

地域の健康課題にこたえる 運動メニューを提案し、健康 づくりを支援する

健康増進施設
すわっこランド

「すわっこランド」は、温泉を引いた浴室や終末処理場の余熱を活用したプールなどを備える認定健康増進施設。平成17年のオープン以来、利用しやすい環境づくりを進め、子どもから高齢者まで地域のニーズにこたえる多様な運動メニューを提供し、諏訪市はもとより、諏訪圏域の健康づくり拠点の一つとなっている。



水中ウォーキングの指導(上)と、中澤和彦館長(左)と健康運動指導士の西田浩紀氏

50m公認プールを持つ 健康増進施設

「すわっこランド」(長野県諏訪市)は、諏訪湖の湖畔に立つ。オープンは平成17年4月。2万7400㎡の広い敷地は、川を挟んでスポーツ広場や野球場、公園につながる。「地域のスポーツ・レクリエーションの拠点づくり」「健康・運動の促進を通じた市民の潤いづくり」「諏訪湖畔の魅力を高める環境づくり」をコンセプトに、豊富な温泉資源と諏訪湖流域終末処理場の余熱を有効活用

した、温泉・温利用型健康運動施設として諏訪市が建設した。19年に健康増進施設の認定を受けた。

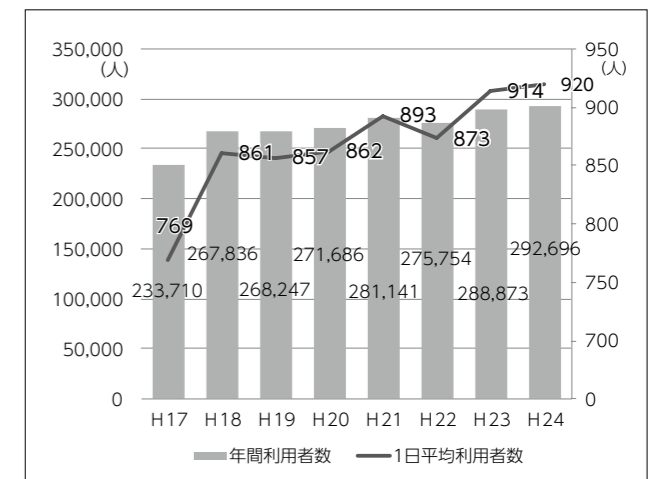
地下1階・地上2階建ての建物には、1階にプール、ランニングマシンなど各種トレーニング機器を備えたトレーニングルーム、研修室など、2階に浴室、リラクゼーションルーム、レストラン等があり、屋外には18ホールのマレットゴルフ場がある。

施設の特徴は、眼前に諏訪湖を望むロケーションのよいプールと温泉の浴室。プールは、屋内に25m、流水、キッズ、ホットの4つの温水プールと採暖室があり、25mプールは6コースのうち3コースが可動床で水深を0〜135cmまで無段階に調整することができる。また、屋外には本格的な競泳の行える国内公認50mプールも備える。

プール・浴室を含む施設の基本利用料は、大人1回券600円・子ども(4歳〜中学生)300円で、20時以降は半額になる。回数券や個人定期券などの各種割引がある。

入館者は、増加傾向を続けており、24年度は29万人、1日平均920人が利用している(図1参照)。男性

図1●利用者数の推移



の利用が女性よりやや多い。会社帰りに立ち寄りたり、夜間割引を利用したりする人が少なくないという。諏訪市民が過半数を占めているが、隣接する自治体などからの利用者も多く、諏訪圏域(6市町村。人口20万人)の健康づくり拠点の一つになっている。

「平成24年度アンケート調査」によると、30〜60歳代の中高年を中心に幅広い年代に利用されている(図2参照)。利用目的は、「入浴」が男女とも過半数を占めて最も多く、男性は「トレーニングルーム」の利用

