

**令和2年度 新・湯治セミナー**

**日常生活における  
健康と温泉地での健康プログラムを結び付ける**

**株式会社 5-RELAX**

**阿瀬 宏太**

SCROLL DOWN

# 目次

## 会社紹介

	p1
ABOUT US	p2
VISION	p3

## 新・湯治コンテンツモデル調査

	p4
新温泉町（湯村）紹介	p5
調査の流れ	p8
温熱リラックス	p9
旅程	p10
目的/結果/課題	p11

## 地域おこし企業人としての活動

	p15
企業人とは	p16
活動内容	p17
今後の展開	p19



# ①会社紹介



SCROLL DOWN



# ABOUT US(写真)



私たち5-Relaxは、  
「しあわせCondition」をコンセプトに、  
多くのスポーツ選手や舞台俳優に対して  
コンディショニングと、競技能力の向上を  
目的としたトレーニング指導を行う専門チームです。

また、一般の方々や高齢者に対しては健康アドバイザーとして、  
小中学生などジュニア世代に対しては  
スポーツなどの身体活動を通じて、  
目標に向けた取り組み方や考え方を養う  
指導を各地で行っています。

## トレーナー派遣事業

5-RELAXフィジカル/コンディショニングコーチ



## メディカルフィットネス事業

5-RELAXコンディショニングラボ



## ボディーケア事業

5-RELAXトータル・トリートメント



## 地域活性事業

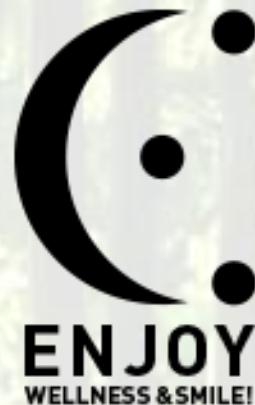
5-RELAXファーム



# VISION ～私たちの目指すもの～

## OUR VISION

### 健康を身近に。



豊かなココロと健やかなカラダ、  
そしてアイデアに富んだ柔らかなアタマを育て、  
今後のグローバル社会を柔軟に生きる教育を行います。  
ココロとカラダに優しさを育み、  
より多くの方々の日常が健康によって、  
笑顔に溢れる社会をつくることを目指しています。





## 新・湯治コンテンツモデル調査(2019)



# 兵庫県美方郡新温泉町



## <新温泉町データ>

- ・人口 : 約 1 4 . 5 0 0 人
- ・面積 : 2 4 1 . 0 1 km<sup>2</sup>
- ・沿革 : 平成 1 7 年 1 0 月 1 日  
浜坂町と温泉町が合併→**新温泉町**
- ・特徴 : 海と山に囲まれ、  
自然を感じることが出来る町
- ・名産品 : 但馬牛 / 松葉カニ / ホタルイカ等



# 町の温泉紹介

浜坂温泉



七釜温泉



湯村温泉





# 湯村温泉紹介



## <湯村温泉>

- ・ 約 1 1 5 0 年前に慈覚大師により開湯されたと伝えられている
- ・ 特徴として日本屈指の高熱温泉（98℃）

# 調査の流れ



新温泉町役場と共同で調査



湯村温泉の特徴である**高熱温泉**を利用したプログラム考案



「**温熱リラックス**」



# 温熱リラックスとは



- 遊歩道の側溝に**温泉配管**が埋もれているため、地面が温かい。
- 温泉熱エネルギーを活用した新温泉町独自の健康プログラム。  
背中に温熱を感じながら、呼吸法やストレッチをおこない、  
心身がリラックスすることを目的とする。





## SCHEDULE

### DAY 1

2019.11.12 (Tue)

ACCESS

SPOT

阪急三番街バスターミナル 乗車

08:10

バス



湯村温泉バスターミナル到着

11:48

タクシー



炭酸水素温泉は美肌の湯！  
身体の中と外から  
きれいになろう

12:30

蕎麦そば てっぺんでそば打ち体験！  
10割そばの味は格別♪  
77-概要説明、気分プロフィール調査



チェックイン

15:00

活動開始  
八幡神社 いば神様に美肌祈願



16:30

荒湯（湯村温泉の源泉）  
飲泉と足湯でぽかぽか体験



温泉熱のパワーを感じながら、  
コンディショニング！  
川の景色に心も癒される

17:20

温リラックス  
春永川の河川敷でコンディショニング。  
※雨天の場合は室内となります



そば粉から製麺まで体験！



## SCHEDULE

### DAY 2

2019.11.13 (Wed)

