

松 山 大 学 論 集
第 28 卷 第 6 号 抜 刷
2 0 1 7 年 2 月 発 行

福島県喜多方市における
「太極拳のまち」の歴史と制度

池 本 淳 一

福島県喜多方市における 「太極拳のまち」の歴史と制度

池 本 淳 一

はじめにー「太極拳のまち」喜多方市

近年、地方創生が叫ばれる中、それぞれの地域が特色あるまちづくりに取り組んでいる。その中でも福島県喜多方市は1970年代以降は「蔵のまち」として、80年代以降は喜多方ラーメン発祥の「ラーメンのまち」として、早くから行政と市民によるまちづくりが盛んであった。さらに同市は2003年3月19日に「太極拳のまち」宣言を行い、以降は「太極拳のまちづくり」を推進している。

筆者は2014年9月27日～28日開催の「第十二回太極拳フェスティバル」へのフィールドワークを皮切りに、現在まで当市における太極拳を活用したまちづくりに関する調査を行っており、その成果の一部はすでに地域社会学会の研究会〔池本 2015〕などで発表している。現在はそれらの成果をまとめる段階であるが、本論はその予備的考察として、フィールドワークなどを通じて入手した一次資料を下敷きに、当市における「太極拳のまちづくり」の歴史と制度を確認していく。

なお本論で使用した主な資料は以下の通りである。

一、『喜多方太極拳クラブ 設立十周年記念祝賀会』配布資料（以下、〔クラブ資料〕）

2009年9月5日、喜多方市厚生会館ホールで開催された喜多方太極拳クラ

ブの設立十周年記念祝賀会（参加者約100名）で配布されたパンフレット。同クラブの組織概要やこれまでの活動記録が掲載されている。

二、『喜多方市太極拳協会 10年の歩み』（以下、[協会資料]）

喜多方市太極拳協会設立10周年を記念して作成された、設立経緯、協会加盟団体の紹介、10年間の活動記録をまとめた冊子。編集後記の日付が2012年11月4日となっており、同日には喜多方市押切川公園体育館にて「喜多方市太極拳協会10周年記念・第10回市民太極拳交流大会」（参加25チーム、530名）が開催されていることから、大会当日に配布されたものと思われる。

三、『うつくしまねりんピック2002 太極拳交流大会報告書』（以下、[大会資料]）

喜多方市役所作成の「うつくしまねりんピック2002 太極拳交流大会」の報告書。発行日不明。大会に向けた準備活動、組織概要、当日の実施状況などが詳細に記されている。

四、平成26及び28年度版『太極拳のまち喜多方～喜多方市独自の介護予防事業の展開～』（以下、平成26年度版は[介護予防係2014]、平成28年度版は原著名）

喜多方市の高齢福祉課・介護予防係（平成27年4月からは介護保険・予防室）が作成した「太極拳のまちづくり」、特に「太極拳ゆったり体操」を用いた介護予防事業の展開について解説した資料。本論では平成26年度版及び平成28年度版を使用した。

五、『喜多方市』HP

「太極拳フェスティバル」及び「太極拳ゆったり体操」に関する記述が豊富な喜多方市の公式HP。本論では第三回～第九回大会までの記事が掲載されて

いた2014年9月4日時点でのHPを閲覧・印刷したものを使用した。なお現在（2017年1月9日）では市のHPの大幅リニューアルにともない、以前の大会記事が削除され、第12回大会以降の記事のみ閲覧することができる。

六、『公益社団法人 日本武術太極拳連盟』HP及び同HPに転載された機関紙『武術太極拳』の喜多方関連の記事

公益社団法人日本武術太極拳連盟（以下「連盟」）の公式HP。連盟は日本における競技武術（スポーツ化した中国武術）の統括団体であり、そのHPには「太極拳のまち」「ゆったり体操」といった喜多方の活動を紹介する専用ページが設けられている。また連盟の機関紙『武術太極拳』にも主に「太極拳フェスティバル」や「太極拳ゆったり体操」に関する記事が掲載されており、それらもこの専用ページに転載されている。本論ではこのHPの専用ページ及びHPに転載された『武術太極拳』の記事を使用した。なお転載された記事に掲載号が記載されていない場合は、このHP掲載の機関紙バックナンバーの目次から掲載号を特定した。また転載記事には掲載ページが記載されていないため、本論では掲載号のみ記した。本論では主に2014年9月9日に閲覧・印刷したものをを使用した。

七、『喜多方 太極拳フェスティバル』大会パンフレット（2014年、2015年、2016年度版）

太極拳フェスティバルの会場で配布された大会パンフレット。本論ではフィールドワークで入手した2014年（第11回）～2016年（第13回）のものを使用した。

八、『太極拳ゆったり体操 短縮版 立位 マニュアル』（以下、[立位マニュアル]）及び『太極拳ゆったり体操 短縮版 座位 マニュアル』

2015年11月6日・7日に開催された「太極拳ゆったり体操 サポーター・

ステップアップ講習会」での配布資料（平成25年10月作成）。「座位」と「立位」の2種類があり、太極拳ゆったり体操での指導要領が具体的かつ詳細に記載されている。

これらの資料以外にも、本論では雑誌・広報誌における喜多方市の紹介記事や関係者へのインタビュー記事、各種のパンフレットや配布資料も使用した。

一、太極拳の導入－喜多方太極拳クラブの設立

現在の福島県喜多方市は2006年に旧喜多方市と近隣の二村二町が合併して誕生した。なお喜多方市発表の「平成28年度現住人口データ：人口」によれば、喜多方市の人口は平成28年4月で48,967人であるという。また「平成22年 国勢調査 人口等基本集計」（総務省統計局）を見ると、当時の人口は喜多方市全体で52,356人、旧喜多方市で33,778人と旧喜多方市の人口がもっとも多いことがわかる。この旧喜多方市内にはJR喜多方駅や喜多方市役所周辺には市街地が広がっているが、一方でその他の地域は稲作を中心とした農業地帯であり、豊富な地下水を用いた酒造りや味噌・醤油づくりが伝統的に盛んである。また江戸時代には当地は米沢と会津若松を結ぶ米沢街道の宿場町（塩川宿）の一つとして、さらに約15km離れた会津若松との商取引が盛んな在郷町として栄えた。

この喜多方市で定期的かつ組織的な太極拳の教室が開かれたのは1996年のことである。なお喜多方市における太極拳の導入の経緯については『喜多方市太極拳協会 10年の歩み』『喜多方太極拳クラブ 設立十周年記念祝賀会』の両資料に詳しいため、本節はこの両資料を用いて記述していく。

両資料によれば、1996年4月、喜多方市中央公民館が主催する、福島市の日本武術太極拳連盟公認指導員を招いた太極拳講座（以下「講座」と略す）が開催されたという。この「講座」は3年間の予定で毎月2回、4月から11月まで開催されたが、毎年度、昼の部・夜の部合わせて50名以上の受講申し込

