

市長と話そう、まち育て タウンミーティング

- 日 時 平成26年5月8日（木）
- 場 所 北上市総合福祉センター
- 参加者 北上太極拳同好会のみなさん
- 市出席者 高橋市長、島津保健福祉部長
- テーマ（1）北上太極拳同好会の活動について
（2）2016希望郷いわて国体に向けて
（3）太極拳を通じた市民の健康づくりについて
（4）北上市健康づくりプランについて

北上市太極拳同好会は結成26年目。会員48名で活動しています。当日は市長が太極拳を体験した後に皆さんで意見交換を行いました



(1) 北上太極拳同好会の活動について

平野会長：

太極拳はのびやかでゆったりとした動作が特徴で、年配者や障がいのある方も体力に合わせて楽しめます。また会員の中には全日本武術選手権大会で6位入賞した方もいるんですよ。

市長：

友好都市である中国の三門峡市を訪問した際、早朝の静かな公園で多くの方が太極拳をやっている、動きがぴたっと合っていて格好いいなあと思うと同時に、中国の方々は公園をうまく使って健康づくりをしていると感じました。

日本は高齢社会を迎え、医療や介護の費用の上昇と不足が心配されています。みなさんのように普段から健康づくりに取り組む方々に敬意を表します。

志村さん：

私も6年前から詩歌の森公園で早朝太極拳を行っています。最初は一人でしたが、次第に増えて昨年のはべ1,022名が参加しました。

すがすがしい朝の空気と緑を渡る風が心地よいです。ぜひ市長も奥様と一緒に参加してみてください。



市長：私も毎朝1時間自転車で市内を走っていますので今度は詩歌の森公園にも行ってみます。

(2) 2016希望郷いわて 国体に向けて

それは素敵ですね。県内では2千人を超える方が太極拳をやっています。

また岩手で作った演武の型があり平成14年のスポレクで演武しました。ぜひ国体でも！



太極拳を体験する市長（右）と
島津保健福祉部長（左）

市長：

平成24年の「ぎふ清流国体」の開会式では、千人近い参加者が岐阜で盛んな少林寺拳法の団体演武を披露しました。2年後のいわて国体でも太極拳で会場を埋め尽してはどうでしょうか。



市長：

ではさっそく実行委員会に伝え
ますね。

(3) 太極拳を通じた市民の健康づくりについて

月1回くらいなど大人から子どもまで一緒に太極拳を実施できるようなになれば嬉しいです。

市長：

「チャレンジデー」をご存知でしょうか。日にちを決め、当日15分以上の運動をした人数の割合を市や地区ごとに競うものです。そういった仕組みを作ればみんなで取り組むきっかけになるかもしれませんね。



平野会長

島津保健福祉部長：

去年から市では健康づくりのきっかけを考えています。チャレンジデーとして16地区で競い合えば、多くの市民が参加できるのでは。日頃の運動習慣づくりで介護予防や医療費の減少につなげたいと思います。

実施は年1回2回ではなく継続していけたらいいですね。

市長：

月1回くらい実施できればよいのではないですか。

(4) 北上市健康づくりプランについて

①「自分の体力や健康状態に合わせた運動を選べるように、様々な運動を普及します」とありますが、どのようなことをしていますか？

島津保健福祉部長：

自宅を取り組める筋力トレーニング教室やスポーツ大会のほか地区交流センターや北上市体育協会でもいろんな企画を実施しています。今後は自主的な活動をしていない方への働きかけに力を入れます。

②「自主的なサークル活動等の取り組みに対し、健康づくりの視点から支援を行います」とありますが、実際の事例は？

島津保健福祉部長：

スポーツをしている団体の一覧を作っています。これを交流センターや各団体に配布し、気軽に参加できる仕組みを作ります。

③「健康づくりに関するアンケート調査」の「問27（今後あなたが行いたいスポーツは何ですか？）」の結果を教えてください。

島津保健福祉部長：

4,247人から回答を頂き、1位はウォーキング、次いでゴルフ・野球。太極拳は271人となっています。やはり身近な運動が好まれるのかなと思います。