

新

我がクラブの人気プログラム①

連載

## 超!! 朝活「早朝ヨガ」

～うえだミックススポーツクラブ～

### 1 プログラム概要

- 実施頻度：7月～9月(毎週水曜日・年10回)
- 時間：5:00～5:50
- 場所：塩田公民館屋外芝生広場(※雨天中止)
- 参加者層：働く若年層～主婦層が中心(平均参加人数15名)
- 実施種目：ヨガ
- 参加料：会員1回300円 非会員500円
- 経費：講師謝金3,000円程度
- 運営：クラブ事務局スタッフ2名
- 教室名：超!! 朝活「早朝ヨガ」
- 工夫点：日頃からなじんでいる地域の公民館の芝生を使うことで気軽に参加可能

### 2 主婦目線で生まれた人気のプログラム

家事・育児に忙しい主婦層が「家族に気兼ねなく参加できる時間帯はいつだろう？」と子育て中のスタッフ同士で話していた時に、「朝5時からならば6時に家に帰って家事ができるね」という話になり、企画しました。当初、「朝5時に人が来るのか？」という不安もありましたが、実際に始めてみれば、「この時間なら自由になる」「早起きは得意だから無理なく参加できる」という主婦層に大変人気の講座となりました。

### 3 早朝ヨガでさわやかな一日の始まり

朝の忙しい時間帯のため、準備から撤収までスピーディーに行うようにしています。また、朝からハードに体を動かすというよりは、さわやかな一日のスタートにふさわしい時間となるような楽しいトークやリラックスしたムードづくりを、指導者・スタッフが自然体で行っています。朝5時ですから、メイクも服装も自然体そのもの！ もちろん、気持ちのいい朝の挨拶も必須です。

朝5時には薄暗い野外も、だんだんと日が昇り明るくなる神秘的な時間を地域の皆さんと共有することも魅力の一つです。



だんだん空が明るくなる神秘的な時間を共有



楽しい早朝ヨガで一日がスタート



## 4 目指すは笑顔が行き交うオリジナルクラブ

ヨガというオーソドックスな種目も、時間や場所など、少しのチャレンジとアイデアで新たな参加者を取り込めるということが分かりました。決められた枠の中だけでなく、場所も時間も自由にアレンジできるのが「総合型地域スポーツクラブ」のメリットだと改めて実感する機会となりました。現在、地域の方の畑を改造したマウンテンバイクのコースなどもあり、身近にある場所・時間、それを取り巻く人との化学反応で、どのように楽しみながら前向きに生かしていくのが我々クラブのカラー、特色となると感じています。今後は少子高齢化が進む中で、地域の課題・ニーズを考えながら、様々な年代の人の笑顔が行き交うオリジナルなクラブづくりをしていきたいと思えます。

(クラブマネジャー／荒川玲子)

### クラブプロフィール

#### ●クラブ概要

スポーツ文化の発展を願うプロのスポーツ指導者が発起人となり、活動が始まりました。指導者、運営に携わる人たちの自由な発想を生かし、子どもの運動遊び教室やバレエ教室、チアリーディングチームなどキッズクラスが充実しています。特にチアリーディングチームは過去3年連続全国大会へ出場するなど実力も備わってきました。また、他の団体・企業や行政との連携事業、高齢者介護事業などにも力を入れています。

- 設立年月日：平成23年3月20日
- 所在地：長野県上田市塩田地区
- 運営：会員数530名(平成27年7月現在)、予算規模1,400万円(平成26年度)

特徴：豊かな自然環境を生かした、オリジナリティーあふれるクラブ運営を目指しています。

連絡先：〒386-1323 長野県上田市本郷752-2 神津テナント1階  
TEL：0268-71-5392 FAX：0268-71-5302  
ホームページ：<http://www.u-mixsports.com/>