

シニアがいつまでも 元気でいられる街づくり

スポーツショップ マツムラ

有限会社
スポーツショップ マツムラ

代表取締役 / 松村 善行

所在地 / 宮城県石巻市中央3-6-6

T E L / 0225-95-2923

事業
テーマ

【平成29年度補正】
今後増加する中高年を対象とする
「心と体をサポート」するシステムの構築



有限会社スポーツショップマツムラ 代表取締役 松村 善行 氏

信条

想像しないと創造力は生まれない

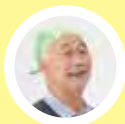


転倒率を下げるため足首や指まわりを鍛える



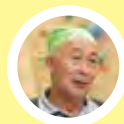
夢中になると時間を忘れてしまうという

➡ 会社の強みは何ですか？



競技指導歴も長く、自分自身スポーツをやってきたのでシニア層にふさわしい設備、トレーニングメニューを提供できることですね。和やかな雰囲気が続けただけのようやっています。

➡ 石巻はスポーツが盛んですね



ラグビーは高校の部活やクラブチームがあるし、日本製紙の関係でアイスホッケーも盛ん。剣道も強いですね。私もスポーツ競技をやってきたことで知られているので、ハードな運動をやるジムと思われるのかもしれません。



血圧や体重・体脂肪を管理し、日常動作に繋がる運動に取り組む

運動習慣のなかったシニアが
楽しめる空間づくりを

シニア専用ジムスポーツクラブとは縁遠い世代には気になる施設だ。1972年にスポーツショップとして開業した。東日本大震災の津波で店舗が被災し、松村代表は仮設住宅などのコミュニティづくりにも携わった。震災後の石巻は人口が減り、特に若い世代と子どもたちが減っている。そこで店の再建にあたり、これまで運動習慣のなかった中高年が楽しめる空間を作り、交流を図れる場を提供しようと考え、ものづくり補助金を使ってフィットネスマシンを購入。石巻専修大学の教授からトレーニングの原則や水分摂取、疲労、肥満など健康に関わる講義を受け2019年2月にジムをオープンした。



シニアの体力づくりに適したマシンを揃えている



震災直後に子どもたちのために作ったボルダリングは新店舗でも人気だ

街が活性化し、介護予防にも
繋がる健康づくり

導入したマシンは、日常動作・日常生活に繋がる多関節運動ができ、危険防止に十分配慮されたものを選んだ。また月2回、トレーナーによるシニアのためのストレッチや脚力強化を目的としたプログラムを実施している。「スポーツをやってきた人は今もジムに通っているんですが、そうでない人は退職後動かなくなって足腰が弱っていくんです。そういう人たちに運動して貰うことが狙いです」と松村社長は語る。初めてスポーツジムに行くというハードルを、いかに超えて貰うかが課題だ。シニアの健康づくりはもちろん、介護予防にも繋がり、元気なお年寄が多いほうが街も活性化すると考えている。

地域再生のための
コミュニティスペースとして

「今度は股関節の内側を伸ばしていこうと思います」「〇〇さん、ちょっと痛いですか？」トレーナーの声が響く。シニアの運動は筋肉を付けるというより、ストレッチをきちんとやって、筋肉を維持していくことが大切だ。もちろんシニアに限らず、ここには大掛かりなボルダリングの設備やスラックラインも揃っている。石巻地域の要介護率の低減を目指した事業モデルとして、また地域再生のためのコミュニティスペースとして運営していきたいと考えている。石巻で生まれた人たちがここで暮らし、一生涯、楽しい日々をここで送って貰いたい。それが松村社長の願いだ。



元気なシニアに街に出てもらい活性化に繋げたい