

「現代型湯治」をめざし、 滞在客への運動指導で健康支援



水中ポール・ウォーキングの運動指導と井出氏

株式会社斎藤ホテル 営業部宿泊販売課
健康運動指導士

井出 翔太 氏

長野県上田市にある鹿教湯温泉は、湯治場として長い歴史をもつ。健康運動指導士・井出翔太氏は、同温泉のホテルに勤務し、運動教室を開催するなど宿泊客の健康づくりを支援するとともに、地域や行政、医療機関などの多職種と連携し、温泉や自然などを生かした地域密着の「健康の里」づくりに取り組んでいる。

湯治+運動で、心と身体の健康づくりをめざす

雄大な自然に囲まれた長野県上田市に、鹿教湯温泉はある。北陸新幹線上田駅と中央本線松本駅のほぼ中間の山間部、それぞれの駅からバスで40〜50分ほどのところだ。

鹿教湯温泉は、鎌倉時代に開かれ、江戸時代から400年余、湯治場として栄えてきた。温泉は単純泉で温泉療養をするのに最適な40℃前後、国民保養温泉地の指定（昭和31年）を受けている。温泉街には湯治場としての雰囲気が残るが、上田市の温泉利用型健康増進施設「クアハウスかけゆ」（平成3年認定）や、総合的なリハビリ医療を提供する長野県厚生農業協同組合連合会の鹿教湯三才山リハビリテーションセンター鹿教湯病院があり、温泉が本来もつ保養・保健・療養という特性や自然環境を生かした「健康の里」づくりが官民で進められている。

（株）斎藤ホテルは12階建て、客室数は65室で奇数階はマンションになっている。平成5年に、それまでの斎藤旅館を滞在型湯治ホテルにリニューアル

オープンした。コンセプトは、湯治場の伝統を受け継ぎ、「健康づくり」と「長期滞在」をキーワードとする「現代型湯治」だ。宴会場を置かず、図書室、室内温泉プールとトレーニングルームをもつ「バーデン倶楽部」などの施設を整備した。

斎藤ホテルの健康づくりの核は、健康運動指導士らが作成する健康づくりプログラムの提供と運動指導である。そのほかに、滞在中に楽しめるホテル発の県内観光地等への日帰りバスツアー、ロビーコンサートといった企画も実施している。これらオリジナルなサービスマニエールの開発提供が評価されて、平成21年にサービスマニエール協議会の「第6回ハイ・サービス日本300選」を受賞した。近年は、菓子工房をオープンさせるなど、温泉街全体の再生にも挑戦している。

宿泊客の健康づくり拠点「バーデン倶楽部」

バーデン倶楽部は、ホテルの地下1階にある。大浴場、温泉プール（25m×3コース）、トレーニングルーム、リラクゼーションルームなどがあり、宿

泊客の健康づくりの拠点になっている。トレーニングルームは、エアロバイクやトレッドミル、パワープレート®など各種マシンがある本格的なジム仕様で、フロアはストレッチ教室などで最大16名まで利用できる。健康運動指導士ら専門スタッフが常駐し、宿泊者に対して、鹿教湯21番所めぐりや里山歩きといった地元の楽しみも組み合わせながら健康づくりのプログラムを提案する。また、食事を含め健康管理全般についてのアドバイスも行う。

プール(7~22時)やトレーニングルーム(7~20時)の利用は無料。朝は散歩、昼はプールで水中ウォーキングや水泳、夜はトレーニングルームでエアロバイクなどを行う人が多い。首都圏など県外の人も相当数いるが、75%はリピーターという。利用者とのコミュニケーションを大事にしており、再訪時に適切な支援ができるように心がけている。

専門スタッフは、健康運動指導士・井出翔太氏と管理栄養士資格をもつ健康運動実践指導者の2名。井出氏は、平成27年の入社。長野県南佐久郡の出身で、高校時代は野球に

表●バーデン倶楽部の運動メニュー

区分	プログラム	内容	所要時間等	料金/回
無料グループプログラム	ストレッチ	全身をほぐす柔軟体操	30分、週7回	—
	水中ウォーキング★	歩き方の基本をマスターし、水の中を楽しく歩く	40分、週6回	—
	バランスボール初級編★	ボールの基本的な使い方を習得	30分、週1回 定員8名	—
	ラフターヨガ(笑いヨガ)★	笑いとお呼吸を組み合わせたヨガ	30分、週1回	—
	初めての健康体操★	ダンスやエアロの動きを組み合わせ、音楽に合わせて体を動かす	30分、週1回	—
有料グループプログラム	ホグサイズ★	左右前後に揺れるクッションに座って行う骨盤エクササイズ	30分、週2回	500円
	水中ボール・ウォーキング★	水中ボールを使ったウォーキング	30分、週1回	500円
	ボール de アクティブウォーキング教室★	2本のボールを使って温泉地散策	15分、週1回 定員10名	500円
個別指導	ストレッチポール★	肩こり・腰痛体操	15分、週1回	500円
	水中ウォーキング★	主にグループ指導に不安のある人対象	30分、週6回	1,500円
	水泳指導★	主に初級	30分、週1回	1,500円
	初めてのパーソナルトレーニング★	個々人の状態に応じて個別指導	30分、週1回 定員1名	2,000円

(注) ★は予約制。令和2年3月・4月プログラム。

打ち込んだが、オーバートレーニングやけがに苦しんだ際、運動療法・運動処方に興味・関心を持ち、現在の運動指導へのきっかけになった。

その後、中京大学体育学部(現・スポーツ科学部)を経て、大学院へ進学する。2年間在籍した修士課程

では、スポーツバイオメカニクス(運動力学)が専攻の応用スポーツ科学系桜井伸二研究室に在籍。井出氏は「著名なアスリートやいろんな競技を専門とする院生との交流と研究が、現在の実践活動につながっている」と話す。