図2●男女別・年齢別入館者の状況

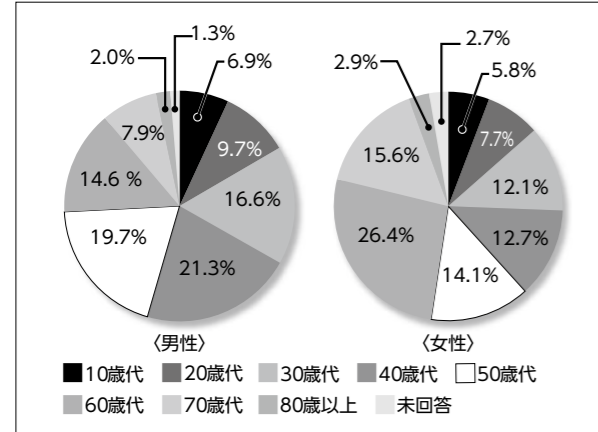
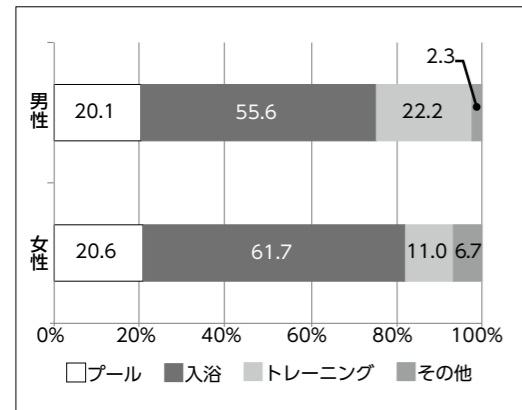
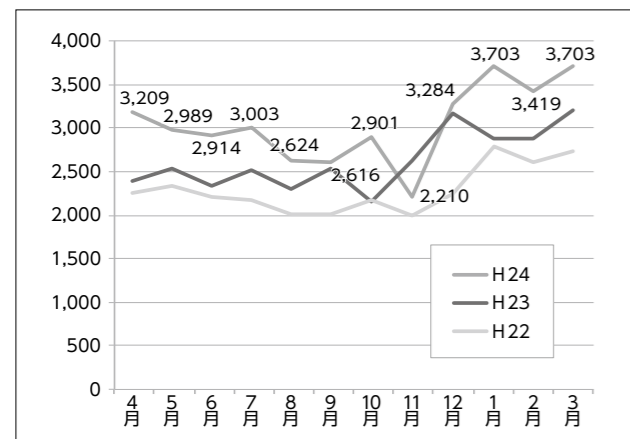


図3●男女別利用施設(複数回答)



(注) 図2と図3は「平成24年度利用者アンケート調査」(平成24年11月16日〜12月16日実施。回答者数1,284名)による。なお、アンケート回答者は、男性43.1%、女性56.8%。

図4●トレーニングルームの利用状況



対象者は、子どもから高齢者まで、運動の初心者からレベルアップしたい人まで幅広い。次長の健康運動指導士・西田浩紀氏は、「多世代の事業企画や運動プログラムを練る楽しみがあり、やりがいがある」と話す。主な事業は、通年開催のレッスンプログラムと教室、各種イベントの開催である。

レッスンプログラムは、ヨガ、ピラティス、太極拳、アクアビクスなどさまざまな運動メニューを提供し、楽しみながら健康づくりを進めていく教室である。現在、屋内プールの9プログラムを含む、18の教室を実施している。各教室は隔週1回の開催で、定員は15〜25名、所要時間は45〜60分。受講料は1回300円で、気軽に有資格者の指導が受けられると好評だ。なかでも諏訪市民は受講料が1000円の「すわっこ湯つたりハ」が好評で、研修室で行う運動不足解消や生活習慣病予防を目的とした簡単な筋トレ、ストレッチとプールでの水中ウォーキングとビート板等を使った筋トレ等で構成されており、毎回25名の定員オーバーの状態だという。受講者は増加傾向で、運動メニューの見直しを行った平成24年度は8386人(845回)で、22年度比117%の伸びとなっている。

25年度の教室は、中高年対象の「いきいき健康教室」「膝痛解消教室」と、小学生対象の「ジュニア水泳教室」の3つがある。中高年対象の2教室は、1クール週1回60分・全12回の3か月間で、受講料は各5000円。水中ウォーキングや研修室での筋トレなどを中心に構成されている。ジュニア水泳教室は、水泳を始めた子ども向けの教室で、小学1〜3

者も多い(図3参照)。リピート率は90%超で、最近は観光客など湖畔をウォーキングやジョギングした人も立ち寄るようになった。

トレーニングルームの利用は、登録制で、半年登録500円、1回限り1000円。20〜60歳代を中心に利用されている。利用者は年々増えており、24年度は延べ3万6570人(図4参照)。22年度と比べて133%の伸びで、入館者数の伸び(106%)を上回って増えている。これに対応すべく、年々トレーニングマシンを増やし、24年度には10台となっている。「個別指導サービ

