

地域おこし企業人として自治体のジム運営に携わり 住民の健康づくりを支援



「フィットネス&スタジオ パル」での
運動指導(写真上)



健康運動実践指導者の矢野氏

鳥取県伯耆町役場企画課経営企画室
地域おこし企業人
「フィットネス&スタジオ パル」総合アドバイザー
健康運動実践指導者 矢野 傑 氏

健康運動実践指導者・矢野傑氏は、地域おこし企業人として平成29年1月に鳥取県伯耆町に着任。保健福祉センターに整備されたスポーツジムの総合アドバイザーとして運営に携わり、多世代が楽しみながら体力・健康づくりができる環境を提供、町民の健康づくりを支援している。

地域の活性化に 「ほうき健康経営プロジェクト」

鳥取県西部に位置する伯耆町は、大山を望む自然環境に恵まれた町である。県西部の中心都市・米子市へは車で20分弱。米子市に隣接した地域と少子高齢化が進行した過疎の地域があり、地域活性化が喫緊の課題になっている。

町は、平成27年に「伯耆町まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定し、まちづくりの総合戦略に、「生涯活躍のまち ほうき健康経営プロジェクト」(以下、「プロジェクト」)を掲げた。スポーツジムの運営して健康長寿の高齢者を増やすとともに、「健康経営のまち」を前面にイメージアップを図ることで移住・定住を促進するのがねらいだ。

町は、岸本保健福祉センターの一部を改修し、29年4月にプロジェクト推進の核施設として「パルプラスオン」を開設した。フィットネス&スタジオ、足湯のある芝生広場、温泉プールのある温泉施設、同敷地内にある小規模保育所を含む4つの施設がある。キャッチフレーズは、「人

が集い、カラダとココロが喜ぶ場所。日々の健康をつくる複合施設」だ。

芝生広場は入場無料で、はだしで行うサッカー教室、親子ヨガ、ノルディックウォーキングなど子どもから高齢者まで楽しめる各種イベントを実施している。また温泉プールは水中ウォーキングができ、アクアビクス教室も定期的に開催している。

健康づくりの拠点 「フィットネス&スタジオ パル」

「フィットネス&スタジオ パル」(以下、「パル」)は広さ約100坪。トレーニングジムとスタジオがあり、ジムにはストレッチング、TRX[®]、パワープレート、有酸素性運動、筋トレなど各種マシンと体組成分析機器を設置している。

健康運動実践指導者・矢野傑氏は、ここで総合アドバイザーを務める「地域おこし企業人」である。任期は平成29年1月から3年間。パル開設準備のため前年11月から携わり、29年1月に家族を伴って町に移住した。地域おこし企業人は、自治体が三大都市圏にある民間企業等の社員を一定期間受け入れて、民



青空の下、芝生広場でノルディックウォーキング

間が培ったノウハウや知見を生かし、地域独自の魅力や価値の向上等をめざす、総務省の官民人材交流プログラムだ。矢野氏は、全国にスポーツクラブを展開する(株)ネサンスの社員(健康ソリューション部専任課長)である。

矢野氏は、鹿児島県出身で鹿屋体育大学を卒業して19年に同社に入社。徳山や福岡等のクラブ勤務を経て、伯耆町に派遣された。指導上のスキルアップに加えて、徳山ではフィットネスチーフとして「人を育てること」、売上競争の激しい福岡で

は経営について学んできた。新店舗の開設も体験し視野を広げてきた。

パルの職員は、町職員の支配人、矢野氏、スタッフ9名の計11名。伯耆町社会福祉協議会が管理・運営し、社協・町・民間企業のコラボレーションで健康増進事業を展開する。

プロジェクトには、町民の健康増進に加えて、雇用創出、地域資源の活用というミッションがある。矢野氏の準備期間中の重要な仕事は、実技能力と集団に対する運動指導技術を身につけた、即戦力となるスタッフの育成。採用されたスタッフには介護職からの転身、地域おこし協力隊などトレーナー経験がない人もいる。会社から応援講師を迎えて、3か月間の研修を実施。「スタッフは、ジムのトレーニングやスタジオプログラム等すべて指導できる」と矢野氏は話す。

来館者を増やす 無料・有料の体験事業を企画

パルの利用は会員制。4種類の会員(15歳以上)と、4歳から小学生が対象のジュニアスクール会員に分かれる(表1参照)。別途、入会時に入

表1●パル会員料金(月会費)

種類	料金(税込)
正会員	5,940円
伯耆町町民会員	5,400円
平日シニア会員	4,320円
法人会員	4,860円
ジュニアダンススクール	4,320円
パルキッズジム	4,320円

(注)入会時に入会金3,240円と会員証発行などの手数料3,240円が別途必要。

会金3,240円(税込)、事務手数料3,240円(税込)がある。

会員数は、平成30年12月末現在会員4,577名、ジュニアスクール会員30名。会員は、女性が6割を占め、50〜60歳代を中心に各年代にわたる。スポーツジム利用は初めてという初心者が約7割、町民が6割超を占めるのも特徴だ。矢野氏は、「町民の方にこの施設を活用してほしい」といふ思いから、町民優先で会員を募集した」と話す。

