



こくぼ さや  
小久保 沙耶

東京から移住。前職はSlerとしてシステム開発及び保守を担当。4年前に始めたキックボクシングで、自分の身体と向き合う楽しさを知る。文化会館2階の中之条トレーニング&フィットネス（通称ナカトレ）にて活動中。

中之条で暮らす。  
地域おこし協力隊



朝から多くのお客様にご利用いただいております

体の雑談や悩みに  
ののお客様と  
方でお客様  
ました。一  
グツと減り  
運動量は  
住前と比べ  
していた移  
身体を動か  
や筋トレで  
ボクシング  
毎日キック  
ます。ほぼ

昨年7月に地域おこし協力隊として着任し早くも5か月が経過しました。着任後2か月間はすでに決まっている運営以外の細かい取り決め等を検討するところから始まり、9月から10月のグランドオープンまでの1か月間は会員登録や見学案内と並行にオープン準備を進めておりました。コロナパンデミックにより毎日出勤していた日々がリモートワークに切り替わったままでの移住になったため、関係者の皆様と顔を合わせてお仕事をすると顔を合わせずにお仕事をする楽しさを久しぶりに噛みしめることができました。

10月以降はナカトレの運営をしながら、幅広い年齢層の一人一人の身体の特徴にあった無理をしないのできる運動の勉強をしております。ほぼ毎日キックボクシングや筋トレで身体を動かしていた移住前と比べ運動量はグツと減りました。一方でお客様との雑談や悩みに



新たに導入されたバイクマシン

関するお話などを通し、知らなかった世界を遠くから見ると時間も今の私には人生の栄養となっており。

幅広い年齢層のお客様にご利用いただき、継続利用されている方から「以前より背筋が伸びたような感覚がする」「一定の時間歩いても疲れなくなった」など、オープン2か月弱にも関わらず嬉しいご感想もたくさんいただいております。引き続き、身体の嬉しい変化や充実感を味わうことができる空間づくりを目指してまいります。

会員登録されていない方ももちろん、会員登録はされていない方のご利用ご連絡もお待ちしております。

問い合わせ 役場地域共創課 企画・デジタル戦略係  
☎75・8837（直通）

地域おこし協力隊については、町ホームページ（ID1259）をご覧ください

