松本商工会議所
伴走型小規模事業者支援推進事業
経営発達支援計画
創業支援
PR
令和3年度 シリーズ①

整体とマンツーマン運動教室を通して「整体力」を身に付けるお手伝い

松本商工会議所では、創業を目指す皆さんが持つ悩みや課題を、各種専門家および当所スタッフが、多彩な支援メニューで解決に導き、「夢を実現・創業したい！」を全力で応援しています。こうして夢を実現させた皆さんを紹介する「創業支援PRシリーズ」第1回目として、今回は平成29年度松本地域創業スクール卒業生である森貴代美さん（M&K.コンディショニング、松本市村井町北2）に、創業スクールで学んだことをどう活用してきたかを伺いました。

健康に関する思いを届けたい

体育大学出身の健康運動指導士です。障がい者支援施設勤務時はレクリエーションを担当、サム塩尻ではトレーナーとして1対1の運動指導もしてきました。さらにバランスボールを使ったスタジオレッスンや塩尻市の健康づくり教室での指導の中で、「健康に関する思いを皆さんに届けたい」と強く思うようになりました。

体について詳しく知ること、勉強を続けながら指導する経験は本当に楽しく、お世話になった職場には感謝しています。ただ雇用されながらの指導は、自分のやりたいことをすべて実現することが難しく、思い通りにできない部分もあったのです。特に関心を持っていた「パーソナルトレーニング」は手でサポートすることが大切ですが、制限がある中ではうまく実施することが難しかったのです。

独立すれば自分の思いをダイレクトに伝えることができる。いつからか心に芽生えていた、創業したいという思いが強くなってきていました。

知識の引き出し増やした創業スクール

直接あと押ししてくれたのは家族です。創業への思いをよく聞いてくれていた夫が、松本商工会議所の創業セミナーのチラシをもらってきたのです。まだ現実味はありませんでしたが、創業の流れを知りたいとすぐに申し込みました。平成29年のことです。

1日のみのセミナーに続いて、より深く経営の知識を学びたいと創業スクールを受講し、創業計画を策定するなど夢が具体的になってきました。

このスクールのスタート時の、受講生の立ち位置はさまざまです。まだ漠然としたビジョンしかなかった私からは、創業に向けた準備が進んでいる人は別世界にいるようにみえました。

実は講義の内容が当時はよくわからないままだった部分もありました。しかしわからなかったことが「いま」生きているのです。

なにか困ったことがあったときに、先生がおっしゃっていたことが「このことだ！」と結び付くのです。スクールで学んだ知識はすべて自分の中の「引き出し」に入っていて、必要な時に引き出して活用していく感覚です。

その後「後悔したくない」と創業の決断をしたのが2年後くらいだったので、スクールで一緒に学んだ仲間たちは、同士であり創業の先輩でもあります。

決断してからまずは商工会議所の経営指導員に相談。仲間たちには、ＳＮＳでの創業の話を参考にさせてもらったり、直接会って力を分けてもらったり、個人個人で支え合っています。

仲間たちは率直に経験を伝えてくれるので、言葉に重みと強さがあります。また業種も多岐にわたるからこそ、例えばパソコンなど自分の不得手とする分野について教えてもらえるメリットもあります。さらに具体的に出店場所や補助金、開店の周知方法などを聞き、イメージを共有することもできました。

「整体力」を身に付けるお手伝い

令和2年2月に開業。肩こりや腰痛、膝痛で悩む40代以上の女性を対象に「整体」と「マンツーマン運動教室」を実施し、それぞれが自分の体を自分で整えていく「整体力」を身に付けるお手伝いをしています。暮らしの中で簡単にできるセルフケア運動を続けてもらえるよう、ご自宅に近い環境の物件選びにもこだわりました。

