードではなく「レーンを読む力」。今までの経験と勘に基づき、状況に応じた打球やボールの調整を行うのが真骨頂です。

70歳を迎えた今も現役選手として活躍し、アメリカで開催された「世界シニアボウリング選手権大会」ではダブルスで3位に入賞！海外遠征も「現地の食事が楽しみ」と話してくれました。また、桑名高校の部活動の指導を30年以上続けるなど、若い世代の育成にも尽力。現役を続ける理由は「後継者に結果を示したい」という思いから。今後も世界大会で優勝をめざします。

Q&A

始めたきっかけ

昭和のボウリングブームの時にはまり、自宅近くのボウリング場に通っていました。

ボウリングの魅力

ストライクが出た時の爽快感！気持ちで結果が動くところもおもしろいです。

メッセージ

ボウリングは環境も整っており球の重さが選べるため、いくつになっても始めることができます。ぜひチャレンジしてみてください。



「2025世界シニア
ボウリング選手権大会」
ダブルス戦3位
柳川 穂波さん(70歳)

世界大会 レポ



現地での
人や文化の
出会いも
財産に！



柳川さんの ホーム レーン



アソビックスあさひ

場所 朝日町小向181
☎059-377-5111

日々の練習のほか、
高校生の部活指導など
でも、週に何度か
訪れているそう。

