

～NPO 法人クラブパレット～
(石川県かほく市)

ちょいトレ

日頃から「介護予防やメタボリックシンドロームの改善にも我々の総合型クラブが何かできるのでは……」と考えていました。行政の方から、「働き盛りの男性の運動不足がメタボや生活習慣病につながり、ひいては医療費の高騰に大きな影響を与えている。しかし働き盛りの男性は運動をする時間がない」という問題を聞きました。

出てきた結論は「仕事が忙しくて運動する時間がないのなら、仕事の中（もしくは合間）で運動すればいい」という逆転の発想でした。そのために、短時間でできる、場所・服装を選ばない、簡単にできる、というポイントをおさえ、約5～8分間程度のプログラムで、しかも日替わりで実践できるよう、3つのメニューを作成しました。①オフィスでできる、立ったままでのメタボ予防改善プログラム、②イスに座ったままできる、簡単トレーニング、③肩こり、腰痛予防改善プログラム、というものです。（※プログラム内容については下記 URL から）

http://www.japan-sports.or.jp/Portals/O/data/kurabuikusei/MailMagazine/H24/H24.6_choitore_program.pdf

「メニューのポスターとDVDを作成し、市内に広く配布する」「市内30ヶ所の事業所をクラブのスタッフが訪問し、その場で体験会を行う」という2つの内容で、かほく市との事業委託契約を結びました。これが平成22年度の話です。「ちょいトレ」というネーミングは、雑誌で見かけた「ちょいフル」から拝借しました。ダサすぎず身近な感じと、お手軽感のあるグッドなネーミングになったと自画自賛しております。

平成23年度は「市内20ヶ所での体験会開催」に加えて、「モデル事業所での『ちょいトレ』20週連続実施効果を地元県立看護大学が検証」という市委託事業を継続実施することになりました。「社内健康診断の結果が非常に悪いが、



どんな運動をさせればいいのか？」という課題を持っていた市内にある1企業（製造業）のA社をモデル事業所に設定し、社員約20名がこの事業に参加しました。

その結果、予想を越える成果がありました。体脂肪率、ウエストサイズなど数値改善も見られましたが、最も変わったのは参加した社員たちの意識でした。はじめは「やらされ感」が強かったのですが、次第に「駐車場は遠くに停める」「昼食後のおやつはやめる」「駅伝大会に出る」等の声が聞こえてくるようになりました。



大きな成果が上がったということで、現在は市委託事業としてではなく、A社の事業として、また大学の研究として、直接クラブに依頼があり、年間90万円ほどの売上を生む事業になっています。今は、「ちょいトレ」参加者の17名が、社内だけでは物足りず、クラブで企画した別の有料セミナー（「ちょいトレ」より運動強度を上げた「ちょいトレ夜の部」(3ページ目資料参照)）に参加することになりました。

「ちょいトレ」の内容はもとより、指導に当たるクラブスタッフのホスピタリティも好評なようです。「仕事の作業効率もあがった」という声が出てくるのも遠くはないでしょう。

今後はA社のみならず、他の事業所でも「ちょいトレ」の社内講座が実施できれば、さらに様々な健康ムーブメントの広がりになるとともに、クラブの事業の柱にもなりうる可能性があると感じています。

ご興味を持たれた方は、お気軽にお問い合わせください。

西村貴之 NPO 法人クラブパレット ゼネラルマネジャー

【NPO法人クラブパレット プロフィール】

1. 設 立 設立年月日：平成 14 年 5 月 18 日
設立経緯：地域住民が主体となり、関係団体との協力により設立。
2. 地 域 人口：34,785 人（石川県かほく市）（平成 24 年 5 月現在）
特性：市内に 6 小学校、3 中学校、高校なし、大学 1 校（石川県立看護大学）。
海、山、川の自然豊かな地域。
3. 運 営 会員数：1,623 人（平成 24 年 3 月末）
事業規模：9,400 万円（平成 23 年度決算）
4. 特 徴 常にチャレンジし、成長し続けるクラブ。
みんなで創り、みんなから愛されるクラブ。
5. 連絡先 〒929-1123 かほく市森レ 1 番地（宇ノ気体育館内）
TEL：076-283-4411、FAX：076-283-4420
URL：<http://po4.nsk.ne.jp/~club-lets/> MAIL：club-lets@po4.nsk.ne.jp

「ちょいトレ夜の部」 @ 河北台健民体育館トレーニングジム

ちょいトレでカラダを動かすことに慣れ、汗をかく気持ち良さを
感じている頃ではないでしょうか。

健康増進、ダイエット、筋肉量アップ…いずれにしても
理想は週2回以上の運動が効果的です。

木曜日お昼のちょいトレ+夜の部で目標達成への近道です。

夏に向けトレーニングジムでも楽しく汗をかきませんか。



←ラダー

日 程

第1回 6/12(火) マシン操作説明 マシン設定

第2回 6/19(火) マシントレーニング

第3回 6/26(火) 栄養講座

第4回 7/3(火) マシントレーニング

第5回 7/10(火) サーキットトレーニング ポールストレッチ

毎週火曜日の全5回 18:00~19:30 定員 15名

開催場所 河北台健民体育館2階トレーニングジム (TEL283-4559)

当日は貸切です。周りを気にせずゆったり過ごしましょう！

毎回マシントレーニングプラス、ラダートレーニングや、肩こり腰痛に効果的な
ストレッチやカラダの歪みを改善するプログラムを予定しています。

◎会 費(全5回 施設使用料込)

3,500 円

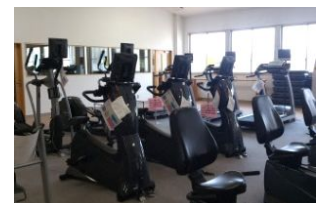
会費は1回目の当日集金します

◎締 切

6/4(月)



←ポールストレッチ



キリトリ

「ちょいトレ夜の部」に参加します

名 前 _____

連絡先電話番号 _____

生年月日 _____

メールアドレス _____

問合せ先

NPO 法人クラブパレット TEL238-4411