パルの1日平均来館者数は、平日1,233名、土日祝日62名。来館者を増やす工夫として、体験事業に力を入れていく。たとえば、パルの認知度向上と健康づくりや運動の場を提供することを目的にした無料体験イ

ベント(約60分)や、自分の目的に合わせて、1日1回(税込1,080円)フィットネスエリアを体験できる企画などもある。「収益事業をしつかりと行い、自立した経営(黒字経営)を維持している」(矢野氏)。パルや温泉施設、芝生広場を含めた施設全体の来場者が約1.5倍に増えたという。

多世代が楽しみながらできる スタジオプログラム

スタジオでは、定員制・予約制で6種類のプログラムのフィットネス教室を開催している(次頁・表2参照)。

プログラムは、「青竹ピクス®」「オキシジェノ®」など難易度・強度の低いものから、「ユーバウンド®」「ファイドウ®」など強度の高いものまでそろえている。15・30・45・60分間と運動時間を変えて頻回に開催しており、会員が自分の目的や体力、都合に合わせて選べる(5回先まで事前に予約可能)。たとえば、一般的なスポーツクラブのスタジオプログラムは、45〜60分の教室が多いが、高齢者等が利用しやすく短時間でも効果を感じられることから、15分と

表2●パルで提供するスタジオプログラム(平成31年2月実施)

プログラム名	概要	開催数 (回/週)	汗の量
青竹ビクス®	青竹踏みを繰り返し、足のツボを刺激して全身の血行を促進する。軽い運動	2回	★
OXIGENO® (オキシジェノ)	ヨガ、ピラティス、太極拳などの要素を取り入れ、ゆったりとした音楽に合わせて体を動かす。柔軟性やバランス感覚の向上に効果的	13回	★
AdidasGYM & RUN®	自重で負荷をかけながら同じ動作を繰り返す。脚力強化やお尻を中心とした下半身シェイプアップが目的の人向け	6回	★★
UBOUND® (ユーバウンド)	テンポのよい曲に合わせて、不安定なトランポリンの弾力面でジャンプしながら動作。体幹の安定、心肺機能や下肢筋力の向上に効果	10回	★★★
POWER CARDIO® (パワーカーディオ)	重りを使った筋トレやステップ台を使った有酸素性運動を行う。全身の筋力向上、体力向上、シェイプアップが目的の人向け	8回	★★★
FIGHTDO® (ファイドウ)	キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きをベースに有酸素性運動と無酸素性運動を行う格闘技エクササイズ。全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性の向上に効果	6回	★★★

(注)プログラムは(株)ルネサンスで考案し、商標登録されている。

30分の教室を多く設定している。プログラム名に「高齢者健康教室」「転倒予防教室」など、年齢階層や運動目的を示さないのも特徴だ。矢野氏は、「多世代と一緒に運動することで、高齢者にもっと元気になってほしい。そのため、運動を継続できるような楽しく体を動かせる音楽に合わせたスタジオプログラムを有効に使っている。自分のお気に入りのプログラムを見つけて続けているので、

運動が習慣化している」と話す。スタジオでは、フィットネス教室のほかに、ヒップホップなど音楽に合わせて楽しみながら身体を動かす4歳児から小学生が対象の「ジュニアダンススクール」(3クラス、各週1回)と、飛んで跳ねて大声を出し、元気よく身体を動かす4歳児から小学3年生までが対象の体操教室「パルクッズジム」(2クラス、各週1回)も行っている。

有線テレビを活用し、自宅で簡単にできる運動を普及

町では、有線テレビで運動コーナーをもっている。矢野氏はこのコーナーを活用して、自宅で簡単にできる約10分の「矢野すぐるのかんたんトレーニング」を紹介し、健康づくり運動の普及を図っている。テレビの放映は、毎週日曜日18時30分から2時間ごとに行われるが、パルのホームページでも動画を見ることができている。

身近な地域で体力・健康づくりができる環境づくり

町では、プロジェクトの2つ目の核施設となる多機能複合施設「みぞく

表3●有線テレビの運動コーナーで紹介したプログラム例(お尻まわりの運動)

メニュー	主な内容
1 ストレッチ	お尻の筋肉伸ばし。20秒
2 グルーツブリッジ	お尻の筋肉の活性化。お尻の上げ下げ全10回
3 ニーハグ	お尻を使って軸足を安定させることと、お尻の柔軟性を高めることで股関節の可動域を高める運動。左右で全10回
4 スプリット・スクワット	片足支持での安定性を高める運動
5 今日のおさらい	各運動のポイントを再度伝える。次回のテーマ紹介

(注)平成30年7月に放映。約10分間。

ちテラソ」を今年9月に開設の予定で整備している。スポーツジムも入る予定で、矢野氏は現在、運動指導者の育成に取り組んでいる

矢野氏は、培った経験やノウハウを生かし、行政と連携して健康増進事業を展開する地域おこし企業人の仕事にやりがいを感じている。同時に、「ジムの運営だけでなく、地域へ出ていく」必要性も痛感している。当面の目標としては、身近な地域で子どもも親も一緒に健康づくりのできる環境を提供したいと考えている。