みがあった。さらに講座の最終年度となる3年目には、7名が太極拳五級の検定試験に合格するなど、喜多方の太極拳の量と質を着実に向上させていった。

加えてこの「講座」は、後の「太極拳のまちづくり」を支える人材も育てていった。たとえば講座初年度の閉講式（11月26日）の後に行われた懇親会の席上、「来年4月まで練習を休んでしまっは、すっかり忘れてしまう。何とか自主的に練習したい」[クラブ資料：11]との意見が出たために、休講期間中の12月から翌年3月までの間、自主練習の会が行われることとなった。後にこの自主練習会は開講期間中にも開かれるようになり、1998年11月24日には「世話人会」へと発展した。この「世話人会」では自主練習のほか、月1回、土曜日に「講座」の講師を招いた自主的な「練習会」を開催し、講師の送迎や昼食の準備などを当番制で行った。そして後述するように、この「世話人会」のメンバーを中心に「喜多方太極拳クラブ」が結成され、後の喜多方の太極拳活動を市民の側からサポートしていくこととなる。

なおこの「講座」は当初3年間の開講予定であったが、3年目の講座終了後、「太極拳教室はいまだ一人も指導員の資格を持たず、とても独立したサークルとしての活動をするには、心もとない」[クラブ資料：13]との声が上がった。そこで「世話人会」10名の連名で1年間の講座延長の要望書を提出したところ認められ、4年目も公民館主催で「講座」が開催された。そしてこの4年目の講座が終了したさいには、参加者の間から太極拳を「継続して行いたいとの強い要望」[クラブ資料：5]がもちあがり、「世話人会」のメンバーを中心に2000年1月13日に喜多方太極拳クラブが会員数20名で設立された。

この喜多方太極拳クラブは発足初年度の2000年4月には会員が昼・夜合わせて55名に達し、8月には5級1名、4級4名、3級2名、2級5名が試験に合格するなど、順調な滑り出しとなった。そして結成2年目の2001年3月31日には1回目の総会が開かれ、規約と役員が決定、結成3年目の2002年3月7日には喜多方市教育委員会から社会教育関係団体の認可も受け、名実ともに喜多方を代表する太極拳サークルとなった。

二、ねんりんピック開催による太極拳の普及

この喜多方太極拳クラブ設立後、喜多方市では太極拳が本格的に普及していくことになるが、それを後押ししたのが「ねんりんピック福島大会」における太極拳競技の喜多方市開催である。ねんりんピック（正式名称は「全国健康福祉祭」）とは1988年から始まった、厚生労働省及び開催都道府県、一般財団法人長寿社会開発センター主催の、60歳以上の高齢者を中心としたスポーツ及び健康・福祉・いきがい関係のイベントを行う全国大会である¹⁾。このねんりんピックの第15回大会として2002年10月19日～10月22日に開催されたのが、ねんりんピック福島大会であり、喜多方市は2002年10月20日開催の太極拳交流大会（太極拳の型を採点方式で競う競技大会）の会場となった。なおこの大会の詳細については『うつくしまねんりんピック2002 太極拳交流大会報告書』に詳しいため、本節はこの資料を用いて記述していく。

この資料によれば、喜多方太極拳クラブ設立から約3か月後の2000年3月17日、喜多方市が福島大会における太極拳の会場となることが決定したという。なおこの選定の経緯については不明な点が多い。上記で見たように、当時はようやく喜多方太極拳クラブが結成したばかりであり、太極拳が盛んだったために会場に選ばれたとは考えにくい。また筆者の質的調査でも、喜多方市が積極的に太極拳の会場を誘致した形跡は見られなかった。それゆえ会場が決まった当時、喜多方市にとってこの大会は一般的なスポーツ・イベントの一つでしかなかったようである。

しかし当時の喜多方市長・白井英男氏が太極拳の価値を「発見」することで、この大会が市を上げての一大イベントとなっていく。後に雑誌『市政』のインタビューにおいて、白井元市長は福島大会の1年前に2002年のねんりんピック広島大会に視察に赴き、そこで太極拳の演武を見たさいに得たインスピレー

1) 厚生労働省, <http://www.mhlw.go.jp/topics/kaigo/nenrin/gaiyo.html>, 2016年11月4日閲覧。

ションを次のように語っている。

「喜多方市の高齢化率は、現在二九パーセントを超えています。特に、農村部は七〇パーセント以上の高齢化率に達しており、医療費削減の前提となる介護予防は焦眉の急ともいふべき大きな課題となっています。そこで、ゆったりした動作とリラックスした中での集中力で、肉体の可動域を無理なく伸ばしたり広げたりする太極拳の動きは、高齢者の健康づくりにぴったりだと直感しましたし…(略)…筋骨の力ではなく、重心移動を基本に、気の力で肉体と精神を内側からじっくり鍛錬していくという太極拳のその基本精神が、地方都市におけるまちづくりのあらゆる要諦ようていに通じることも確信しました」[市政 2007：47]

こうして太極拳が「健康づくり」と「まちづくり」に活用できるとの「確信」を得た白井元市長は、視察後、さっそく自ら太極拳を習い始めた。そして市役所の昼休みを利用した太極拳の愛好会も発足させ、まずは市役所職員への太極拳普及に乗り出した。さらに喜多方市役所では大会に向けて企画・総務部会や輸送部会、観光物産部会などの各部会を設置し、まさに職員総出で大会の準備に取り掛かった。

加えて、市では太極拳の普及・宣伝にも力を注いだ。たとえば市では2001年11月15日から2002年10月2日までの1年間で合計32回、公民館や老人クラブ総会、婦人会、消防本部などで太極拳の体験教室を開催し、延べ1,718名、実人数約1,000名の市民に太極拳に触れる機会を提供した[大会資料：109-110]。さらに2001年8月26日の慶徳町民運動会を皮切りに、「冬まつり会場」「中央公民館まつり」「大峠レインボーフェスタ」「会津喜多方夏まつり花火大会」「交通安全母の会祝賀会」[大会資料：111]等、2002年9月まで延べ16回（観客延べ数2,440名）[大会資料：22]、市内の各イベントで太極拳の演武を披露することで、太極拳の知名度の向上にも努めた。

これらの普及・宣伝活動においては、発足間もない喜多方太極拳クラブが大いに活躍した。たとえば活動当初は喜多方市太極拳協会の指導員——そのほとんどが喜多方太極拳クラブの会員であった——が、2002年5月17日に太極拳普及部会が設立した後は普及部会のメンバーが講師や演武者として協力していたが、普及部会には喜多方市太極拳協会の指導員3名が本部員となっており〔大会資料：110〕、実質的には部会設立後も実技面においては協会が全面的にサポートしていたことがわかる²⁾。

こうした入念な準備の下、2002年10月20日に喜多方市の押切川公園体育館にて「ねんりんピック太極拳交流大会」が開催された。大会は参加選手370名、大会役員・補助員・関係者1,324名、一般参加者（観客）3,451人と、延べ5,000人以上の人々が参加する大規模イベントとなった〔大会資料：23〕。また以下の記述からは、この大会が多数の市民によってサポートされていた様子がうかがえる。

「大会役員や審判員・競技役員・実施本部員（市職員）をはじめ、実施本部協力員等430名のボランティア、プラカード保持者やアトラクション出演者も450名を超え、そうした方々が大会を支え、盛り上げてくれた。

丸2日間、池周辺の清掃をしてくれた喜多方市立第三中学校生徒や、大人に交じって食器洗いやゴミの分別等を頑張った喜多方市立第一中学校生徒をはじめ、老人クラブ連合会の方々まで老若男女の別なく、市民団体を中心に個人ボランティアに積極的に参加していただいた大会であった。」〔大会資料：19〕

