

### 第3回「市長と話そうまち育てタウンミーティング」について（全体版）

- 1 日 時 平成26年5月8日（木）午後1時30分～2時40分
- 2 場 所 北上総合福祉センター
- 3 参加者 北上太極拳同好会 会長 平野 イセさん  
事務局長 高橋 潤さん外41名
- 4 市出席者 市長、島津保健福祉部長
- 5 懇談テーマ

- (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

ア「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、具体的にどのような形で普及しているのでしょうか。

イ「自主的なサークル活動等の取り組みに対して、健康づくりの視点から支援を行います」とありますが、実際の事例をお聞かせください。

ウ「健康づくりに関するアンケート調査」について「問27」の結果を教えてください。

#### 6 懇談内容

- (1) 北上太極拳同好会の活動について

市長：初めて太極拳を体験してみました。就任してすぐに友好都市である中国の三門峡市を訪問した際に、早朝5時過ぎに公園を散歩すると多くの方々が太極拳をやっているのを見ました。小鳥のさえずりだけの静かな中で動きがびたっと合っていて格好いいなあと同時に、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いう印象を受けた記憶があります。高齢社会を迎え、医療や介護の費用が上昇し今後の不足が心配されています。

全国の自治体でも健康づくりに力を入れるようになってきました。ある自治体では特定医療検診を受け、1年間保険診療を受けなかった世帯には1万円を差し上げるという政策を行っているほどです。

皆さんのように普段から太極拳に親しみ、自らの健康づくりに取り組んでいる方々に敬意を表します。北上市でも昨年度から保健福祉部が中心となって健康づくりの対策を考えています。地域ごとの競争や成果を出した方を褒め合うというものもよいと思います。様々なアイデアを出し合っている



入門太極拳を体験中

所ですので、本日も皆さんから良いアイデアが頂けることを期待して保健福祉部長と一緒に来ました。どうか忌憚のない意見をお願いします。

平野会長：当同好会は今年で26年目を迎えます。平成元年に市で行った健康講座がきっかけで結成されました。この年は3年後の「ねんりんピック'91いわて大会」の開催が決定し、卓球やテニス等と併せて太極拳が中高年向けのスポーツとして取り上げられ、各地区で講習会が催されました。

太極拳はのびやかでゆったりとした動作が特徴です。多くの年代にわたり愛好者がおりますが、特に年配者や体の弱い方、視聴覚障害者でも体力に合わせて動くことで喜びを味わえることで生涯スポーツとして広まっています。当同好会は総勢48名で意欲的に活動しており、夏はねんりんピックに向けて、秋は岩手県武術太極拳選手権大会の交流大会やゆうゆう学園祭への参加があります。また会員の中には全日本武術選手権大会で6位入賞を果たしている方もいます。

志村さん：私が太極拳を始めたきっかけは三門峡市との友好都市締結でした。その後平成20年3月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、次第に人数も増え、去年は124日実施し、のべ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ので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時間程度市内を自転車で走っていますので、今度はぜひ詩歌の森公園にも行ってみたいと思います。三門峡市とは来年友好都市提携30周年を迎えるので、来年5月か6月頃に訪問する予定です。ぜひ皆さんも三門峡の公園で太極拳を行ってみてはいかがでしょうか。

## (2) 2016希望郷いわて国体に向けて

市長：平成24年に岐阜県で開催された「ぎふ清流国体」の開会式では少林寺拳法が盛んということがあって1,000人近い参加者が少林寺拳法の団体演武を行いました。2年後のいわて国体でも太極拳の団体演武で総合運動公園を埋め尽す光景が見れたらいいですね。

平野会長：それは素敵ですね。岩手県内では2,000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って平成17年の全国スポーツ・レクリエーション祭で披露したこともあります。ぜひ国体でもこれを披露してみたいですね。

市長：では早速実行委員会に伝えま

す。



(3) 太極拳を通じた市民の健康づくりについて

平野会長：ありがとうございます。わたしたちは大人から子どもまで一緒に活動を行っていきたいと考えます。月1回など定期的に地区で太極拳を実施できるようになれば嬉しいです。

市長：「チャレンジデー」という取り組みを御存知ですか。あらかじめ日にちを決めて、当日15分以上の運動をした人数の割合を市対抗や地区対抗などで競うものです。そういった仕組みを作れば老若男女で取り組むきっかけになるかもしれませんね。

島津保健福祉部長：去年から市では健康づくりプロジェクトで健康づくりのきっかけを考えていました。チャレンジデーとして16地区で競い合う形にすればより多くの市民が参加できるのではないのでしょうか。日頃の継続的な運動によって介護予防や医療費の減少につなげたいと思います。

平野会長：年に1、2回ではなく継続して行うことができたらいいですね。

市長：月1回くらい実施できればよいのではないですか。

菅原さん：展勝地や和賀川ふれあい広場などきれいに整備された公園や環境は北上市が自慢できる財産だと思います。その中で太極拳ができることに感謝します。

市長：ふれあい広場の整備はシルバー人材センターの方々をお願いしているものです。北上市内では、秋まで途切れずにいろんなところで花が咲いているので楽しめると思います。これからの季節は和賀川ふれあい広場の牡丹が見所です。この牡丹は平成13年に中国の洛陽市から寄贈されたものです。また展勝地の桜は北から順に花が咲いていくよう、異なる樹種を植えていく予定です。ぜひ足を運んでください。



平野会長



早朝太極拳について説明

(4) 北上市健康づくりプランについて

高橋事務局長：健康づくりプランについての以下の質問へ回答をお願いします。

ア「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、具体的にどのような形で普及しているのでしょうか。

島津保健福祉部長：スポーツ推進課で各種の教室を行っています。例えば高齢者に向けた「転ばぬ先の軽スポーツ教室」という、自宅で取り組める筋力トレーニングを行い、のべ370名の方に参加頂きました。また出前講座で「ニュースポーツをしよう！」と題して平成25年度は22回実施、のべ1,702人に参加頂いているほかグランドゴルフ大会やペタンク大会を行っています。その他地区交流センターや北上市体育協会でも様々な企画を実施しています。今後の課題は皆さんのようにすでにサークル活動等をされている方はいいのですが、何もやっていない方に対してどのように働きかけるかということです。

イ「自主的なサークル活動等の取り組みに対して、健康づくりの視点から支援を行います」とありますが、実際の事例をお聞かせください。

島津保健福祉部長：現在、健康増進課では、「どこで、どんな団体が、どんなスポーツをしているのか」という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て市民が参加しやすくなる取り組みを進めたいと思います。

ウ「健康づくりに関するアンケート調査」の結果について「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：4,500人中4,247人から回答（複数回答）を頂いていますが、多かったのは「散歩」（2,747人）、「ウォーキング」（1,212人）次いで「ゴルフ・野球」（991人）です。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ようです。

平野会長：結果をみると太極拳は10代の男性に人気があるようですので、何とかしてこの層を掘り起こしたいですね。太極拳には「長拳（ちょうけん）」という派手な動きのものもあります。盛岡では10代の選手が活躍しており、世界大会にも出場していますので、ぜひ北上でも普及させたいと思います。

市長：それはすごいですね。これからもがんばってください。

