



ライン工房調査隊

～跳んで跳ねてリフレッシュ!～

みなさんは日々の仕事の後の時間、どのように過ごしていますか？
今回はトランポリン教室に通いリフレッシュをしている方々を紹介します！

今回取材を受けていただいた利用者の紹介



- お名前：泉 沙良 さん（トランポリン歴：7年）
- 始めたきっかけ：
もともとお友達が先に始めていて、運動不足解消にもいいなと思い、一緒に参加することにしました。
初めて跳んだ時は怖かったけど、練習するうちにだんだん怖くなくなりました。
今はとても楽しくいろいろな技に挑戦しています。



- お名前：上野 友里愛 さん（トランポリン歴：7年）
- 始めたきっかけ：
リハビリの先生に勧められたのがきっかけです。
泉さんからの誘いもあり、始めることになりました。
トランポリンにはいろんな技があり、それが出来た時や上手に高く跳べた時が気持ちいいです。



トランポリンの 魅力を竹寄さんに 聞きました！

「跳び上がる」動作は喜びの表現なので、自然と楽しくなり笑顔になります。また、スポーツの要である体幹を鍛えることが出来ます。神経の働きによって、姿勢を調整してバランスをとったり、運動を巧みに行う「調整力」が向上します。体の使い方を覚えることは、すべての運動の基本となります。また、運動が苦手な方や障害をお持ちの方も自分のペースでチャレンジできるスポーツです。子どもも大人も、それぞれのペースでトランポリンを楽しんでいます。健康維持推進や運動不足解消、心のストレス解消にもどうぞ。

～取材を終えて～

トランポリンは思った以上に大きく、みなさんがリズムカルに跳ねる姿はとても迫力がありました。私も少し体験させていただきましたが、バランスを取るのが難しく、縦に跳ねるので精一杯でした。技が上手に出来たときにみんなで喜び、いきいきと楽しんでおられるのが印象的でした。
(編集 本田(夏))

お問い合わせ

熊本トランポリンクラブ 代表：竹寄さん
〒861-8039 熊本市東区長嶺南1-5-6
TEL：096-285-5110 Mail：tp@kuma-tc.com
ホームページ：http://kuma-tc.com/

