

Together

知識 [Knowledge] と行動 [Behavior] で問題解決 [Solution] を支援

KBSは「HANDS ON型」で、観光・サービス業界を支援します。http://www.kbsbiz.com E-Mail: info@kbsbiz.com

R&D 事業部 野中です。今号では、異業種連携による専門家とのコラボレーション企画、女性をターゲットとしたウェルネスツアー商品開発における沖縄での取り組みをご紹介します。健康運動指導士によるフィールドフィットネスプログラム（自然の中で行うエクササイズ）、アスリートフードマイスターによる運動プログラムに合わせた食事メニューを開発し、旅行中も専任講師による特別レクチャーのもと運動や食事に関して楽しく学びながら体感する企画です。毎日の生活を急激に変化させることは難しいかもしれませんが、たまには日常の忙しさを忘れ、沖縄の美しい自然の中で専門家と一緒に自身の健康について改めて考えてみる、そんな「きっかけづくり」の場を皆様に提供したいと思っております。



執行役員 R&D 事業部長 沖縄支店長 野中瑠美子

おきなわ体感ウェルネスツアー - KANASSA FIELD FITNESS -

2016年10月～11月

■ツアーコンセプト

「作れる女子・動かせる女子・流せる女子」をテーマに、沖縄の自然をフィールドとして健やかに元気に美しくなる。ウェルネスの三大要素である「運動」「栄養」「休養」を一つ一つ体感しながら、心身ともにバランスを整えさらなる健康を目指す旅。

■ツアーメッセージ（健康運動指導士・ヘルスビューティートレーナー 中村美帆氏）

私達は、親から譲り受けた気（先天の気）と食べ物や呼吸で気を作り（後天の気）合わせて元気＝気を作っています。しかし日々のストレスや食生活の乱れで、胃腸が弱り気や血を作り出す力が弱くなっていきます。またスマホやパソコンなどで不良姿勢が続き、背骨が硬くなり動きにくくなると、自律神経にも影響を与えてしまい気や血が流れにくい状態になってしまいます。女性は血の生きもの。血が流れることで健やかに美しくなります。



■ツアープログラム（一部抜粋）

<サイクリング>

太ももの筋肉を動かして、小腸元気女子に。免疫力がアップし、有酸素運動で血流も良くなります。

<ビーチヨガ>

ストレスでガチガチになりがちな背骨を動かす。深く呼吸をして背骨を動かし、自律神経のバランスを整えるイメージをもって。自然の音（波音）に耳を傾けることで癒し効果も高まります。

<パドルフィットネス (SUP) >

不安定なボードの上に立ちながら体幹トレーニング。体の内側の筋肉を動かすことで、内臓を刺激し胃腸が元気になります。

<タラソフィットネス・マーメイドング・WATSU (ワッツ)>

温海水プールで行うフィットネスで、動かしてほしい、鍛えて欲しい部分をトレーニングします。水中で行うことにより、身体の固い方でも陸上よりスムーズに運動することが出来ます。WATSU (ワッツ) は水中でセラピストに身を委ねて受けるマッサージ。脳も身体もとろけるような「究極のアクアセラピー」とも呼ばれるリラクゼーションで身体の芯からほぐします。



▲サイクリング：事前レクチャー



▲ビーチヨガ：朝ヨガで心も身体も解放



▲パドルフィットネス (SUP)：SUPヨガ



▲WATSU (ワッツ)

<ウェルネスフード>

アスリートフードマイスター
津波 真澄氏による監修

沖縄の食材が網羅された「美ら島からのおくりもの」。沖縄の強烈な太陽のもとで育った動植物には栄養が満ち溢れています。



一日の初めに摂る

食事は、朝活で消費したエネルギーを補給し、脳や身体の機能を元気にスタートさせる上でとても重要。消化の負担にならない優しい食材をチョイスします。

ランチは午前中の活動の疲労を取りつつ、午後のエネルギーを蓄える、あるいは午後のリラクゼーションに備える食材を。

夕食では楽しく明日のエネルギーを補給します。



▲朝食: フーチナーと蓬の豆乳、ゴージャ・はちみつ・シークアサーのスムージーも添えて



▲ランチ: ウェルネスメニューのお弁当 あさりともずくの Pasta、豚ロール、島豆腐と野菜炒め、フーチャンプルーなど



▲夕食: 県産島豚、鶏肉のグリル

<宿泊>

OKINAWA SPA RESORT EXES のスーパーリアルーム、ビーチグランピングで贅沢なナイトタイムを。日中の疲れを癒せるよう、上質な睡眠の質にこだわりました。