こうして行政と市民が手を取りあったこの大会では、両者によるきめ細やか

2) 『喜多方市太極拳協会 10年の歩み』には、「喜多方市太極拳協会設立総会」はねんりんピック後の2003年4月6日とある。それゆえ当協会はねんりんピック前から実質的な活動を行っていたものの、その正式な設立や組織化はねんりんピック後だったことがわかる。

なホスピタリティが随所に発揮された。たとえば「県の開会式（10/19 あづま総合運動公園）に選手団を迎えに行った輸送部会は、実施本部部員（市職員1名）と協力員（ボランティア1名）の2名一組となり、計10台のバスに添乗」[大会資料：14]する「添乗員」として各チームにつき添った。そして体育館到着後は、「子どもまつりばやし」の“はやし”にのった、黄色いハンカチを振る老人クラブの皆さんや、大勢の市民、ボランティア等々の拍手の嵐」[大会資料：16]が選手を出迎え、入場行進では地元の高校生が出場チームのプラカード先導を務めた。

これらのエスコートは選手たちに好評だったようで、大会後のアンケートには「バスの添乗員さんは特に親しみやすく、当地の言葉で本当に心が和みました。」[大会資料：15]「プラカードをもってくださった高校生の方はバスを降りた時点から、係の方は最後まで気をつかってくださり、本当に恐縮いたしました」[大会資料：68]といった声が寄せられた。また市の広報記録部会では全チームの演武をデジカメで撮影しておき、大会終了前までにプリントアウトして贈呈するという心配りも見られた [大会資料：106]。

このような「おもてなし」は、会場の外にも及んだ。たとえば会場となった押切川公園体育館の駐車場では「大会は一種のお祭りでもあるという考え」[大会資料：20]に基づき、喜多方の郷土料理である「こづゆ」約2,500食を喜多方名産の会津皿で振舞う「おもてなしコーナー」や、「健康づくりコーナー」「ニュースポーツコーナー」「太極拳コーナー」などの健康・スポーツ関係ブース、「大正琴コーナー」や宗偏流及び表千家30名が1,000人分のお茶とおまんじゅうを振舞った「野点コーナー」などの文化的ブース、そして「昔話コーナー」「物産販売・実演販売コーナー」などの郷土的ブースを設置するなど、多様な出し物で来場者を楽しませた [大会資料：99-102]。

さらに大会では市民と選手チームとの直接的な交流も盛んであった。たとえば大会前、喜多方市立第一中学校の生徒たちが、各都道府県の代表選手全員に手書きのはがきを送って応援したが、「それに対して選手から続々と返事が届

いたり、あるいは特産品が届けられたりで生徒も感激していた」[大会資料：15]という。また市としても「選手から前日は是非生徒に会いたいから伝えてほしいと事務局に電話があったりして、急遽会場内に交流できる場所を確保」[大会資料：15]するなど、この交流のサポートに努めた。

この中学生と選手との交流も大変好評だったようで、市のアンケートでは参加選手から「市立第一中学校の生徒さんとの交流は、素晴らしい試みだと思いました。激励の手紙、そして慰労の手紙まで頂き、会場のふれあいコーナーでの会話までもが忘れ得ぬ思い出として心に焼きついております」[大会資料：16]といった声が寄せられた。このほかにも、大会当日は市民からは装飾花や葉ボタン、点字パンフレットが、老人クラブ連合会からはマスコット人形、ケナフクッキーが、高齢者生産活動センターからは「心にしわのない」人形や押し花、乾しいたけなどが選手にプレゼントされるなど[大会資料：19]、単なるスポーツ大会を超えた交流が行われた。

こうしてまさに喜多方市を挙げて遂行されたこの大会では、閉会式後の選手退場でも思い出に残る演出が施された。選手退場では選手たちが多くの市民に見守られる中、「瓦斯が灯された誘導路のなかを、選手団を二重三重に取り囲むようにしながら、大会役員等にご書いていただいたメッセージを放送する中でお見送り」[大会資料：66]が行われた。この最後の演出もアンケートで「「お迎え、見送りセレモニー」には選手も私も感激して思わず涙が出ました」[大会資料：18]との声が寄せられており、感動的なフィナーレの中、この行政と市民による一大イベントが幕を閉じたことがわかる。

三、「太極拳のまち」喜多方の誕生

こうしてねんりんピック大会は成功裏に終わったが、この大会は喜多方に以下の成果をもたらした。

第一に、喜多方市における太極拳の団体・人口が急増した。たとえばねんりんピック以前、喜多方市における太極拳団体は喜多方太極拳クラブのみであっ

たが、以後は8団体にまで増加し[大会資料：110]、喜多方市太極拳協会に所属する会員も119名まで増加した[協会資料：4]。また大会後は押切川公園体育館前の広場での「朝練」が始まり、これに合わせて地元FM放送局「喜多方シティFM」が太極拳の練習用BGMを放送する「365日太極拳宣言」という番組も放送されるようになると、太極拳が「喜多方の朝の顔」となった。

第二に、太極拳の健康効果が確信されるようになった。喜多方市では大会直前の2002年7月[大会資料：12]に太極拳愛好者約260名(回答126名)を対象に太極拳についてのアンケート調査を実施した[大会資料：114]。結果、「太極拳でどのような変化がありましたか?」の設問(複数回答)に対して、「体が柔らかくなった」が27.0%(34名)、「体調が良くなった」が23.8%(30名)、「姿勢が良くなった」が19.0%(24名)、「精神的に落ち着いた」が17.5%(22名)、「体力がついた」が15.1%(19名)など、多方面への健康効果が確認された[大会資料：116]。

同様に「太極拳をはじめる前とはじめてからで、身体や心の変化は?」(回答は「良くなった」「悪くなった」「変わらない」「無回答」の4つ)の設問では、「良くなった」と感じているのが練習一年未満(86名)の愛好者で50%、一～三年(20名)で75%、三～五年(8名)で87%、五年以上(9名)で87%と、練習期間が長ければ長いほどその効果が実感されていた[大会資料：115]。これらの調査結果は、「太極拳の効果を再確認する意味」[大会資料：107]をもち、白井元市長の「太極拳を通じた健康づくり」というアイデアを後押しするものとなった³⁾。

第三に、大会後の2003年3月19日に「太極拳のまち」宣言が行われ、喜多方市は世界初の「太極拳のまち」となった。そしてこの宣言とともに、喜多方

3) 雑誌『農業』(平成24年5月号)に掲載された白井元市長へのインタビュー記事[白井2012]には、白井氏が市長就任当初、財政破綻直前であった喜多方市を立て直すため、PDCAや対費用効果、市民満足度などを軸に、喜多方市の財政再建や行政改革に取り組んだことがわかる。「太極拳のまちづくり」における綿密な実施計画と検証もこの改革路線に沿ったものだったと思われるが、詳細はまた別稿にて論じたい。

市では太極拳のまちの「基本理念」も提出された。「基本理念」では太極拳による「健康」、太極拳の「気の効用」を活かした癒しと共助に基づく「福祉」、太極拳の多様性に学んだ個性の育成を重視する「教育」、太極拳による世代・性別・地域を超えた「交流」、そしてこれらの調和によるまちづくりと地域振興という〔介護予防係 2014：2〕、太極拳のまちづくりの指針が示された。

