

キラリ スポーツ

vol.18

仲間と楽しく、自分の成長や健康のために、生涯付き合えるスポーツを見つけてみてはいかがでしょうか。キラリ輝くスポーツの魅力を伺いました。

教えてくれたのは



りんか
笠井 琳花 さん

高槻市トランポリン連盟



トランポリン

トランポリンは、アクロバティックな空中演技で美しさ・難しさ・高さを競う採点競技で、異なる10種類の技で構成し演技を行います。トランポリンの中央で跳び続けて演技できることも評価の一つ。失敗できない一発勝負なので、安定して高く跳び続ける集中力が求められます。競技時間は約20秒と短いですが、日常生活では見ることができない高さでの回転やひねりを加える演技は、一瞬も目を離さず見入ってしまいます。

トランポリンをやっていると、普段体験できないことがたくさんあります。高く跳んだり、空中で回転したり、自分の身体能力だけでは不可能な動きができるのが魅力。全身を使うことで体幹が鍛えられるので、他のスポーツの上達にも役立ちます。技もたくさんあって、一つできると次の新しい技に挑戦したくなる。徐々にできることが増える楽しみがあります。

競技以外にも、レクリエーショントランポリンという教室で、まずは跳び

はねることから始められます。足を広げて跳んでみたり、膝やお尻から着地して跳び続けてみたり、色んな技を練習します。誰でも始められますし、新しい技ができるようになればきっと夢中になりますよ。

みんな仲良く練習していて、仲間が跳んでいるのを見て学べるのも良い。ぜひ一度、トランポリンで跳びはねてもらって、魅力に触れてほしいです。

トランポリンを始めたい人は

問合 高槻市トランポリン連盟
Tel.090-7342-0554 (ヒサナガ)

4歳～小学1年生

木曜15:40～16:55 (月3回)

4歳～小学3年生

土曜15:40～16:35 (月3回)

上記以外

随時電話で

場所 総合スポーツセンター

トランポリン
連盟HP



その他のスポーツは

問合 市スポーツ団体協議会

Tel・FAX677-2285、

平日9:00～16:00

Eメール

takatsuki.sp.kyougikai@

gmail.com

市スポーツ団体
協議会HP

