

運動&栄養摂取ができるカフェ併設のジム

健康運動指導士とフードコーディネーターの資格を持つ夫妻が、ジムとカフェが一体となった理想の空間を実現。

ジム、カフェともにメニューが充実

〓 食事ができる健康体操ジムさんぽプラスは都営三田線板橋区役所前駅から徒歩1分、仲宿商店街振興組合の入り口にあるビル2階に、平成27年10月29日にオープンした。ジム部門のトレーナーを務める渡辺光毅氏と、フードコーディネーターの資格を持つ由紀氏が夫婦二人三脚で営んでいる。

27坪の店内は横長の造りで、入り口を入って右側にジムスペースがあり、その窓際がテーブルとカウンターで全14席が並ぶカフェスペース。左側に厨房とコンディショニングなどのマッサージを行う小部屋が

設けられている。筋トレ直後に飲食ができるのが最大の特徴。というのも、実は筋トレ直後にタンパク質を摂取することがトレーニング効果を高めるには何よりも重要とのことからだという。

ジムにはパワーラックやバーベル、ストレッチポール、バランスボールなど、約10種類のトレーニング器具を完備する。利用料金は、月額会員（時間・回数制限なし）とお試しコース、光毅氏の指導がマンツーマンで受けられるパーソナルトレーニングなどもあるので、初心者でも気軽に利用できる。

由紀氏が担当するカフェメニューは、運動直後に摂ることでより効果が期待できる健康志向のフード&ドリンクに力を入れている。おすすめ



さんぽプラス



30品目とれる定食



外看板

は、栄養バランス抜群の3種類の定食や、緑黄色野菜と果物がたっぷり入った特製スムージー、牛乳とバナナがベースの筋骨強化特製ドリンクなど。それ以外にもトーストなどの軽食類、コーヒー、紅茶、ハーブティーなどのソフトドリンクに、ワイン、糖質が比較的少ない焼酎といった健康を意識したアルコール類も揃えている。

不規則な勤務形態がたたり 健康診断で要治療判定に

渡辺夫妻は職場結婚で、当店を開業するまでの十数年間は同じ会社に勤めていた。渡辺氏は、サラリーマン時代の不規則な生活がたたなり、気づくとすっかりメタボ体型になっていた。会社の健康診断では中性脂肪が適性値の9倍まで跳ね上がり、要治療判定を受けてしまった。何とか自力で体質を改善しようと、食生活を変えてみたが体重は変わらず。ランニングをしても、自分の体重の重さで膝を痛めて断念。水泳ならば膝に負担もかからないだろうと、近所の区民プールに通ったが、金づちなので息継ぎができずただ苦しいだけだった。今度は併設されているトレーニングルームで行われていたエアロビクスに参加してみたが、皆と同じ動きを強いられて、自分のペースでできないことにもどかしさを感じた。

2人揃って会社を退職 起業に向けて勉強に励む

瘦せたいのに、やる気の出る環境が得られない。当然ながら結果も出ない。もつと良い方法や、自分がやりやすい空間が他にあるのではないかと。もしないのなら、自分で作ってみたい。光毅氏は、自身の体験を通してそのように考えるようになっていった。

平成26年4月、光毅氏は勤めていた会社を退職した。開業のために必要な勉強や準備をするのに、会社勤めをしながらでは難しいと判断したからだ。まずは、健康・体力づくり事業財団が主催する講習会に通い、健康運動指導士の資格を取った。ここでは、健康のために合理的な運動法や、さまざまな疾患に応じて行うべき運動について学んだ。さらに、介護予防運動指導員とフィジカルコンディショナーの資格も取得した。勉強をしてみても分かったことは、健康のための運動の必要性が最も高い世代は60〜70代であるということだった。加齢とともに筋肉が減少し、体の柔軟性が失われることで節々が痛んで歩くことが困難になる。健康なまま長生きできるか、寝たきりになるかのターニングポイントとなる年代なのだ。そこで、コアターゲット



トは高齢者とし、何歳になっても元気に歩き続けられる体づくりを提供していこうと考えた。このほか、運動の直後にたんばく質を摂ると筋肉の増強に非常に効果的であるということも学んだ。それを実現するために、ジムにカフェを併設することを思いついた。

由紀氏はカフェ部門を担うために退職し、フードコーディネーター、介護フードコーディネーターの資格を取った。この独立の決意は、定年

がなく、体が元気な限り働き続けたいという、夫婦共通の意向からだった。

内装やレイアウトは自分のこだわりを貫いて

勉強と並行して開業のための準備も着々と進めた。まずは板橋区立企業活性化センター内にあるスタート

アップオフィスをレンタルし、仮の事務所とした。センター内で商店街起業促進サポート事業のパンフレットを目にし、高い魅力を感じたため、すぐさま平成26年9月開講の講座に申し込んだ。