この「太極拳のまち」宣言後、喜多方市ではさまざまな事業がスタートした。たとえば民間団体の代表を委員に迎えた「太極拳のまちづくり推進委員会」を立ち上げ、太極拳の講師や後述の太極拳ゆったり体操の指導者、そして各種イベントでの集団演武者の派遣を喜多方市太極拳協会に依頼するコーディネート事業、「太極拳のまち」のPRを行う普及・啓発事業などが行われた〔介護予防係 2014：5-6〕。また近年では喜多方の観光ツアー・メニューに太極拳の「朝練」を組み込んだり、喜多方市の太極拳イベントのさいに喜多方観光や宿泊を組み込むことで、喜多方市では「太極拳による着地型観光」〔介護予防係 2014：6〕の確立にも力を入れている。

このように宣言後、喜多方市では「太極拳のまち」としてさまざまな取り組みを行っているが、その中でも中心となるのが「太極拳フェスティバル」と「太極拳ゆったり体操」である。

四、「太極拳フェスティバル」を通じた「交流」と「教育」の実践

「太極拳フェスティバル」（以下フェスティバル）は喜多方市が主催する太極拳の演武大会であり、「宣言」から約1年後の2004年2月21日に第一回大会が開催、今年（2016年）で13回目を迎える。現在、全国各地で太極拳の演武大会が開かれているものの、10年以上、地方自治体が主催している大会は珍しく、全国の太極拳愛好家の間での知名度も高い。なおこのフェスティバルに関しては平成26・28年度版『太極拳のまち喜多方～喜多方市独自の介護予防事業の展開～』『喜多方市』HPに詳しいため、本節はこれらの資料を元に記述していく。

これらの資料によれば、フェスティバルは毎年6月または9月の土曜日に開催されており、「午前の部」では後述する「太極拳ゆったり体操」のリーダーや著名な武術選手・指導者によるミニ講習会が開かれ、「午後の部」では「太極拳集団演武交流会」が開かれる。また大会によっては翌日早朝に著名な武術選手・指導者を講師とした「朝練」も開かれている。

このまさに「太極拳づくし」のフェスティバルには毎年、全国各地から多くの太極拳愛好家が訪れているが、その構成や運営には「太極拳のまち」の「基本理念」、特に「交流」と「教育」の理念が反映されたものとなっている。たとえば一般的な競技大会の演武では、動作・スピード・風格に対して厳格な採点基準が設けられており、10点満点で順位が決定する。一方、フェスティバルでも4分以内で6名以上の集団演武が行われるものの、競技としての採点は行っていない。さらに大会への参加申込みには所属する太極拳協会の推薦が必要であるが、参加チームの選抜は競技成績ではなく、大会への申込みの「先着順」となっている。このようにフェスティバルでの演武は「太極拳集団演武交流会」の名の通り、太極拳の技術を競うものではなく、太極拳を通じた愛好者同士の「交流」を促すものとなっている⁴⁾

さらにこの「交流」は、国や地域単位にまで広がるものである。たとえば喜多方市は2004年、市制施行50周年の記念事業の一環として、中国・宝鶏市の親善使節団を招いた太極拳の交流演武会を実施した⁵⁾。また第5回大会（2008年）では何青龍（中国武術協会副主席）を団長、劉志華（中国武術協会幹部）を副団長とする「中国武術太極拳演武団」が来日し、男女計8名の中国トップ選手による模範演武が披露され、さらに翌朝の「朝練」ではこれらの選手たちによるミニ講習会も開催された。さらに第9・10回大会には中国・新潟総領事館の領事室室長・紅輝氏が、第11回から本年度（第13回大会）までは同館の

4) このフェスティバルのほかに、喜多方市では2005年から日本武術太極拳連盟から一流の講師を招いて行われる「太極拳講習会」を毎年開催しており、この講習会を通じた愛好者たちの交流もまた盛んである。

5) 『武術太極拳』No. 181, 2004年12月号。

総領事・何平氏が来賓するなど⁶⁾、フェスティバルは中国との交流を取り持つ場ともなっている。

また島根県松江市では太極拳ゆったり体操にヒントを得た「カラコロ太極拳体操」が行われているが、2008年10月8日に開催された松江市社会福祉大会では当時の松江市長と喜多方市長によるシンポジウムが行われ⁷⁾、2009年の第六回大会では太極拳ゆったり体操と「カラコロ太極拳体操」の「太極拳体操交流講習会」も開催された。さらに大阪府泉南郡の熊取町も「太極拳の盛んなまち」として独自の取り組みを行っているが、第五回～第十二回大会には同市の「熊取町にぎわい観光大使」を務める渡邊俊哉氏（2003年第七回世界武術選手権大会優勝者）による模範演武やミニ講習会が開催されており、フェスティバルは太極拳を通じた地域間交流を促す場ともなっている。

このようにフェスティバルでは随所に「交流」の理念が垣間見えるが、一方で「教育」の理念は演武の演出の中に見ることができる。喜多方市では太極拳を通じた「教育」を「太極拳のもつ多様性を学びながら、好奇心にあふれ、チャレンジする心を持ち、自分にあった楽しみ方で個性を育むこと」[介護予防係 2014：2]と定義しているが、フェスティバルの演武では太極拳の新しい楽しみ方、特に「芸術」としての楽しみ方が追求されている。

たとえばフェスティバルは「太極拳が持つ芸術性に焦点を当て、音響と照明の演出による集団演武交流会を中心に実施」[介護予防係 2014：6]するとされている。また第三回大会以降、「喜多方が世界のステージになる」「音と光が織り成す太極拳の世界」といった大会キャッチフレーズが添えられているが、演武交流大会ではこれらの趣旨に沿ったさまざまな演出が施されている。一般的な演武大会においても、演武中には出場チームが選んだBGMが流されるものの、多くの大会は体育館で行われるためにその音質は低く、照明が当てられることもない。一方、フェスティバルは第二回大会からは「喜多方プラザ文化

6) 2014～2016年度大会配布パンフレットより。

7) 『武術太極拳』No. 228, 2008年11月10日号。

センター」という、全国有数の音響設備と豊富な舞台装置を備えたコンサート・演劇用の会場で開催され、演武中には音響・照明の専門スタッフによる音と光の演出が施されることで、フェスティバルでの太極拳はある種の「舞台芸術」かのように演じられている。

加えて第七回大会からは出場チームの表彰が行われるようになったが、その審査は通常の競技の採点とは異なり、市民審査員が「チームワーク」や「演武の構成・服装・音楽の調和」⁸⁾を元に採点を行う。さらにその表彰も1位には「ベストパフォーマンス賞」、2位、3位(現在は2位のみ)には「ナイスパフォーマンス賞」との名称が付けられており、あくまでも市民の目から見た太極拳の芸術性やパフォーマンスが審査される。

このようにフェスティバルは「太極拳のまち」をアピールしつつ、基本理念の「交流」と「教育」を体現する場であるが、同時に「喜多方」の郷土性をアピールする場ともなっている。たとえばフェスティバルでは演武の合間の出し物として、これまでに「飯豊権現太鼓」「念仏舞い」「会津めでた」「会津喜多方祭囃子」「会津磐梯山」などの郷土芸能・地元民謡や、喜多方名産の桐下駄をはいてYOSAKOIを踊る「桐下駄っぶ」などが披露された。また第七回大会では、見学者・参加者が開会前に開場前で演武する「みんな太極拳」の伴奏曲として喜多方の「祭囃子」が使用され、交流演武会の「オープニング歓迎演武」では「会津めでた」を伴奏曲にした「喜多方シルバー太極拳愛好会」の演武が披露されるなど、喜多方の郷土芸能と太極拳のコラボレーションも試みられた。

