

スポーツシティかさま

SPORTCITY KASAMA



地域活性化起業人 **清水 拓也さん**

令和3年11月から、総務省の『地域活性化起業人制度』を活用し、全国にスポーツクラブを展開する株式会社ルネサンスより参りました。笠間スポーツコミッションの運営強化と、スポーツによる地域活性化に携わっています。

笠間スポーツコミッションのロゴができあがりました。ゴルフクラブやスケートボードのイラストが一部になっているスポーツらしいロゴです。これから“スポーツシティかさま”を推進していきます！



ところで、スポーツクラブと聞くと運動ができる方が集まるというイメージをお持ちではないでしょうか。私も入社前まではそう思っていました。入会者の約70%が運動は初めてという方なんです。年齢に関係なく、3か月もすると見違えるほど前向きに自信を持って運動をしているので驚きです。スポーツクラブはちょっとハードルが高いな”と感

じる方は、近くの地域交流センターや体育施設などで行われている運動イベントや教室に出てみることをおすすめします。新しい発見、新しい繋がりができるかもしれません。私も今後、さまざまな年代の方に運動を通じて健康になっていただけるように、運動イベントの開催や地域活性化に貢献できるように努めていきます。

当初は4名と少人数でのスタートでしたが、現在は20名の定員に達してキャンセル待ちもいるくらい好評です。教室では、ストレッチだけでなく簡単な筋力トレーニングなども取り入れ、日頃から腰痛を予防することを参加者に伝えていきます。

参加者からは、「痛みの解消につながる」とが嬉しい、「みんなと会話ができることが楽しい」という言葉をいただいています。この『嬉しい』『楽しい』は、心と身体の健康の大きな原動力に繋がります。そのような声をたくさんいただけるように今後も活動していきます。

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う自粛生活の中で、健康の二次被害やコミュニティの希薄化など、心と身体の健康課題が浮上しています。特に高齢者の体力レベルの低下、筋力の低下による身体的な痛み（主に腰、膝）により、外に出る機会が減っていることも課題となっています。この課題に対して、現在私が取り組んでいるのが『腰痛予防教室』です。地域交流センターいわまで1月から実施しています。



腰痛予防教室の様子

これから定期的に広報かさままで活動報告をしていきますので、よろしくお願います！

問 生涯学習課スポーツ振興室(内線391)

地域活性化起業人とは

6か月以上3年以内の期間で民間の企業から派遣され、地方圏への人の流れを創出することを目指して、地域独自の魅力や価値向上、地域経済の活性化、安全安心につながる業務に従事します。