店舗探しに関しては、住まいのある板橋区内の不動産屋を片っ端から当たってみたが、見て回る物件ごとに必要な資金や店の構造、想定される客層などがまちまちだった。希望する条件がすべて合致する物件はな

かなか見つからず、途方に暮れていた。そこで、公社から東京都及び板橋区役所を通じて、区内の商店街を4件ほど紹介してもらい、各商店街の理事長を訪ねて、街並みや住民の属性、人通りや雰囲気などを聞き歩いた。その中で、ターゲットとなる年配者も多い仲宿商店街の雰囲気がとても気に入った。偶然、リラクゼーションサロンが入っていた店舗に空きが出るという情報を得て、内見したところ広さや間取りが希望通りであった。

内装工事については、壁紙や照明器具、厨房の機材などは、各メーカーを回って自分たちで手配することにした。二人がイメージしていたのは、人を和ませる木がある空間。イスやテーブルも木目のものを選び、照明も温かみを感じられるオレンジの発色にした。細部にまで二人のこだわりが貫かれている。

オープン以降もサービス内容の改善を継続中

オープンしてからもお客様のニーズに合わせて、サービス内容の改善を続けている。まず、カフェのメニューを見直した。看板商品である定食は栄養バランスをさらに強化して、味噌汁、ご飯に日替わりで9種類のおかずがワンプレートに乗る「30品目とれる定食」を考案。ジム

さんぽプラス



渡辺氏の資格

でのトレーニングと運動効果を高めるドリンクをセットにしたメニューも設けた。さらに、ランチ時に手早く食事を取りたいお客様のために、あまり時間をかけずに提供できる丼物もメニューに加えようと試作に取り組んでいる。

12月からは営業時間も変更した。それまでは、朝に散歩する人たちが立ち寄って朝食を取ってほしいという思いから、6時半〜16時としていた。しかし、早朝はほとんど人が入らない上に、近所から「朝早くに開けて、夕方には閉めてしまう不思議

開業の疑似体験で 本格開業に弾み

な店」という声なき声が聞こえてきた。そこで10時〜20時と改め、仕事帰りのお客様にも安心して利用してもらえるようにして、少しずつ地域に浸透を図っている。

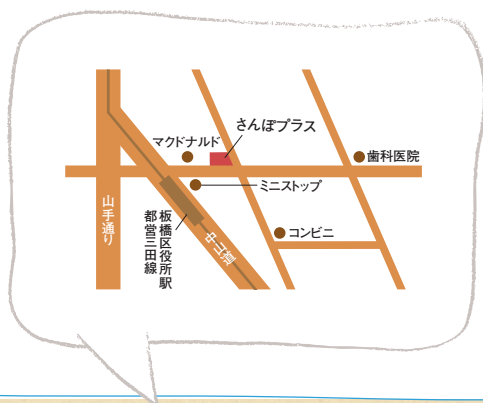
平成26年度の商店街起業促進サポート事業に参加し、「1日開店体験」も経験した渡辺夫妻。その感想を光毅氏は次のように語る。

「講義を聞いた後に、受講生4人1組のグループワークが行われたので、起業希望者の意見を聞く機会がたくさんありました。自分のプランや考えに対して、他の人はどう思うかということが分かり、それまで気づかなかったことに、驚かされることの連続でした。」

商店街の現地視察では、会長さんにお話を伺いました。商店街ではどんな業態の店が淘汰され、どういう店が増えているとか、商店街がどのようなイベントや活動をしているのかといった、現場の生の声を聞くことができました。インターネットや新聞などには載っていない情報なので、大変参考になりました。

講座の一環として組み込まれている開業体験では、品川の青物横丁商店街にある貸店舗で、準備日を含めて3日間、カフェをオープンしまし

た。何もかもが初めての経験だったため、店舗づくり、食材の準備等本当に大変でした。でも、メニューの考案からチラシの作成、接客マナーまで、各分野の先生方のご指導を受けて、何とか乗り切れたように思います。まったく何も分からない状態から、一から学ばせていただいたので、とても勉強になりました」



- 店名 さんぽプラス
- 業種 食事のできる健康体操ジム
- 所在地 板橋区仲宿 64-2 ミヨシヤビル 2F
- 電話 03-6905-7246
- URL <http://www.sampo-plus.jp/>
- 営業時間 午前10時〜午後8時
- 定休日 火曜日・年末年始
- 従業員数 2人
- 活用施策 商店街起業促進サポート
商人大学校



店主 渡辺光毅

地域の方々に当店をどんな風にご利用してみたいか伺ったところ、各種ミニ教室をやりたいなど、交流の場に使いたいという声が聞かれました。きっかけは何であれ人が集まってくだされば、健康づくりに賛同してくれる人も出てくるはずなので、まずはコンセプトからずれない範囲でニーズにお応えしていきたいです。