さらに大会の物販・物品では、より「喜多方らしさ」がアピールされている。たとえば第三回大会以降、会場のホールロビーでは「物産展」が開催され、喜多方の名産品や喜多方オリジナルの太極拳グッズが販売されている。さらに大会によっては2008年6月に「平成の名水百選」に選定された「つがみね梅峰溪流水」を用いたミネラルウォーターの試飲や、ねんりんピックでも好評だった「こづゆ」

8) 『武術太極拳』No. 247, 2010年6月10日号。

コーナーが設置されていたこともあり、喜多方らしさを感じさせる「おもてなし」が施されている。同様に第三回大会以降、演武交流会終了後に開催されている「お楽しみ抽選会」においても、喜多方ラーメンや日本酒、桐下駄などの喜多方の物産、喜多方市の温泉宿の宿泊券、喜多方オリジナル太極拳グッズ、そして喜多方市在住の楽道家であった故・高橋政巳氏の作品などが贈られてきた。

このようにフェスティバルは太極拳を通じた「交流」と「教育」を実現させ、さらに「太極拳のまち」としての喜多方やその郷土性を広くアピールする場となっている。

五、「太極拳ゆったり体操」を通じた「健康」と「福祉」の実践

一方、「太極拳ゆったり体操」（以下、「ゆったり体操」）は「基本理念」の中の「健康」と「福祉」を体現していると言えるだろう。なお「ゆったり体操」に関しても平成26・28年度版『太極拳のまち喜多方～喜多方市独自の介護予防事業の展開～』『喜多方市』HPに詳しいため、本節もこれらの資料を元に記述していく。

これらの資料によれば、「太極拳のまち」宣言後、喜多方市では太極拳をモチーフにしたオリジナルの介護予防体操の作成にとりかかり、2005年度の試作版、2006年度の最終試作版を経て、2007年度に「ゆったり体操」とその手引書付きDVDを完成させた。なお2007年度にはこのゆったり体操を含めた介護予防に対する先進的な取り組みが認められ、喜多方市は保健事業推進功労厚生労働大臣表彰も受けた。さらに2008年度にはゆったり体操から7つの動作をピックアップした自習用・紹介用の「短縮版」を、2010年には手引書付きDVDの改訂版〔福島県喜多方市・安村 2010〕も完成させた。

ゆったり体操はこれまで幾度かマスメディアで大々的に取り上げられており、全国的にも注目されてきた。たとえば2009年4月29日放送のNHK番組『ためしてガッテン』においてゆったり体操が高齢者の転倒予防に有効な体操として紹介されると⁹⁾放送の翌日・翌々日には喜多方市に200件以上の問い合わせ

わせが殺到したという¹⁰⁾ また同番組の雑誌『NHK ためしてガッテン』（2009年秋号 vol. 4）では写真による解説図で、また同番組のムック本『NHK 科学・環境番組部・主婦と生活社編集班編 2009』では解説付きの附録DVDでゆったり体操が紹介された。さらに2011年1月4日放送の「たけしの本当は怖い家庭の医学」では、当時存在していた全国60以上もの健康増進のためのご当地体操のうち、「医学的に高い健康増進効果が証明されているご当地体操」¹¹⁾としてゆったり体操が取り上げられ、その「ひざ痛」改善への効果に注目した紹介がなされた。

加えて、ゆったり体操を含めた喜多方市の取り組みは地方自治や健康・福祉、武術の各分野でも注目を集めている。たとえば『保健師ジャーナル』（松崎2005）、『地方議会人』（松崎2010）、『ガバンス』（樺嶋2008）、『公衆衛生』（安村・松崎2009）、『へるすあっぷ21』（へるすあっぷ212005）、『市政』（市政2007）、『太極スタイル』（太極スタイル2009）などの専門誌では、後述するゆったり体操作成の中心となった喜多方市職員の松崎裕美氏・福島県立医科大学・公衆衛生学講座の安村誠司教授による紹介記事や記者による取材記事が掲載されており、各分野での注目の高さがうかがえる。

このように各方面から高い評価を受けているゆったり体操には以下の特徴がある。第一に、ゆったり体操は虚弱な高齢者や後期高齢者の体力向上・健康づくりにも役立つように工夫されている。現在、世界でもっとも普及している「簡化24式太極拳」（以下「24式」）は1956年に太極拳名人・李天驥が伝統的な太極拳を再編成して制定したものである〔李1992〕。しかし24式には伝統太極拳の複雑な動作や、片足立ち（独立歩）や深い伸脚動作（仆歩）などの比較的しっかりとした足腰が必要な動作も含まれているために、学習能力や体力が

9) NKH オンライン『ガッテン』HP, <http://www9.nhk.or.jp/gatten/articles/20090429/index.html>, 2016年12月8日閲覧

10) 『武術太極拳』, No. 234, 2009年5月10日号

11) 朝日放送『みんなの家庭の医学コミコミクリニックアーカイブ』HP, http://www.asahi.co.jp/hospital/archive/broadcast/2011_0104.html, 2016年12月5日閲覧

低下した後期高齢者や虚弱な高齢者がそれをそのまま学ぶことは困難である。

そこでゆったり体操では「入門編」「ステップアップ編」の2バージョンを作成し、太極拳の動作が少ない「入門編」から練習し、習熟後により多くの太極拳の動作を取り入れた「ステップアップ編」へと至ることで、複雑な動作を段階的に学べるように工夫している。加えて、この2バージョンそれぞれに、立って体操を行う「立位」版と椅子に座ったりつかまったりしながら行う「座位」版を用意することで、足腰が不安な高齢者でも安全に体操ができるように配慮されている。

さらにゆったり体操ではその指導法・練習法もより高齢者に適したものとなっている。たとえば24式の練習は型を暗記した上での一人稽古が基本である。しかし高齢者、特に後期高齢者にはそもそも型を習得すること自体が困難である。一方、ゆったり体操は教室での集団練習が基本である。具体的には、練習中は後述する「リーダー」を中心とした指導員が参加者たちの前に向かいあい、参加者と左右逆の動作を示しながら行われる。それゆえ参加者はちょうど「鏡」を見るように指導者の動きを見て動けばよく、24式のように動作の順番を暗記する必要は必ずしもない。

加えてゆったり体操の指導中は指導者が常に参加者の健康状態に注意して指導するのはもちろんのこと、不意の怪我や体調不良が起こらないように、細心の注意が払われる。たとえば『太極拳ゆったり体操 短縮版 立位 マニュアル』を確認すると、体操の一番最初の動作である、つま先を平行に開いてから片方の足に重心を移していく動作では、「つま先が開いてしまい、膝がつま先と違う方向に曲がると、膝を痛めやすくなるので、注意します」[立位マニュアル：1]と指導のポイントを指摘している。このように高齢者の身体を考慮したきめ細かな指導要領を準備することで、ゆったり体操は安全に行える体操となっている。