▲夕贅沢なビーチグランピング

< Wellness fitness study >

ツアー開始前、ツアー中（プログラム体験後）、ツアー終了時と随所に専任講師によるインストラクションタイムを設置。参加者の皆さんと楽しく効果効能について振り返る時間も大切にしています。



■ ツアー主催

今回はかりゆしカンナタラソラグーナ様、株式会社かりゆし様と一緒に、沖縄の大自然をフィールドとしたウェルネスツアーを企画させて頂きました。素晴らしいおもてなしや県内でも類を見ないハード・ソフト環境など、既存の旅行商品では表現しきれない程の魅力を新たな商品価値として発信し、より多くの皆様にご紹介していきたいと思っています。

※かりゆしカンナタラソラグーナ: ミネラル豊富な沖縄の海水を使ったアジア最大級のタラソセラピー SPA 施設

■ ウェルネスツアーを終えて・・・

(健康運動指導士・ヘルスビューティートレーナー 中村美帆氏)

ツアー中に行うプログラムの目的が参加者様に明確に伝わるように、そしてより効果が出るためのアドバイス、また旅行が終わった後も参加者様の日常生活においてウェルネスツアーでの体験、学びが行動変容に繋がるようになるように、ツアーの道先案内人として同行しました。

第1回目のツアーは、20代沖縄県内在住の女性グループ。こちらは、沖縄という自然素材が豊富な恵まれた環境の中で生活している人たち。『身土不二』その土地で、その季節に出来るものがその土地に生きる人にとって一番良いものになること、健康な女性になる為の養生法、また宜野座の自然を感じながら体を動かすことの大

切さなど、ツアープログラムを体験しながらご理解頂きました。

そして2回目は、このツアーが商品化した時のターゲットになるであろう、沖縄県外の30代～50代の女性グループで私の生徒さんにも参加させて頂きました。普段から運動習慣もあり、日常生活にも気を使っている方ばかりです。どのプログラムも皆様の明日への活力、心身の疲れを癒し、日々の健康への気づきとなりました。何よりも地元沖縄の方の穏やかでおおらかな、人情味あふれる精神風土にふれることで、参加者様にとって沖縄が、そして宜野座『かりゆしカンナタラソラグーナ』が快適で心地の良い場所、本来の自分を取り戻せる場所、そしてご自分のサードプレイスになったようです。

私たちの体は、身体不活動になると鬱症状を引き起こしやすいと言われています。特に背骨には自律神経が通っていますので、自律神経を整えるためにも背骨を動かす運動をすることをお勧めします。反らす、丸める、ひねる、側屈するだけでも大丈夫です。またしっかり気や血を作るために、食生活の見直しや内臓を刺激するような体幹を使ったトレーニングをする事も重要です。

今回のようなウェルネスツアーに参加することで、仲間と目的を共有し、その土地の地域資源を体感しながら共に心身の健康を考える旅に非常に手ごたえを感じました。このウェルネスツアーが日本全国で展開されていくことがこの業界の活性化にも繋がるのではないかと考えています。

編集 後記

どの写真を見ても、楽しそう、おいしそう、健康によさそう! 女性をターゲットとした「おきなわ体感ウェルネスツアー」は、KBS 創研と各分野での専門家との異業種コラボレーションで誕生した新商品。自然の中で行うエクササイズや流行のアスリートフードメニュー。専門講師の指導のもと、からだにやさしい運動や食事を楽しく学びながら体感する新感覚ツアー。旅行にうるさい女子たちのハートをぐっと引き寄せること間違いなしでしょう(増田)

株式会社 KBS 創研

コンサルティング事業部: 〒661-0003 兵庫県尼崎市富松町3丁目1-5-203 TEL:06-6423-5561/FAX:06-6423-5571
R&D事業部: 〒151-0053 東京都渋谷区代々木2丁目23-1-766 TEL:03-6453-9088/FAX:03-6453-9089
沖縄支店: 〒900-0012 沖縄県那覇市泊2丁目1-18 T&C泊ビル4階 TEL:098-917-0117/FAX:098-943-1501
<関連会社>ネクストサポート株式会社(事業再生コンサルティング)
〒541-0043 大阪市中央区高麗橋4-6-20 マスイビル6階 TEL:06-6282-7226/FAX:06-4707-3855

●代表取締役: 小泉壽宏
●事業内容: 観光・サービス業の経営支援
●設立: 2004年4月
●地域オフィス: 関西・東京・沖縄