

介護予防検証事業として シルバー太極拳体験教室

「太極拳のまち」喜多方市は、今年(2004年)も「シルバー太極拳体験教室」を開催している。

このシルバー太極拳体験教室は、参加者の身体機能や日常生活状況、精神面に関する状況が太極拳によりどのように変化するかを検証しながら行う。介護予防に焦点を当てた検証事業＝「太極拳による介護予防教室」として実施している。参加対象者は65歳以上(昨年度は60歳以上)で、太極拳未経験者。第1期(平成16年9月28日～12月17日)と第2期(平成17年1月12日～3月30日)に分けて、押切川公園体育館、喜多方プラザ、市役所保健センター等を会場として行う。1期・2期いずれも全24回、定員各期20人。

各期とも太極拳教室のほかに、「すこやか(介護予防)健診」「健康講話」等が組み込まれている。この事業は介護予防分野のスペシャリストである福島県立医科大学公衆衛生学講座安村誠司教授のアドバイスにより行うもので、太極拳指導は喜多方市太極拳協会所属で日本連盟太極拳公認指導員が担当する。

太極拳が予防保健に有効なスポーツとしてすでに広く知られている。

喜多方市の「太極拳のまちづくり」と太極拳の魅力については、本誌5月号、6月号で既報の通り、NHK総合テレビの番組<生活ほっとモーニング>で全国放映により紹介され、大きな反響を呼んでいる(5月17日放映)。また、テレビ東京系列の社会情報番組(「世の中ガブッと」)でも、同市の「太極拳まちづくり」の成果が検証されている(6月20日放映)。

今回、喜多方市が介護予防検証事業として実施するシルバー太極拳体験教室(太極拳による介護予防教室)の検証成果に大きな期待が寄せられている。

* * * *

喜多方市は昨年3月に「太極拳のまち宣言」を行って以来、「太極拳のまち」づくりのための取り組みをすすめてきた。

昨年12月には、「第1回市民太極拳交流大会」を開催。宣言1年後、今年2月21日には「太極拳フェスティバル」を開催し、地域・世代を超えた太極拳交流事業として盛況のうちに終了した。この5月には、第12回すこやか福島ねんりんピック太極拳交流大会」が同市押切川公園体育館で行われた。この「県版ねんりんピック」で喜多方市の「蔵シクチーム」が優勝、10月に群馬県富岡市で開催される同全国大会での活躍が期待されている。

「太極拳のまちづくり」に向けた取り組みは、次第に各方面から注目されるようになり、上記の通りテレビ番組で取り上げられ、さらに新聞はじめ各種媒体で取り上げられる機会が多くなっている。

読売新聞の9月20日付け紙面(福島版)では、“喜多方「太極拳のまち」づくり 普及好調 悩みは指導員数”とのタイトルの記事が掲載されている。同記事では、同市が宣言以来、積極的な施策で愛好者人口増をはかり、期待以上の普及進行により指導員養成が追い付かない現状が紹介されている。

同市では、各地区の公民館に講座を設けるなど太極拳の愛好者増につとめ、今年7月現在で13の講座に昼夜計480人が通い、市内の愛好者人口はすでに800人を越えている。「ねんりんピック福島」(2002年10月)前の50人余から16倍にもなっているという。

同市の白井英男市長は、毎朝行われている太極拳の「朝練」に欠かさず参加している。白井市長は今年、太極拳技能検定の進級に挑戦し、「朝練」の成果を活かしてみごと1級に合格し進級を果たしている。

日本連盟機関誌『武術太極拳』 179(2004年10月号)より。

中国宝鶏市使節団と太極拳交流 ～市制施行50周年を記念～

「太極拳のまち」喜多方市と中国陝西省の宝鶏市との親善太極拳交流会が11月3日、喜多方市押切川公園体育館で催された。

中国・宝鶏市の親善使節団が、喜多方市の市制50周年記念式典に招かれて同市を訪れ、翌日に交流会開催のはこびとなったもの。使節団一行は、歓迎レセプションの会場や、歩行者天国の特設会場でも演武を披露し、多くの市民に感動を与えてくれた。

交流会では、喜多方市の遠藤英昭収入役が歓迎の辞を述べ、喜多方市太極拳協会の荒川洋二会長、および宝鶏市太極拳協会の呂樹発会長がそれぞれ挨拶を行い、交流活動に入った。

両市の太極拳交流会の様態を伝える地元紙「福島民報」等の記事によると、宝鶏市使節団のメンバー14人が「総合太極拳」「太極扇」等の演武を、喜多方市太極拳協会の会員が「入門・初級太極拳」等の演武をそれぞれ披露した。双方ともに日頃の練習成果を発揮し、整然とした演武を展開した。

最後に、両市の太極拳愛好者が色とりどりの「表演服」に身を包み、ともに音楽(北京アジア競技大会開幕式日中太極拳合同演武楽曲)にあわせて合同で24式太極拳演武を行い、友好の絆を深めた。

宝鶏市は、会津喜多方商工会議所との間で地方経済界間の友好都市関係にある。こうした縁で、同使節団は会津喜多方商工会議所等の招請により今回来日した。

* * * *

「市民太極拳交流大会」が今年もこのほど開催された。大会は喜多方市太極拳協会の主催で、昨年が初めての開催。今年の「第2回市民太極拳交流大会」は11月14日(日)、押切川公園体育館メインアリーナで行われ、市民太極拳講習会や各地区公民館、職場やサークル等で健康づくりのために太極拳に取り組んでいる愛好者約300人が集い、日頃の練習成果を披露した。

なお、本誌でも既報の通り、喜多方市の「太極拳のまちづくり」に向けた取り組みはすでにテレビ番組で取り上げられ、全国に広く紹介されている。

今度は11月28日(日)にフジテレビ系列の旅番組「晴れたらイイねッ！」(朝7時～7時半)で放映され、喜多方市消防署の太極拳活動、太極拳「朝練」の様子が紹介された。消防署前での消防署員たちによる太極拳合同練習の紹介場面では、同市の白井英男市長が先頭で演武し、引き続き市長自らインタビューに答えてい

た。市長はインタビューで、喜多方市が一昨年に世界で初めて「太極拳のまち」宣言を行ったこと、宣言以来の市の取り組み等を紹介した。

太極拳「朝練」は、早朝6時～6時50分に押切川公園体育館前広場(11月～3月の期間は体育館内)で行われているもの。地元のFM放送局「喜多方シティFM」が毎日同時間帯に放送している番組「365太極拳宣言」の音楽をバックに入門・初級太極拳、24式太極拳の練習が行われている。

日本連盟機関誌『武術太極拳』同 181(2004年12月号)より。

太極拳のまちづくりについてのお問い合わせは、「喜多方市高齢福祉課太極拳のまち推進係」(電話0241-24-5230)まで。

なお、喜多方市ホームページ「太極拳のまち」コーナーへのリンクは

[「太極拳のまち」宣言](#)をクリックして下さい。