連載！

わがクラブの人気プログラム

～NPO 法人希楽々～　（新潟県村上市）

真　向　法

希楽々(きらら)流「真向（まっこう）法」プログラムの概要

★真向法教室　日時：毎週火曜日、土曜日　10：00～11：30（通年教室）
会場：神林総合体育館銃剣道場（クラブ事務局が置いてある施設）
料金：会員 500 円／ビジター1,000 円（月額）

★お寺で真向法　日時：６月 13 日（水）10：00～　会場：普済寺
料金：会員　2,000 円　／　ビジター　2,500 円

★温泉＆ランチ付真向法　日時：９月１８日（火）　10：00～
会場：湯元龍泉（村上市瀬波温泉）
料金：会員　2,000 円　／　ビジター　2,500 円

血流を良くし、リラックス効果もある手軽な健康体操

真向法とは、畳一枚の広さがあれば「いつでも・どこでも・誰でもできる」手軽な健康体操です。参加者のほとんどは 40～70 歳代の女性で、「希楽々」の教室の中でも特に人気のあるプログラムです。

指導者としては、クラブマネジャーの渡辺優子さん（真向法協会公認准教士）が真向法教室を担当しています。希楽々は「参加者のクラブ運営への参画」が特徴ですが、真向法でも、参加者の声を聞きながら指導者と参加者が一緒になってプログラムを完成させています。

真向法は、４つの基本動作と２人組みで行う補助体操があり、とても気持ちの良い、身体も心もリフレッシュできる体操です。筋肉をストレッチすることで血流を良くし、新陳代謝を活発にするので身体の抵抗力がつきます。筋力がつき姿勢が良くなり、内臓諸器官がよく働くようになることで、脳を刺激し心のバランスも整います。なんといっても難しい動きではないので、誰でも簡単に行うことができます。さらに２人組で行う体操では、パートナーとコミュニケーションをとりながらリラックスした時間を過ごすことができます。

お寺、温泉、ランチとの組み合わせも楽しいアイデア教室

渡辺マネジャーは、上手に人と人を繋ぎ、輪をつくり、温かい空間づくりを心がけてプログラムを展開しています。参加者がアッと驚くような、ホッと心温まるようなアイデア（お寺、ランチ、庭園散策、温泉など）をいつもの真向法教室に付け加えることで、わくわく感や新鮮味といった付加価値を感じさせます。

そのひとつが、定期的に実施している教室から場所をお寺へ移し、素晴らしい庭園と寛大な住職が見守る中で行う「お寺で真向法」であり、毎年大人気のイベントです。

お寺の本堂で小川のせせらぎやうぐいすのさえずりを聞き、たくさんの緑に囲まれながら行うためか、いつもの教室よりもみなさんが笑顔になっているそうです。

体操の後には、特製精進弁当の楽しい会食、ユーモアたっぷりの住職ガイドによる庭園の散策が付いています。参加者からは「まるで旅行に来ている気分」などの声をいただき、大変に喜ばれています。

別の時期には、市内の観光名所でもある瀬波温泉＆ランチ付の真向法教室イベントも行い、初めての人でも参加しやすいオープンな雰囲気です。クラブの賛助会員でもある温泉なので、イベントの際は格安で協力してもらうなど運営面でも工夫しています。

このような時間を共有することで参加者同士の親交も深まり、より良い雰囲気を生み出すことができ、プログラムに対する満足度が高まります。

参加者目線に立った企画、当日を想定した下見、温かくオープンな空間づくりが、人気プログラムの秘訣なのではないでしょうか。

亀倉桃野　新潟県広域スポーツセンター

【NPO法人希楽々　プロフィール】

1．設　立　年月日：平成 15 年 5 月 18 日
経緯：社会教育主事が声掛けし、現マネジャー渡辺氏が中心となり設立。

2．地　域　人口：約 66,000 人（村上市　平成 24 年 7 月現在）
特徴：村上市は新潟県の最北の市。
2008 年に 1 市 2 町 2 村が合併し現在の村上市となった。

3．運　営　会員数：約 620 人（平成 24 年 7 月現在）
予算：約 9,000 万円（平成 24 年度）

4．特　徴　住民参画による空間づくり
夢やビジョンのあるクラブづくり
バランスのとれた協働によるまちづくり
多分野融合＆多角運営

5．連絡先　〒959-3424　新潟県村上市九日市 501（神林総合体育館内）
TEL：0254－66－8119　FAX：0254－66－8112
URL：http://www.kirara-kamihayashi.jp