いまの困りごとやどんな体になりたいかを伺い、体の状態を確認して悩みの原因を探りま

す。ターゲットとなる筋肉を特定したら、整体とご自身で行う運動により、働きすぎている筋肉とさぼりがちな筋肉のバランスを整えていきます。

「整体＆セルフケア運動トライアルセッション」を28日まで受け付けています。この機会にぜひお試しください。

オンラインも活用

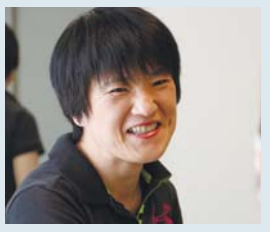
心と体はつながっています。特に自分の体に目を向ける優先順位が下がってしまう年代の女性たちに、体を整えて気持ちにゆとりを生み、毎日をより快適に過ごしていただきたいと願っています。

開業のタイミングがコロナ禍と重なってしまい、告知について苦労しました。しかしだからこそオンライン活用に力をいれることができたのです。このときもスクールで学んだ「これからはオンラインが大事」という言葉を思い出し、形にすることができました。

経営指導員とともに経営計画のブラッシュアップを進めて国の小規模事業者持続化補助金をいただき、仲間たちの協力も得てホームページやＳＮＳを充実させてきました。

一つずつ段階を踏んで進めてきたことで手ごたえを感じ、先が見えてきました。これからも動画投稿サイトＹｏｕＴｕｂｅなどを活用し、自分の思いと心身を健康にするための取り組みを、多くの方に伝えたいと思います。伝えたいこととお客さまが求めていることのバランスにもこだわっていきます。一緒に整体力をつけていきましょう。

（松本商工会議所 経営指導員　山田聡）



整体とマンツーマン運動教室のお店
M&K.コンディショニング
松本市村井町北2-8-10　コスピオンスピティB102
☎090-8324-8215
営業／平日9:00～17:30、土曜9:00～12:30、日曜・祝日休

「創業したい！」を応援したい！ 全11日間｜計39時間
カリキュラム 経営、財務、人材育成、販路開拓、創業に向けた自身の創業計画を作成

松本地域 創業スクール
令和3年 9月4日(土)～11月13日(土)
期間中 原則毎週土曜日　9時00分～12時00分

多くの卒業生が夢を実現。
共に学ぶ仲間は卒業後、心強い相談相手となっています。

受講者募集中

●会　場／松本商工会館 会議室（松本市中央1-23-1）他
●対　象／創業を目指している方および創業後間もない事業者の方
既に創業されている方の受講もできます。今一度復習されたい方にもおすすめです。
※7/31創業セミナーに参加されない方でも本講座の受講ができます。
●定　員／16名　先着順・定員になり次第締切とさせていただきます
●講　師／黒沢 正行 氏　中小企業診断士 株式会社MKコンサルティング 代表
原 祐治 氏　中小企業診断士 原祐治事務所 代表
●受講料／11,000円 テキスト代・消費税込

松本商工会議所では、地域に元気な企業を多く創出するため、「創業」に向けて取り組む皆様を全力でバックアップしています。昨年に引き続き、今年も創業スクールを開催しますので、創業をお考えの方はこの機会に是非ご参加ください。
既に創業されている方の受講も可能です。今一度復習されたい方や、各種補助金申請等にも活用できる「事業計画作成」準備にもおすすめの講座となっておりますので、この機会にぜひご参加ください。

お申し込み・お問い合わせは下記電話番号またはメールアドレスまで

■主催／松本商工会議所　■連携支援機関／塩尻商工会議所・大町商工会議所・松本地域事業者支援ネットワーク
●その他／本スクールは松本市の「特定創業支援事業」に該当し、規定の日数を出席された方は松本市より証明書の発行を受けることができます。詳しくはお問合せ下さい。
＜新型コロナウイルス対応について＞ ※マスク着用の上、ご参加ください。※感染状況によっては変更・中止する可能性がありますので、ご了承ください。

松本商工会議所 経営支援グループ
TEL:0263-32-5350 FAX:0263-32-1482
MAIL:soudan@mcci.or.jp
URL:https://www.mcci.jp
松本商工会議所 検索