



ヴィスポことひら Jtトランポリンスクール

バランス感覚や持久力養う

ベッドと呼ばれる布部分とフレームをつなぐスプリングにより跳びはねるトランポリン。幼児でも高く跳べるので楽しく、バランス感覚や持久力、筋力が養えます。ヴィスポことひらでは、バッチテストや競技会出場を目指して、それぞれのレベルに合わせた練習をしています。

ストレッチや持久力を高める運動の後、トランポリンの上へ。2台のトランポリンの前に一人ずつコーチが付き、安全最優先で指導します。空中でポーズを決めるには、コーチの話を理解し、指先から足先まで神経を行き渡らせるといった、頭と体両方のトレーニングが必要。そのため、体を動かす練習だけでなく「人の話は目を見て聞き、頭で考えるようにと指導しています。社会人になっても大切なことですから」とコーチの矢部紀子さん。礼儀や姿勢も大切にしており、あいさ

つもしっかりできます。

「8歳までにトランポリンを経験すると、神経系の発達を助ける他、空中で体をコントロールする、空中動作の狂いを矯正するなどの調整力、も身に付きます。手足を思い通りに動かせるようになるので、他のスポーツをするにも有利」。最近では外で遊ぶ機会が少ないので動きの種類が少ない、姿勢が悪い、肥満ぎみという子どもも多いですが、トランポリンを通してそれらの改善が期待できるそう。練習は木曜午後4時半、6時、7時半からの3クラス。対象は5歳～中学生。月会費は1620円(ヴィスポジュニアメンバーの登録が必要)。

問い合わせ

ヴィスポことひら

☎0877(75)0010



▲練習中はコーチのアドバイスを聞き、手の上げ方など細部まで動きを修正していきます



▲宙返りなどを練習中の中学生は、大会出場を目指しているそう。あざやかなジャンプに子どもたちもクギづけ