スやレススンプログラムを充実させ、ソフト面を強化したことが寄与している」と館長の中澤和彦氏は見ている。

管理運営は、(株)やまびこスケートの森が指定管理者として行っている。同社は、岡谷市の出資参画による第三セクターで、国際公認の屋内アイススケートリンクなどを経営している。

**子どもから高齢者まで
多種類の運動メニューを提供**

すわっこランドでは、生涯健康づくり・生活習慣病予防のため、さまざまな自主事業を展開。運動指導の

年生と小学4～6年生の2クラスがある。週1回60分・全14回で、泳ぎのレベルに合わせてコースを選ぶことができる。受講料は1回1000円である。

すわっこランドの常勤運動指導員は5名。西田次長を含めて健康運動指導士3名、健康運動実践指導者1名がいる。ヨガやピラティスなど健康運動系以外の指導は外部講師を招く。西田次長は、大学の体育学部出身でヘルスケアトレーナー歴10年。22年度からトレーニングルームの指導に携わり、24年に健康運動指導士資格を取得した。「健康運動指導士はプラスアルファの資格。資格がなくても運動指導はできるが、専門知識・技術・スキルを備える分、大きな仕事ができる。特に行政との仕事では必要になる」と話す。

個別指導から特定保健指導まで 運動ニーズに対応

重点事業として実施しているものに、マントゥーマンで行う個別指導サービス(トレーニングサポート事業)がある。現在、「パーソナルトレーニング」「水中プライベートレッ

ス」「トレーナー'sサポート」の3つ(予約制)がある。

パーソナルトレーニングは、「減量したい」「競技力をアップしたい」など、個人の目的・希望に合った運動を提案・指導する。最初に①カウ

ンセリングを行い、トレーニングの目的や頻度・時間などの希望、日常生活の様子、既往歴、健康状態などをヒアリングするとともに、目視で筋のバランス等を見る ②カウンセリングを基に運動プログラムを作成

③実技指導(30分)を行う。プログラムは3か月をめぐりに作成し、3か月後は契約更新となる。利用料は1回1500円。利用者は男性が多く、ダイエット目的が最も多い。

水中プライベートレッスンは、水泳および水中ウォーキングの個別指導で、料金は30分1500円。トレーナー'sサポートは、パーソナルトレーニングまでいかずに気軽にアドバイスが受けられるサービスで、平成24年度からの新規事業。料金は30

分600円。24年度の利用者は、「パーソナル」161名、「水中」472名、「トレーナー's」193名で増加している。

また、すわっこランドでは諏訪市の事業を受託し、特定保健指導事業や介護予防事業、生活習慣病予防事業の運動指導等を実施している。

特定保健指導では、対象者の自主トレーニングを促進するため、自主レッスンを開設し、個別指導を行っている。コースは、「筋力ト

レーニング」(自重トレーニング)、「水中トレーニング」(主に水中ウォーキング)、「脂肪燃焼エクササイズ」(筋トレ+ウォーキングの

サーキットプログラム)の3つで、それぞれ週1回45～60分の6か月間。受講料は無料で1人で3コースとも受講できる。参加者には市から

1年間有効の「受講者証」が交付される。入館料も100～150円割引になる。自主トレの指導の効果を上げるため、6か月間を3期に分け、初回に受講者を振り分ける工夫をしている。3期は、大筋を動かす形を

マスターし基礎代謝量を上げる「基礎」、セット回数をこなす「中級」、応用編でツールを使用する「上級」と運動のレベルが異なる。生活習慣病予防事業では、65歳以

下の男性限定、全18回・4か月間運動実践コース「脱メタボ! チャレンジ講座」(定員20名)を受託し、男性向けエクササイズや脂肪燃焼サーキットプログラム、個別相談などを実施している。介護予防事業では、「高齢者の水中運動教室」などで、プールのある施設の特徴を生かした内容になっている。

利用者の拡大と市民の健康づくり支援のため、各種イベントなどによる利用しやすい環境づくりも推進している。子ども入館料が無料になる第3日曜日「こどもワイワイデー」や、入館料が半額になる毎月の「ふる・プールの日」、毎週土・日・祝日開催の「水上バルーン体験会」など、季節などに応じた多くのイベントを実施している。

単発イベントは、体組成測定会や体力年齢測定会、1コインパーソナル体験イベント、ランニング教室、ノルディックウォーキング講座などを、それぞれ年2回程度開催している。中澤館長は「今後は、健康づくりの情報発信拠点として、有益な情報をタイムリーに市民に提供したい」と話している。