

私たちのまち、愛媛県今治市。真っ先に「今治タオル」のことを思い浮かべる方も多いだろう。ソフトな触り心地と高い吸水性が評価され、ファンの定着とともに、海外への進出もめざましい。まさに地元の誇りとなった。かつて「今治タオル」は廉価な中国産に押され、存亡の危機にさらされていた。そんな低迷の渦中に立ち上がったのが「今治タオル体操愛好会」だ。まちづくりの中に地場産品「今治タオル」を取り入れるという新しい発想を形にしてきた。

「フェイスタオルは毎日、使うよね」「フェイスタオルがない家はないよね」そんなシンプルな気づきから活動をスタートしたのは、まちの女性たちだった。まちの主要産業が価格競争におされ、その価値を見失う中、生活に密着したタオルの側面に注目したのだ。合言葉は「タオル片手に簡単エクササイズ!」。身近にあるタオルはいつでも、どこでも準備できる。これを運動不足で、家に引きこもりがちな高齢者が取り組める体操プログラムとして普及すれば一石二鳥だ。高齢化が急速に進むまちで、介護の担い手の中心となっているのは女性だ。いつまでも自立した幸せな社会生活を送れることが望ましい。介護予防の視点から活動はスタートした。

「今治タオル体操」は17種類の運動が組み込まれている。タオルを使うことで、体幹が鍛えられ、ストレッチ効果が高い。曲は地域に古くから伝わ

②見発らむまち

地場産品・タオル1本で まちおこし

愛媛県今治市 今治タオル体操愛好会

る民謡をアレンジした。メンバーはカセットデッキ片手に、市内の公民館やイベント会場を駆け巡った。「出前体操」だ。ある福祉施設を訪問した日のことだ。膝に痛みがあり、椅子に座って見学する女性がいた。「座ったままできる体操があれば!」、「車椅子の方でもできる体操があればいいね」。早速、「今治タオル体操」考案時に関わってくれた専門家(理学療法士)に相談した。そして椅子に座って体操する「今治タオル体操 座位編」を創作した。これまでは立って行う体操(立位編)のみだったが、「座位編」の完成で、より多くの方に楽しんでもらえる体操となった。これまでにに行った「出前体操」は963回(13万6567人)を数える。2017年度は77回(1万780人)だった。

メンバーの多くは幼児から小学生、中学生を持つ子育て中の女性たち。地域子どもたちにも「今治タオル体操」を通じて、「地場産品の魅力を伝えたい」との声があがった。対象となる子どもたちが全身で体操を楽しめるよう、早速、アップテンポでリズムカルな「今治タオル体操 ニューバージョン」を創作した。そして普及を担う「タオル体操ジュニア会員」をしくみ化。活躍の場として、親子連れが集まるイベントへの「出前体操」を積極的に展開した。ふらっときたイベント会場には、タオルを持ってない方が多い。体験用の貸出タオルを準備して、一人でも多くの人に体験いただいた。うれしいことに「今治タオル工業組合」から

はタオル提供を協力いただける連携パイプが構築できた。イベント会場ではタオルプレゼントのサプライズも度々だ。

会場産品にスポットをあて、地域を元気にする取り組みを始めたのが2000年。現在、会員は150名。4歳〜79歳までが名を連ね、活動内容に応じてボランティアで参加している。増加傾向の観光客を対象に地元メーカーでの「出前体操」を楽しむメンバーもいる。「体操を通して、まちのファンが増えた」、メンバーは

手ごたえを感じている。高い品質を誇る「今治タオル」のブランド力との相乗効果も大きい。メディア等でたびたび紹介される中、「今治タオル体操」が肩こり解消に効果的と全国発信されたこともある。メンバーの中にタオル産地である地域への誇りが醸成された。そして、まちの魅力を次世代に伝える活動へと成長できたことに大きなやりがいを感じている。

地域に根ざした体操として認知されると共に、全国津々浦々から「今治タオル体操」を体験したいという声が届く



ようになる。2013年には、「DVD付き今治タオル体操（講談社の実用BOOK）」を発行した。特筆したいのは、災害被災地に向いての「出前体操」だ。東日本大震災被災地、熊本地震被災地の避難所や仮設住宅を訪問。ここで生活をする被災された方々を対象に、「今治タオル体操」プログラムを提供してきた。運動不足解消はもちろんだが、「気分がよくなった」「出てきて久しぶりに話した」との感想に「今治タオル体操」の魅力を再認識できた。

体操を通して笑顔をつくることができた。そして、体操をする場づくりを通して、コミュニティを回復することにつながった。会場産品のアピールからスタートした活動だが、地域の津々浦々、そして被災地での「出前体操」での交流から「今治タオル体操」の魅力は、人と人とのつながりづくり“だと感じている。今や、今治市では準備体操といえればこれ！今治市役所の朝の体操、小中学校の運動会の体操として愛好されるまでになった。会員とともに、そして体操に参加してくれる地域の皆さんと一緒に。日本中のあらゆる場所、いや、夢は世界発信か。人との交流を創造するアイデアを出し合い、新たな出会いを求めて、今日もどこかで「出前体操」！

（今治NPOサポートセンター事務局長

山本優子）