



特集

ミズノで交流 健康づくり

庁舎等複合施設「テラス沼田」の最上階から子持山などの山々が見渡せ、最高のロケーションに位置するトレーニングジム「ミズノウエルネス沼田」。ランニングマシンなど27種類のバリエーション豊富なマシンがそろい、利用者は音楽を聴いたりしながら運動に励み、爽やかな汗を流しています。

2019年5月、ミズノグループ（代表ミズノスポーツサービス㈱）が運営する「ミズノウエルネス沼田」が、テラス沼田の開設と同時にオープン。地域の健康づくりを支え、交流の場として機能しています。その2年前には、スポーツを通じて健康でいられるまちづくりを推進しようとして、市はミズノ㈱（大阪市）と包括連携協定を締結し、ウォーキングを中心に活動量計を使った健康づくりに取り組んできました。

ミズノウエルネス沼田は、ヨガやダンスなど週に64クラスのスタジオリックプログラムも充実。利用者の年齢層は幅広く、主に日中は主婦や仕事をリタイアした男性、夜間は仕事終わりの人などが、ダイエットや体力づくりなど目的に応じて参加しています。

新たな取り組みにも積極的で、人工知能（AI）による姿勢解析アプリ「SportyTip」を5月に導入。立っている様子を撮影すると、ねじれやゆがみなど姿勢の状態を分析し、筋肉の状態や重心の位置も把握します。支配人の井川真弓さんは「より正確に個人に合わせたトレーニングを提供できるようになった」と笑顔を見せます。マスク着用の息苦しさを解放する工夫も見られ、ウォーキングマシンの間には厚手のビニール製の仕切りを入れるなど、ノーマスクでできる運動も取り入れています。