ACCESS

SPOT



朝アクティブ  
身体を目覚めさせる  
コンディショニング♪

06:00



荒湯で湯がいた  
温泉たまごは色も味も格別！  
おすすめは12分

ワークショップ

10:00



日々の健康の在り方について  
考える

12:30

おばあカフェで  
おばあさんの愛情こもったランチで充電  
ランチの後は、しばし自由行動

15:45

全但バス 大阪行き出発

バス



17:10

阪急三番街バスターミナル到着  
お疲れさまでした！！



温泉パワーで練乳が  
驚きの変化！





# 調査目的

温熱リラックスについて



アンケート



心理的評価

# 調査結果(アンケート)

○自分で取り入れている物とは違った取り組みでも変化を感じれたこと。  
評価、日本文化、幸福といった内容からコンディショニングの考え方に  
幅を広げられたこと。

○難しいものではなく気軽に参加できる内容で、  
自然の中で温泉地ならではの取り組みで楽しく癒された。

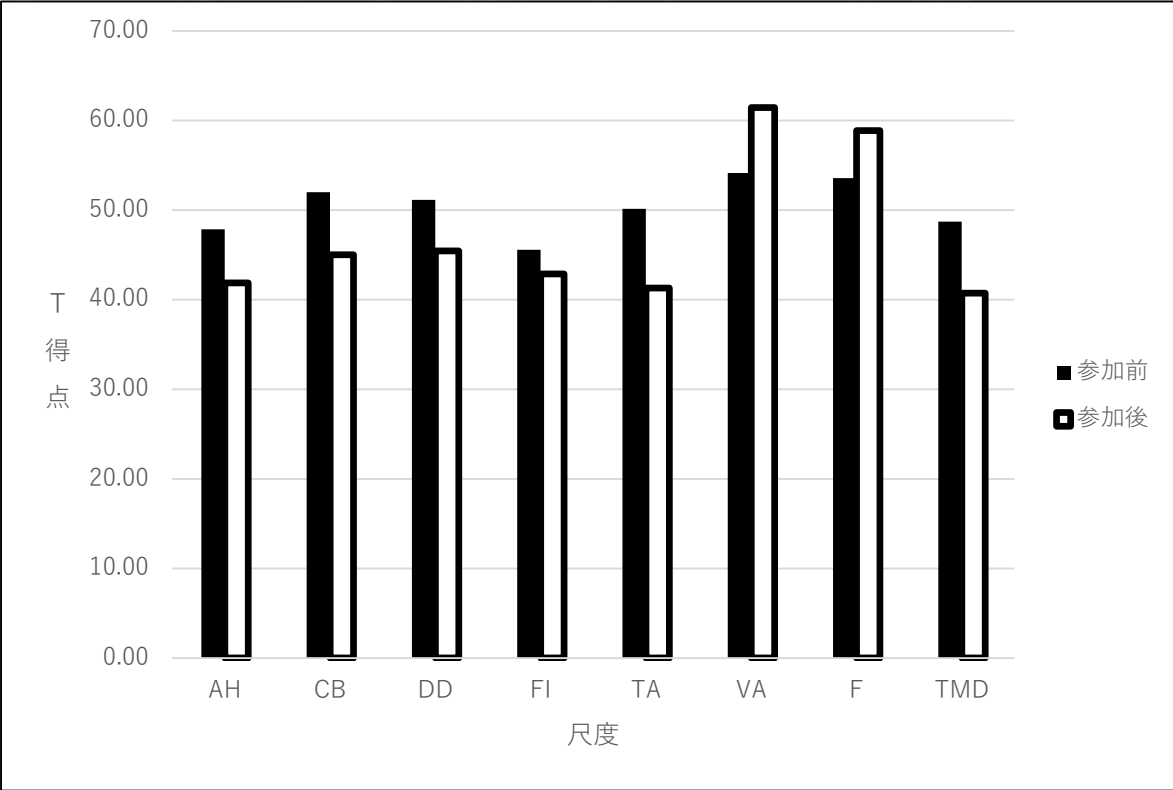
○いつもとは違う感覚で、体を動かすことが出来た。自身の体と向き合い、  
コンディショニングの理解を深める時間となった。

