

わがクラブの**人気プログラム** ～総合型うれしのほほんスポーツクラブ（佐賀県嬉野市）～

らく！楽！エクササイズ

「らく！楽！エクササイズ」。そう、楽なんです。楽しいんです。それでいて体力アップ。それがこのプログラムの名前の由来であり、目的です。

このプログラムは、設立する前の平成 19 年度から始め、今年で 5 年目を迎えました。対象は中高年者。「ちょっと時間ができたけんスポーツやりたいとけど…」とか「最近、お腹まわりが気になるよ…」という方たちに、スポーツの良さを知ってもらいたい、という思いで始めました。

このプログラムは、毎週平日 1 回、20 時～21 時 30 分、市内文化センターの 3 階アリーナと、中央公民館の大娯楽室（和室）でおこなっています。文化センターにはエレベーターがなく、当初から「3 階まで登ると!？」という声が多く聞かれました。しかし、私たちは当然気にも留めません。「大丈夫。らく！楽！エクササイズに通っていたら、すぐ登れるようになりますよ」

1 回の料金は、会員 200 円、非会員は 300 円で、教室開始前に集めます。手ごろな金額に設定していると思っています。登録者は 20～30 人いて、1 回 20 人前後集まります。集まったお金は、講師謝金やマット購入に充てます。中高年の参加者の中でも、ほとんどが女性です。だから内容は、本当に軽い負荷のエクササイズです。ストレッチから始まり、軽めの筋力トレーニングをして、終わりにまたストレッチ。90 分間のプログラムを“のほほん”としたペースでおこなっていきます。エクササイズ中には、先生が音楽を流していて、これがまたリラックスできる雰囲気を作り出しています。



このプログラムが人気なのは、やはりそのペースにあると思います。健康運動指導士の資格を持つ先生が、90 分間をうまく使ってエクササイズをおこなっていきます。のんびりすぎて退屈するメニューでもなく、きつすぎたりあわただしい感じになることもなく、参加者に合ったいいペースで時間が過ぎていきます。いや、参加者が自分のペースでできることが大きなポイントでしょうか。だからこのプログラムが 5 年目を迎えられて、参加者が毎週通ってきてくれるのだと思います。

また、毎週同じようなメニューだと飽きるので、時には動きのあるゲーム感覚のエクササイズや、負荷のかかる筋力トレーニングをおこなったりもしています。ゲームの時は笑い声にあふれ、トレーニングの時はやりとげた達成感にあふれます。どちらも素敵な笑顔を見ることができ、この時が「このプログラムやってよかった」と思える瞬間です。

参加者からは「体が軽くなったよ」とか「体調がよくなった」という声をもらいます。しかし「もう少し人数が増えたらいいね」という声ももらいます。そこにこそ、まだこのプログラムが発展する可能性があると考えています。もっと努力して、らく！楽！の和を広げていきたいと思っています。

中村亮太 総合型うれしのほほんスポーツクラブ アシスタントクラブマネジャー

【総合型うれしのほほんスポーツクラブ プロフィール】

1. 設立

2007年（平成19年）からの準備活動を経て、2010年（平成22年）2月25日設立。

2. 地域

佐賀県嬉野市。人口約2万9千人。うれしの茶と嬉野温泉が観光資源。

3. クラブ

会員数85名（平成23年5月末日現在）。中高年の女性が多い。平成23年度予算107万円。

4. 連絡先

〒843-0300 佐賀県嬉野市嬉野町大字下宿乙1297番地

嬉野市体育協会内

電話・FAX 0954-42-3316