これらの工夫や配慮により、ゆったり体操は「ひとりでも、大勢でも安全に継続でき、既存の太極拳ができない人も「太極拳をしている楽しさ」を体験し

てもらえることができる」[介護予防係 2014：8] 体操となることで、これまで太極拳が取りこぼしていた虚弱な高齢者や後期高齢者にも対応可能な体操となっている。

第二に、ゆったり体操は太極拳から介護予防に効果的な身体操作を抽出して作成された体操である。たとえば『喜多方市』HPでは「太極拳ゆったり体操の特長」として、座って行う「座位」では「太極拳の特徴である開合動作と、椅子に座って骨盤を前後に倒す動作」が、立って行う「立位」では「腰を落とし足指で地面を踏みしめながら立ち上がる動作」があるという¹²⁾ここで言う「開合」とは、腕を横や縦に開いたり閉じたりすることで横隔膜を膨張・収縮させたり、肩甲骨を縦や横に大きくスライドさせたりする動作である。また「骨盤を前後に倒す動作」は、骨盤から背骨を波打たせるように動かす「吞吐」、 「足指で地面を踏みしめながら立ち上がる動作」は鶏の足のように指で地面をつかむ「鶏足」に通じる動きであり、いずれも太極拳をはじめとした伝統中国武術の重要な運動原理である。これらは元来、打撃力やバランスを向上させる武術上の秘訣であるが、ゆったり体操ではこれらを体幹の強化や転倒予防の訓練法として抽出して組み込むことで、介護予防に応用している。

第三に、ゆったり体操は介護予防への効果が科学的に検証され続けている体操である。現在、三重県伊賀市の「忍にん体操」(2003年作成)¹³⁾ 徳島県の「阿波踊り体操」(2006年作成)¹⁴⁾ 熱海市の「湯楽 YOU 楽(ゆらゆら)体操」(2009年作成)¹⁵⁾ 等、各地方の自治体や市民団体が郷土性を取り入れた「ご当地体操」を作成しており、そこに理学療法士や介護予防の専門家が関わることも珍しくはない。しかしゆったり体操が作成された当時、体操の介護予防への効果を科学的に検証しつつ作成された「ご当地体操」は稀有であった。

12) <https://www.city.kitakata.fukushima.jp/soshiki/koufuku/634.html>, 2016年12月12日閲覧。

13) 『伊賀市』HP, <http://www.city.iga.lg.jp/kbn/19667/19667.html>, 2016年12月5日閲覧。

14) 『徳島県』HP, <http://www.pref.tokushima.jp/docs/2006033100500/#awa>, 2016年12月5日閲覧。

15) 『熱海市』HP, http://www.city.atami.shizuoka.jp/page.php?p_id=586, 2016年12月5日閲覧。

一方、ゆったり体操はその作成当初から現在まで、介護予防への効果を科学的に検証し続けている体操である。喜多方市では「太極拳のまち」宣言後の2003年度から太極拳の介護予防に関する予備検証が開始され、2004年からは福島県立医科大学・公衆衛生学講座の安村誠司教授及び会津保健所の協力の下、本格的な太極拳の介護予防検証が開始された。2005年度・2006年度には、喜多方市、太極拳団体、理学療法士、福島県立医科大学、会津保健所等を構成員とした「太極拳を取り入れた体操作成検討委員会 グループワーク」、喜多方市、福島県立医科大学、会津保健所、太極拳団体、生涯学習団体、健康づくり団体等を構成員とし、安村教授が委員長を務めた「太極拳を取り入れた体操作成検討委員会」を設置した。そして前者が原案となる「体操案」を、後者がそれを介護予防の視点から検討を加えることで、ゆったり体操はその科学的効果を検証しつつ作成されていった。

なお原案作成を担当した市職員の松崎裕美氏によれば、一から「太極拳の体操」を作り上げるだけでも大変であったが、安全性や効果に対するグループワークからの指摘に应变しつつ、太極拳の「風格」と介護予防としての「効果」のバランスをとる点などに苦心し、原案作成だけでも3～4か月もかかったという [松崎 2005:1202] [樺嶋 2008:91]。

こうして太極拳の智慧と介護予防の知見が融合して生み出されたゆったり体操は、「バランス機能の向上」「下肢筋力を中心とした全身の筋力アップ」[介護予防係 2014:9]への効果が実証された体操となった。さらに藤本ら[2011]の研究による検証では、ゆったり体操には「新規要介護認定の発生を抑制できる可能性が示唆」[藤村ら 2011:705]されており、その介護予防への効果については現在も検証が進められている。また近年では大阪でもゆったり体操の検証が実施され [森ら 2013]、今後、ゆったり体操の全国普及にともない、その検証も全国レベルで行われることが期待される。

第四に、ゆったり体操は計画的で段階的な指導者育成を通じて、普及の推進と指導法のクオリティを両立させている。ゆったり体操完成後の2007年度・

2008年度には、体操の原案を作成してきた上記の「グループワーク」が「太極拳ゆったり体操活用検討委員会グループワーク」に、原案に検討を加えてきた「委員会」は「太極拳ゆったり体操活用検討委員会」へと改組され、以下のような育成・普及のための制度を作り上げた。

ゆったり体操の普及には多くの人々に指導員として活躍してもらいつつ、その指導のクオリティを向上し続けることが不可欠であるが、喜多方市では「サポーター」「サブリーダー」「リーダー」「エリアパートナー」という四つのポジションの指導員を設定することでこの課題に込んでいる。現在、喜多方市で実施している指導員の育成制度は以下の通りである。

喜多方市では2007年からほぼ毎年、市内外の希望者を対象に「サポーター講習会」を開催し、ゆったり体操の基本となる実技や高齢者への接し方等を指導している。この講習会を修了した参加者はサポーターとして認定され、体操の正しい動作の理解をもとに「体操の普及・広報をサポートする」[介護予防係 2014：11] 役割が期待される。さらに2010年からは「喜多方方式の指導法をより細かく履修することができる」[介護予防係 2014：13 育成チャート表より]「サポーターステップアップ講習会」が市内で開催されるようになった。

この「ステップアップ講習会」を修了すると、「サブリーダー認定試験」の受験資格が与えられ、さらにこの試験に合格すると喜多方市内における体操教室での指導の補助を市から依頼される「サブリーダー」となる。さらにサブリーダーは「リーダー認定試験」に合格することで、喜多方市内における体操教室での指導者及び講習会等で講師を務める「リーダー」となり、ゆったり体操の普及と指導の中心を担う人物となる。

一方、「ステップアップ講習会」修了者が、市外で教室を開催する場合には、各種のサポート——たとえば喜多方市HPで教室開催の告知をしてもらったり、ゆったり体操の指導法・教室運営のアドバイスをうけたりなど——を喜多方市から受けられる「エリアパートナー」への登録申請が薦められる。なおこの登録には登録届書とゆったり体操教室の実施計画書の提出が必要である。

また登録後は随時、教室の実施報告書の提出が、そして万が一、教室で怪我や事故が発生したさいには事故報告書の提出が求められ、教室を停止するさいにも市への連絡が求められる。加えてエリアパートナーには、体操をより安全かつ効果的に指導するために、「太極拳ゆったり体操リーダー会」で長年にわたって蓄積されたノウハウに基づいた喜多方式の指導法を守って指導することが求められる。これらの提出書類は、市外での教室の運営状況の把握や怪我・事故の原因究明を通じて、エリアパートナーの教室運営に役立てるためであり、介護予防への効果と指導の安全性が保証された指導法を市外の教室においても正確に行ってもらうためである。それゆえこのエリアパートナー制は、市外でのゆったり体操の普及を推進すると同時に、その指導法のクオリティを維持・向上させるための制度といえるだろう。