○コンディショニングは整った感覚があり、勉強になり良かったです。  
初めてで温リラックスの時間で呼吸法（胸式呼吸、腹式呼吸）やお腹を  
締める感覚を身につけることは容易でなかったです。



# 調査結果(心理的評価)

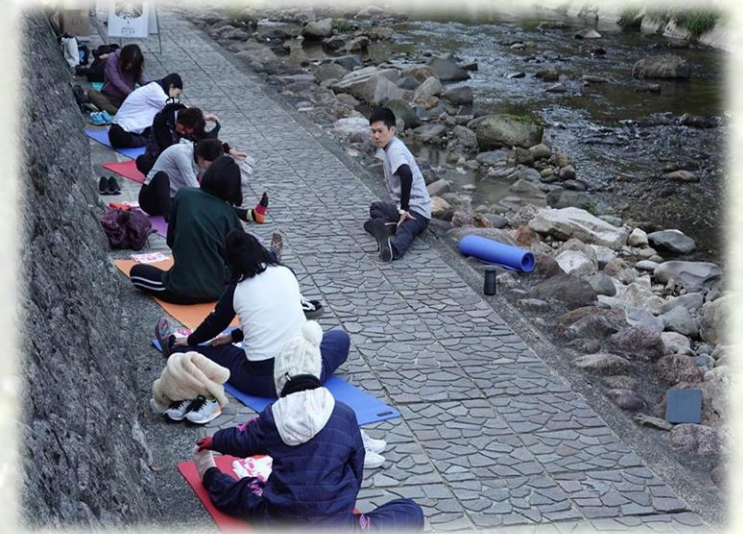
## 評価ツール：POMS 2



	参加前	参加後	p値
AH	47.86 ± 8.51	41.86 ± 6.22	0.013399965
CB	52.00 ± 12.29	45.00 ± 13.20	0.012183099
DD	51.14 ± 14.48	45.43 ± 9.69	0.045812001
FI	45.57 ± 8.67	42.86 ± 9.66	0.389289687
TA	50.14 ± 9.23	41.29 ± 6.06	0.009740004
VA	54.14 ± 13.13	61.43 ± 15.33	0.044489067
F	53.57 ± 11.03	58.86 ± 15.40	0.167231025
TMD	48.71 ± 12.66	40.71 ± 11.37	0.002366854
		m ± SD	

## ①科学的な根拠を示す

- ・カラダにおこる変化
- ・ココロにおこる変化



## ②実施場所の物理的条件

- ・天候    ・気温    ・季候
- ・時間帯（日照時間）
- ・遊歩道の幅
- ・街灯の光





### ③地域おこし企業人としての活動



SCROLL DOWN



# 地域おこし企業人とは

## 地域おこし企業人交流プログラム

○ 地方公共団体が、三大都市圏に所在する民間企業等の社員を一定期間受け入れ、そのノウハウや知見を活かし、地域独自の魅力や価値の向上等につながる業務に従事してもらうプログラム。

### 対象者

#### 三大都市圏に所在する企業等の社員

※三大都市圏に本社機能を有する企業等については派遣時に三大都市圏に勤務することを要しない

### 活動地域

- ①定住自立圏に取り組む市町村(中心市及び近隣市町村)
- ②条件不利地域を有する市町村

### 期 間

6月～3年

### 特別交付税措置

- 企業人の受入の期間前に要する経費  
上限額 年間100万円(措置率0.5)/団体  
(派遣元企業に対する募集・PR、協定締結のために必要となる経費)
- 企業人の受入の期間中に要する経費  
上限額 年間560万円/人  
(派遣元企業に対する負担金等)
- 企業人が発案・提案した事業に要する経費  
上限額 年間100万円(措置率0.5)/人

### 実 績

※特別交付税ベース

年度	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度	元年度
企業人数	22人	28人	37人	57人	70人	95人
受入団体数	17団体	25団体	32団体	50団体	56団体	65団体

### 【地域における企業人の活動事例】

(ICT分野)

- ICTを活用した高齢者生活支援・アクティブシニア活躍支援・健康増進事業

(観光分野)

- 観光分野の専門知識や経験をいかし、観光連携組織(DMO、観光協会等)との連携によるインバウンド対策・着地型旅行商品の開発・閑散期の誘客対策

(シティプロモーション)

