

世界シニアボウリング大会

金メダル

日本勢初の頂点

10月16日から22日にかけて、
アメリカ・ネバダ州リノで開催

された「2025年世界シニア

ボウリング選手権大会」に、町

内在住の鈴木英子さんが50歳か

ら64歳を対象とした女子シニア

部門の日本代表として出場しま

した。シングルス戦で3位と

なり銅メダルを獲得したほか、

決勝トーナメントであるマス

ターズ戦では見事優勝し、金メ

ダルを獲得しました。



鈴木 英子 さん

鈴木 英子（すずき えいこ）
国見町出身・在住。ボウリング歴38年。2019年世界シニア選手権大会出場、2018年アジアシニア大会優勝。国内大会でも優勝・入賞多数。ハイゲームは満点の300点。座右の銘は「継続は力なり」。



世界大会を振り返って、優勝が決まった瞬間と、優勝につながった要因を教えてください。

正直、「あれ？ 私、優勝しちゃつた……」と驚きが先にきました。すぐには実感がわからず、コーチや仲間、出場した他の選手から祝福されて、少しずつ実感が湧き、「続けて良かったな」と思いました。世界大会は2019年以来、2回目の出場で、前回大会は、雰囲気のまれてしまい、緊張から普段の力が出せませんでした。実は私は“ビビりで臆病な性格”なんです。大事な場面ほど周りと比べてしまい、失敗することも多くて…。だから今回の大会では、とにかく

「普段どおりにやることだけに集中しました。深呼吸して一投ずつ丁寧に投げ、いつものようにコーチや仲間と明るく話しながら臨めたことで、不思議と落ち着いてプレーすることができました。また、運も味方してくれて、ピンがラッキーに倒れてくれたり、相手のミスにも助けられたりと、たくさんの“流れ”がありの自分でいたれたことが、優勝につながった一番の理由だと思います。

ボウリングを始めたきっかけを教えてください。

22歳のころ、会社の懇親会でボウリングをしたのが最初です。当時はとても流行っていて、先輩や上司に誘われて、会社の同僚たちとワイヤンボウリングに入会していました。

その流れで同僚と一緒にジャパンボウリングに入会したのですが、入つてみたら女性がほとんどいなくて…。おのずと福島県代表に選ばれてしまい、「えっ、私が出るの？」という状況で、大会に出場せざるを得ませんでした。

最初は下位ばかりでしたが、「出るからには頑張らなきゃ」と思い、仕事終わりにボウリング場に通い、

週2～3回は投げるようにしていました。練習を重ねるうちに少しずつ結果が出るようになり、その積み重ねが今につながっています。

どのくらい練習していますか？

週2回、福島市の「福島オーハラボウル」で行われるリーグ戦に参加しています。若い人から80代の方まで、幅広い世代と一緒にプレーしています。私は指導員の資格もあるので、教えながら笑い合ったり、世代関係なく交流して、楽しくプレーしています。

練習で意識しているのは、レーンのオイル状況をよく見て、自分の投球を調整すること。こういう冷静さと、楽しむ気持ちのバランスが、私の強みなのかなと思っています。

ボウリング歴38年ですが、続けてきて良かったことはなんですか？

長く続けているおかげで体幹がしっかりとしていて、年齢を重ねても動きがスムーズなんです。「意外とまだまだいるな」と感じることが多くて、ちょっと嬉しくなります。それに、ボウリングをとおして知り合いの輪が広がったり、笑顔でい

られる時間が増えました。明るい気持ちでいることが、続けてきて良かつたことです。

今後の目標を教えてください。

直近の目標、長崎県で開かれるアジアシニア大会で、メダルを獲ることです。プレッシャーもありますが、いつもどおり明るく楽しみながら挑みたかっています。

そして、ボウリングは、「生涯スポーツ」と言われているように、体が動く限り続けていきたいと思っています。続けるほどに奥深さを感じますし、笑顔で投げられる時間をこれからも大切にしていきたいです。