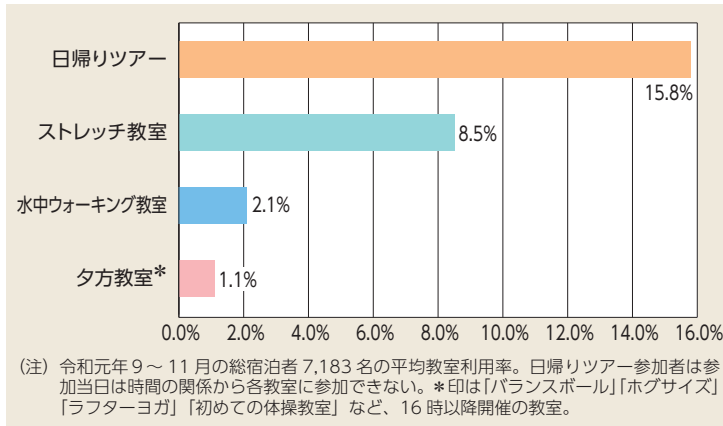
独自の運動プログラムで運動教室を展開

井出氏らは、宿泊者を対象に運動プログラムを開発し、プールやトレーニングルームで教室を開催している。今年3月のプログラムは、ストレッチや水中ウォーキングなどの「無料グループプログラム」を5つ、ホグサイズやボールを使ったウォーキングなど「有料グループプログラム」を3つ、有料の「個別指導」を4つ、合計12種類を提供している(表参照)。

プログラムは、60歳代以上の宿泊者が多いことから、動きやすい身体づくりをめざし、全身を効率よく動かす有酸素性運動が中心になっている。また、自宅に帰って運動が継続できるように、基本動作の習得と物販に重点を置いている。

教室の利用者数は、ホテル発のツアーに参加するお客さまもいるため、月や曜日バラつきがある。令和元年9~11月の3か月間(台風の影響があり89日開催)の平均で見ると、最も多いのがストレッチ教室で宿泊者総数(7183名)の8.5%(614名)、1日平均7人が利用し

図●宿泊者のツアーおよび教室利用状況



ている(図参照)。気軽に受講できるストレッチ教室や水中ウォーキング教室は、10名を超えることもあり、井出氏は「より多くの方たちに心地よさを感じてもらえるような、きめ細かな支援、アドバイスを心がけている」。なおプログラムは、おおむね2か月ごとに更新するという。

水中ポール・ウォーキング ポール de アクティブウォーキング

井出氏が近年、健康づくりのため

の運動として、力を入れて普及に取り組んでいるのが、「水中ポールウォーキング」と「ポール de アクティブウォーキング」である。ポールを使うことで効率のよい有酸素性運動にもなり、転倒予防にもつながることから、取り組みを始めた。

水中ポール・ウォーキングは、ポールを持って水中を歩くウォーキングだ。平成29年に、井出氏ら鹿教湯温泉の健康運動指導士が中心となって、市民活動として「上田市健康都市推進事業実行委員会」を立ち上げた。「クアハウスかけゆ」の温泉プール(25m×5コース)で体験会を開催し、普及を図ってきた。鹿教湯温泉の健康づくりに40年近くかかわってきた東京大学名誉教授・宮下充正氏らの協力も仰ぎながら取り組んでいる。

また、「ポール de アクティブウォーキング」は、長野県発のポールを使ったウォーキングだ。国内製のウォーキング用ポール市場の大半を占める近隣市内3社が中心になって、28年に設立した技術研究会が実証実験を実施し、普及啓発に取り組んでいる。30年に、温泉街に全国温泉地初となる1〜2kmと4kmのポール・ウォーキングコース



豊かな自然も楽しめるポール de アクティブウォーキングツアー

が設けられた。現在、ウォーキングイベントを通じて普及を推進している。

何度も来てもらえる 「健康の里」づくり

井出氏の業務は、ホテルの宿泊者

に対する運動指導が中心だが、温泉保養地のホテルマンとして「地域の資源を生かして、健康の回復・増進ができるような旅を提供できるしくみを考えていくことも大切な仕事の一つ」と井出氏は語る。行政や医療機関の多職種、民間団体、住民等と連携し、自分一人ではできないことをよりよい仕事につなげていく。「やり

がいのある仕事だ」と感じている。

斎藤ホテルでは、運動教室や健康関連のイベントへの参加者が宿泊者総数の20%程度を占める。「健康を売る」ためには、多職種との連携が大きなカギだ」と井出氏は話す。さまざまな健康づくり施策が実施される中で、「楽しさ」が提供できるヘルスツーリズム商品を一般の方々に届けることが今後の大きな課題であり、そのためにヘルスツーリズムを成功させるためにはマーケティング戦略がよりいっそう大事になると考えられる。井出氏は、地域づくりの研究会等の講師やパネルディスカッションのコーディネーターを務めることがあり、健康運動指導士にはマネジメント、オーガナイザーとしての役割も必要と感じている。

人生100年時代を迎えて、井出氏は「健康情報を一般の人に、わかりやすい言葉で楽しく伝えていきたい」と話す。なかでも認知症予防は喫緊の課題と感じており、「鹿教湯温泉をリピートすることが、結果的に認知症予防につながるような健康の里づくりをめざしたい」とヘルスツーリズムの可能性を思い描いている。