

# 金メダル

## 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、優勝しちゃった...！」と驚きが先にきました。すぐには実感がわかず、コーチや仲間、出場した他国の選手から祝福されて、少しずつ実感が湧き、「続けてきて良かったな」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、雰囲気のにまれてしまい、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



### ボウリングを始めたきっかけを教えてください。

「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」が味方してくれた大会でした。普段どおりの自分でいられたことが、優勝につながった一番の理由だと思います。

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。当時はとても流行していて、先輩や上司に誘われて、会社の同僚たちとワイワイ楽しみながら投げていました。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、入っ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、

### 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。シングルス戦で第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。

大会には、世界37の国と地域からプロボウラーを含む350人あまりが参加し、シニア世代のトップ選手が集う最高峰の舞台となりました。鈴木さんはシングルス戦、ダブルス戦、チーム戦の3種目に挑み、持ち味である落ち着いた投球を発揮。3種目の個人スコアの合計で上位24名に入り、マスターズ戦へ進出しました。決勝でも安定感ある投球を続け、日本勢として初めて世界の頂点に立ちました。

国見町から世界へと羽ばたいた鈴木さんの偉業は、国見町に大きな喜びと勇気を与えている明るい話題となりました。

### どのくらい練習していますか？

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。

週2回、福島市の「福島オークラボウル」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。「意外とまだまだいけるな」と感じることも多くて、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り、笑顔でい

### 今後の目標を教えてください。

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

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いと思っています。

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。