なお表1は現在（2016年）の各指導員の市内外別の人数を示したものであるが、表からはリーダー・サブリーダーは市内が多く、サポーターは市外の方が多いことがわかる。また表2は全国のサポーター・エリアパートナーを都道府県別に示したものであるが、表からは首都圏や東北を中心に、サポーター・エリアパートナーが全国に広がっていることが確認でき、上記の育成制度を通じたゆったり体操の全国普及が順調に進んでいることがわかる。

このようにゆったり体操は、太極拳の介護予防効果を科学的に継承しつつ、

**表1 リーダー・サブリーダー・サポーター・エリアパートナー
市内外別人数
指導員内訳（2016年8月1日 現在）**

	市内	市外	計
リーダー	14	1	15
サブリーダー	15	1	16
サポーター	114	482	596
エリアパートナー	0	34	34

※『平成28年度 太極拳のまち喜多方～喜多方市独自の介護予防事業の展開～』を元に筆者作成

表2 2016年度 サポーター・エリアパートナー 都道府県別人数

	サポーター	エリアパートナー		サポーター	エリアパートナー		サポーター	エリアパートナー
北海道	2		三重県	2		熊本県	1	
岩手県	13		宮城県	34		秋田県	4	
栃木県	26	1	群馬県	11	1	埼玉県	47	6
新潟県	37	5	富山県	6		石川県	1	1
岐阜県	1		静岡県	25	1	愛知県	3	
兵庫県	11		奈良県	3		鳥根県	1	
大分県	2		宮崎県	1		鹿児島県	2	1
山形県	25	3	福島県	66		茨城県	7	
千葉県	15		東京都	44	6	神奈川県	26	5
福井県	6		山梨県	11		長野県	10	3
滋賀県	3		京都府	3	1	大阪府	18	
福岡県	3		佐賀県	1		長崎県	7	
沖縄県	4					喜多方市	114	
						計	596	34

※『平成28年度 太極拳のまち喜多方～喜多方市独自の介護予防事業の展開～』を元に筆者作成

それをより学びやすく安全なものとしている。加えて、綿密な育成と普及の制度を確立することで、ゆったり体操は喜多方市のみならず全国各地にその実践者を増やしつつある喜多方オリジナルの介護予防体操となった。

さらに近年、喜多方市は市内各地区でのゆったり体操のボランティア教室への支援にも力を入れており、コミュニティをベースとしたゆったり体操の活用にも乗りだしている。喜多方市では従来、ゆったり体操教室を市内中心部にある福祉関係施設を中心に実施し、会場への車での送迎も行ってきた。しかし中心部から離れた地区に住む高齢者が会場に通うのは困難であり、またそのような地区すべてでゆったり体操教室を市が開催することもまた困難であった。そ

ここで現在、喜多方市では各地区の公民館や集会所において、リーダー・サブリーダーによって開催されているゆったり体操の「ボランティア教室」をサポートすることで、市内各地の高齢者が気軽にゆったり体操を行える環境づくりを試みている。

具体的には、喜多方市では2010年より「太極拳ゆったり体操地区推進事業」を開始し、ボランティアの指導者への謝金の一部（年20回まで。2013年までは3年間限定、以後は無期限）を市から提供することで、各地区での教室開催をサポートしている。なおボランティア教室が市からのサポートを受けるには、65歳以上が10名以上、世話人の設置、体操教室にふさわしい会場・備品などの環境整備、参加者の健康管理への十分な配慮等の要件をクリアしなければならず、地区のボランティア教室にも市主催の教室と同等のクオリティが求められていることがわかる。

なお表3は地区支援制度の開始時から現在までの、年度別のボランティア登録人数及び地区支援の教室数の推移である。この表からわかるように地区のボランティア教室は増加傾向にあり、この支援事業が軌道に乗っていることが確認できる¹⁶⁾

表3 年度別のボランティア登録人数及び地区支援の教室数

年度	ボランティア登録人数	支援1年目地区数	支援2年目地区数	支援3年目地区数	支援4年目以上地区数	合計
2009	26	4				4
2010	26	2	4			6
2011	21	3	2	4		9
2012	24	3	2	1		6
2013	24	1	3	1		5
2014	26	2	1	3	4	10
2015	25	1	2	1	7	11
2016	27	3	1	2	8	14

※『平成28年度 太極拳のまち喜多方～喜多方市独自の介護予防事業の展開～』を元に筆者作成

これらの特長や試みを通じて、ゆったり体操は「太極拳のまちづくり」の「基本理念」で掲げられた「健康」を、さらに地区支援事業を通じてより包括的な高齢者の「福祉」を体現するものとなっていると言えるだろう。

終わりに―「太極拳のまち」喜多方の成果と今後の課題

上記で見てきたように、喜多方市の太極拳はその導入期にねんりんピックの会場に選ばれ、白井元市長の太極拳への積極的なコミットメントと市民の協力を経て「太極拳のまち」となった。さらに喜多方市では太極拳による「交流」「教育」「健康」「福祉」を通じて「地域振興」を目指すという「基本理念」を設定し、「太極拳フェスティバル」を通じて「交流」と「教育」、太極拳ゆったり体操を通じて「健康」と「福祉」の実現を目指している。このように喜多方市は太極拳を通じて独自の地域資源や地域アイデンティティを確立しており、「太極拳のまちづくり」で大きな成果を上げてきたが、いくつかの課題も存在している。そこで最後に「太極拳のまちづくり」及び本論における今後の課題を提示して、本論を締めくくりたい。

「太極拳のまち」としての課題でもっとも深刻なものは、太極拳愛好家の減少であろう。表4は喜多方市太極拳協会所属の会員数の推移を示したものであるが、喜多方市では2006年の447人をピークに一貫して会員数が減少傾向にある。加えてねんりんピック開催から約15年が過ぎた現在、たとえば当時60歳以上だった愛好者はすでに75歳以上の後期高齢者となっており、太極拳のサークル活動やまちづくりの中心的メンバーからは引退しはじめている。それゆえ新規愛好者、特に今後の太極拳及びまちづくりを支えうる中高年の愛好者

16) さらにこの地区支援事業は、高齢者の「閉じこもり」予防も期待できるものである。「閉じこもり」とは「寝たきりなどではないにもかかわらず、家からほとんど外出せずに過ごしている状態」[安村2006: 17]や、「週1回も外出しない状態」[安村2006: 17]、すなわち高齢化に伴い外出の範囲・機会が極端に狭く・少なかった状態を指す。このボランティア教室への参加が「閉じこもり」予防となっている事例が筆者のフィールドワークでも見られたが、この点については別稿にて詳細に論じたい。

をいかに獲得するのかが、この15年に及ぶ喜多方の太極拳のまちづくりの歴史を継承できるか否かの鍵となるだろう。

表4 喜多方市太極拳協会所属の会員数の推移

年	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
会員総数	119	184	198	447	353	223	199	190	168	153

