



# 友穆 FRIEND OF SPORTS



特集 トランポリンエクササイズ  
活動紹介 西区

表紙：手稲区体育館多目的室



# 友穆No.129 トランポリンエクササイズ特集

今回の友穆で取り上げるのは「トランポリンエクササイズ」です。直径約1mの一人用トランポリンで、ジャンプする浮遊感を楽しみながら脂肪燃焼や体幹強化などの効果が期待できる運動です。

## 効果と特徴

- ・ダイエット = 有酸素運動で脂肪を効率よく燃焼させます。
- ・デトックス = リンパの流れを促し体内の老廃物の排出を助けます。
- ・体幹強化 = 狭い範囲と不安定な足元でバランスを取ろうとするため、自然に鍛えられます。
- ・ストレス解消 = 楽しく体を動かすことで、気持ちのリフレッシュに繋がります。

## 基本のエクササイズ

跳び上がるのではなくトランポリンを踏みつけます。足裏全体で踏み込むとトランポリンの反発でひざは腰の高さに引き上がりますが、頭の高さは10cm以上動かないようにコントロールします。体は少し（約10度）前傾させて、猫背にならないようお腹にしっかり力を入れましょう。

### ①オープンジャンプ

足を横に開いてジャンプ！トランポリンの幅いっぱいを開いて。



### ②クローズジャンプ

足を閉じてトランポリンの中心でジャンプ。同じ位置で踏み続けるのがポイント！



### ③ニーアップ

ひざ上げ。まずは交互にかかとを浮かせるところから。慣れたら腰の高さまで上げてみよう。



### ④レッグカール

かかとを後ろに蹴り上げて。なるべくお尻に近づけてみよう。



### ⑤筋トレ

腹筋やスクワットにもチャレンジ。トランポリンが沈むので、床で行うよりキツイ！



好きな音楽に合わせて動いてみましょう！ B'zの曲のテンポがオススメです。（BPM130前後）

①から④の動きを、「8回」「4回×2」「2回×4」「2回・1回・1回×2」など

**リズムを変えながらLet's Try!**

# トランポリンエクササイズ体験を行いました



## <手稲区:矢野委員>

軽く上にジャンプするくらいのイメージを抱いていましたが、バランスを取るのが思った以上に難しかったです。曲がアップテンポなので、リズムに合わせて軽やかに動くには、まだまだ練習が必要だなあ…。腹筋と体幹を意識しながら無理なく自分のペースでできるので、子供や高齢の方にもお勧めですし、軽快な音楽に合わせて楽しくできるので、ストレス解消にもなります♪

加えて有酸素運動として下半身強化にも期待でき、40分ほどやると、驚くほどの汗でTシャツもびっしょりでした（笑）回数を重ねればもっと上達できる、またやってみたいと思えるエクササイズでした。皆さんも是非一度チャレンジしてみてもいいのではないでしょうか！！

## <東区:大窪委員>

このエクササイズの帰り道、背筋を伸ばしてまっすぐに前を向き、とても颯爽と歩いている私に気が付きました。駅の大きな壁ガラスに映る歩く姿が、いつもの疲れた会社員のそれとは違って見える、エクササイズでめっちゃくちゃ疲れていたにも関わらずです。初めて体験したトランポリンの上では必死でバランスを取ろうとしました。硬い床とは異なるからです。ジャンプしながらバランスを取ることで必然的に姿勢が正しくなる、そして膝関節にも優しい、そんな効果を感じています。



## <厚別区:中村委員>

今回のトランポリンエクササイズに参加するにあたり、イメージ的に「アップテンポの曲に足がついていけるだろうか」という不安はありましたが、初心者らしく終始自分のペースで跳ねながらも何とか最後までやり遂げることができました。トランポリンの上で様々な動作（ステップ）をすることにより下半身を中心に体幹が鍛えられ、大量の汗と筋肉痛の心地よい重だるさを実感するなど、心身ともに最高のリフレッシュとなりました。

## <中央区:山崎委員>

トランポリンで空中散歩！私の想像は一瞬で打ち砕かれました。直径1m程のトランポリンが複数台置かれた会場で、「今日はトランポリンエクササイズです」と。1セット約5分をビートの効いた音楽に合わせて、トランポリンを「跳ぶ」ではなく「踏む」がポイントで、トランポリンの上でスキーモーグルをやる感覚です。短時間大汗警報が発令され、タオルすら用意して来なかった私は全身べちゃべちゃです。こんなに汗を掻いたのは20年振り、全ての毛穴が開き、終わった後は放心状態でした。その後、不思議と筋肉痛は無く全身が引き締まり、継続できれば効果絶大と感じました。







## 西区スポーツ推進委員会の活動紹介

西区では、「体力測定会スポーツ体験DAY」や今年で51回目を迎える「西区みんなで楽しむマラソン大会」を主催事業として開催しています。毎回、前年を上回る来場数と参加者の笑顔に触れることで大きなやりがいを感じています。

伝統ある活動を守りつつも、新しい企画やより良い運営方法を模索しています。スポーツの楽しさを伝える熱意とチャレンジ精神を持って、健康増進と活気ある地域づくりに貢献しています。



《スポーツ体験DAY》



《みんなで楽しむマラソン大会》

### ♪スポーツ推進委員ワンショット♪



みんなで楽しむマラソン大会

地域にスポーツの喜びを届ける  
第32期メンバーです！  
自らも楽しみながら「スポーツの輪」  
を広げます。



さんかくやまベエ

### 各区のスポーツ情報が満載

札幌市スポーツ部ホームページ [<https://www.city.sapporo.jp/sports>]

札幌市スポーツ推進委員会ホームページ [<http://www.sapporo-sposhin.jp>]

編集後記：今回ご紹介したトランポリンエクササイズ、いかがでしたでしょうか？音楽に合わせて弾む楽しさとともに、しっかりと体に効く運動効果も実感することができました。トランポリンの組み立ても簡単で、体への負担も少なく、年齢を問わず手軽に楽しむことができますので、みなさんもぜひ体験してみてください。（事務局 大友）

編集 友穆編集委員会 発行年月日 令和7年11月1日

発行 札幌市スポーツ推進委員会（札幌市スポーツ局スポーツ部企画事業課内）

電話 211-3044 発行責任者 会長 紺谷 敏範