- 営業の専門知識や人脈と経験をいかし、地域ブランドを大都市圏でPRし、販路を拡大

(エネルギー分野)

- 再生可能エネルギーの専門知識をいかし、新産業及び地域雇用を創出

### 民間企業

#### 社会貢献マインド

人材の育成・キャリアアップなど

- ⇒ 民間企業の新しい形の社会貢献
- ⇒ 多彩な経験を積ませることによる人材育成・キャリアアップ

### 自治体

#### 民間のスペシャリスト人材

を活用した地域の課題解決へのニーズ

- ⇒ 民間企業において培った専門知識・業務経験・人脈・ノウハウを活用
- ⇒ 外部の視点・民間の経営感覚・スピード感覚を得ながら取組を展開



# 地域おこし企業人としての活動内容

新温泉町役場      :   企画課 -おんせん天国室-

ミッション        :   温泉を活用した**健康**の発信



地域（町民）への健康



観光客向けプログラム作り

# 「温泉カラダととのえ塾」

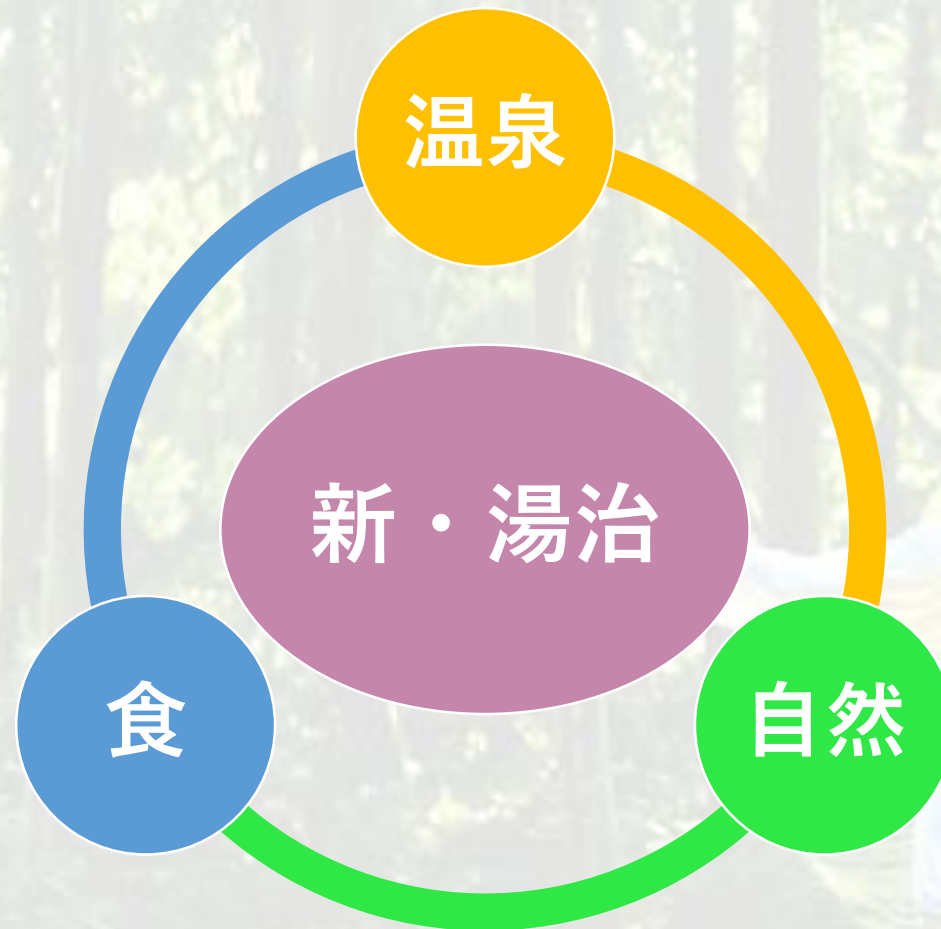


運動と温泉入浴を合わせた健康増進を目的としたプログラム。  
運動と温泉入浴で発汗や血流の促進と同時に、疲労感の回復を狙う。  
施設内の休憩スペースなどで一人でも出来るメニューに設定。



# 今後の展望

新温泉町 = 新・湯治の町



# 最後に

**5-RELAX**は世の中に健康の発信をおこない続けます。