※『喜多方市太極拳協会 10年の歩み』を元に筆者作成

なお本論の今後の課題は以下の通りである。本論では主に一次資料を用いた歴史・制度の整理を行ったが、すでにフィールドワークも3年目を迎え、喜多方市の市職員・太極拳協会・ゆったり体操リーダー等々、「太極拳のまちづくり」に関わった方々へのインタビューや、フェスティバルやサポーター講習会などの行事・イベントへのフィールドワークも重ねてきた。今後はこれら質的データを用いて「太極拳のまちづくり」を実践者の視点から描きつつ、行政と市民の協働がいかにして「外来文化」であった太極拳を喜多方の「地域資源」としていったのかを指摘していくことで、住民主体——ここでいう住民には、「喜多方市民」としての市職員も含まれる——による地方創生について確認していきたい。

文 献

- 藤本聡, 山崎幸子, 若林章都, 松崎裕美, 安村誠司, 2011, 「虚弱高齢者に対する「太極拳 ゆったり体操」の介護予防効果—新規要介護認定および生命予後との関連—」, 日本老年医学会編『日本老年医学会雑誌』Vol. 48, No. 6, pp. 699~706
- 福島県喜多方市・安村誠司, 2010, 『介護予防のための太極拳ゆったり体操 (DVD付) 改訂版』, いわきテレワークセンター
- 池本淳一, 2015, 「地域資源の発見・探索・導入—喜多方市における蔵・ラーメン・太極拳のまちづくりを事例に—」『地域社会学会会報』No. 194, pp. 2~4
- 樺嶋秀吉, 2008, 「自治体政策の流儀! (6) 「健康, 福祉, 教育, 交流」の調和したまちづくり——太極拳で介護予防 (福島県喜多方市)」ぎょうせい編『ガバナンス』, 2008年9月号 (89号), pp. 90~92, ぎょうせい
- 松崎裕美, 2005, 「太極拳を取り入れた体操」で介護予防を 健康・福祉・教育・交流の調

- 和を目指す太極拳のまち喜多方『保健師ジャーナル』Vol. 61 (No. 12), pp. 1200~1203, 医学書院
- 松崎裕美, 2010, 「現地報告太極拳のまちづくり——きらりと光る元気なまちを目指して(福島県喜多方市)」全国市議会議長会・全国町村議会議長会編『地方議会人』10月号(第41巻第5号), pp. 34-38, 中央文化社
- 森耕平, 野村卓生, 片岡紳一郎, 明崎禎輝, 中俣恵美, 浅田史成, 森禎章, 甲斐悟, 渡辺正仁, 2013, 「平成23年度研究助成報告書 地域在住高齢者に対する太極拳ゆったり体操の短期継続が動脈硬化関連指標に及ぼす影響」, 日本理学療法士協会編『理学療法学』第40巻第2号, pp. 118~119
- NHK 科学・環境番組部, 主婦と生活社編集班編, 2009, 『NHK ためしてガッテン ガッテン 流の運動法でラク~にやせる, 若返る。:【完全保存版】実践DVD付き』, 主婦と生活社
- 李天驥, 1992, 『太極拳の真髄:簡化24式太極拳編者の理論解説と歴史』, BAB ジャパン出版局
- 白井英男, 2012, 「農業と市町村行政-喜多方市長12年の体験から-」, 『農業』平成24年5月号(1559号), pp. 6-22, 大日本農会
- 安村誠司編, 2006, 『地域ですすめる閉じこもり予防・支援:効果的な介護予防の展開に向けて』, 中央法規出版
- 安村誠司, 松崎裕美, 2009, 「「太極拳のまち」を宣言した喜多方市の介護予防事業」『公衆衛生』2009年4月号(第73巻第4号), pp. 260~265, 医学書院
- 安村誠司・甲斐一郎編, 2013, 『高齢者保健福祉マニュアル』, 南山堂

雑誌記事(執筆者記名なし)

- 『へるすあっぷ21』, 2005, 「事例3 太極拳のまちづくり 福島県喜多方市」『へるすあっぷ21』2005年7月号(No. 249), pp. 16~18, 法研
- 『市政』2007, 「新市をけん引するグリーン・ツーリズムと太極拳のまちづくり-きらめく個性と豊かな自然を生かす」全国市長会編『市政』, 2007年4月号・第56巻第4号(通巻657号) pp. 38~49, 全国市長会館
- 『NHK ためしてガッテン』, 2009, Vol. 4, 2009秋(11月号), 主婦と生活社
- 『太極スタイル』, 2009, 「健康特集 介護と太極拳」11月7号(Vol. 7), pp. 43~52, イーストプレス

一 次 資 料

- 『喜多方太極拳クラブ 設立十周年記念祝賀会』
- 『喜多方市太極拳協会 10年の歩み』
- 『うつくしまねりんピック2002 太極拳交流大会報告書』
- 『太極拳のまち喜多方~喜多方市独自の介護予防事業の展開~』平成26年度版・平成28年

度版

『喜多方市』HP

『日本武術太極拳連盟』HP

『武術太極拳』（日本武術太極拳連盟HPにおける転載記事）

『喜多方 太極拳フェスティバル』2014年度、2015年度、2016年度大会パンフレット

『太極拳ゆったり体操 短縮版 立位 マニュアル』

『太極拳ゆったり体操 短縮版 座位 マニュアル』

インターネットからの資料

厚生労働省, <http://www.mhlw.go.jp/topics/kaigo/nenrin/gaiyo.html> 2016年11月4日閲覧

NHK オンライン 『ガッテン』

<http://www9.nhk.or.jp/gatten/articles/20090429/index.html>, 2016年12月8日閲覧

朝日放送 『みんなの家庭の医学コミコミクリニックアーカイブ』HP,

http://www.asahi.co.jp/hospital/archive/broadcast/2011_0104.html, 2016年12月5日閲覧

『伊賀市』HP, <http://www.city.iga.lg.jp/kbn/19667/19667.html>, 2016年12月5日閲覧

『徳島県』HP, <http://www.pref.tokushima.jp/docs/2006033100500/#awa>, 2016年12月5日閲覧

『熱海市』HP, http://www.city.atami.shizuoka.jp/page.php?p_id=586, 2016年12月5日閲覧

統計データベース

喜多方市人口データベース, [平成28年度現住人口データ:人口], 喜多方市, クリエイティブ・コモンズ・ライセンス表示2.1 (<http://creativecommons.org/licenses/by/2.1/jp/>), 2017年1月26日閲覧

政府統計の総合窓口 (e-Stat), (<http://www.e-stat.go.jp/>), 「平成22年 国勢調査 人口等基本集計」(総務省統計局), 2017年1月26日閲覧

謝辞

本研究の執筆に当たっては、喜多方市役所高齢福祉課、喜多方市太極拳協会、喜多方太極拳クラブ及び喜多方市民・太極拳愛好家の皆様から、貴重な一次資料を提供していただきましたこと、この場を借りて厚く御礼申し上げます。

なお本研究は早稲田大学・2015年度特定課題研究助成費特定課題（基礎助成）「喜多方市における太極拳活動に関する調査－チャイニーズネスの国際比較の視点から」、松山大学・2016年度特別研究課題「地域課題の解決を通じた地域資源の形成に関する質的調査－福島県喜多方市をフィールドに－」の助成を受けた。