



水戸ホーリーホックメディカル教室

2018年よりクラブハウスを城里町に移転し、クラブから城里町へ何か恩返しすることはできないか模索している中で、公民館講座で何かできないか？と相談されたのが始まりです。地域住民の皆様に手軽にかつ定期的に、プロと同じようなメニューで体をほぐす運動を取り入れることを意識して実施しました。自宅でも簡単にできるエクササイズ等が好評で今年度も継続して事業を行うこととなりました。

活動場所 : 城里町常北公民館
取組テーマ : 地域のコミュニティ
協働者 : 行政
協働者名 : 城里町

活動で工夫した点

参加者それぞれの目的に沿うような形で、1人のコーチが担当することはせず3人のコーチをローテーションさせることで様々なニーズに応えられるように工夫した。

活動で大変だった（苦労した）ポイント

どのような年齢層でどれほどの男女比になるのかが、あまり想像がつかなかった。そのため、コーチの経験に頼り当日臨機応変にメニューを変えながら実施した。

クラブや地域の活動後の変化

地域のコミュニティの1つとなりつつある。水戸ホーリーホックに対する認知度の向上。



協働者の声

城里町公民館講座担当者の声：城里町でこのようにプロの方の指導を受けられる機会が出来たことに嬉しく思います。受講生の方からも、好評で継続的に行ってほしいとの意見をいただきました。

参加者の声

受講生の声：自分の身近の所で、気軽に参加できてとても良かった。特に、インナーマッスルを意識したメニューはとても勉強になり自宅でも実践するようにしています。水戸ホーリーホックへの関心も高くなり、講座を受けて以降スタジアムへ足を運ぶようになりました。

活動の「ここぞ！」というPRポイント

住民の方に水戸ホーリーホックを身近に感じていただき、体を動かすことの大切さを感じて欲しい！

補足

-