

にゅーすれたー

昭和のにほい

誰かに話したくなる

井戸端かいぎ

令和7年10月号

発行：一般社団法人 日本ケア・トランポリン協会



埼玉県入間郡毛呂山町の日本医療科学大学で 小学生を対象とした「ケア・トランポリン＆電動 車いす体験講座が開かれました！

《2025 年 8 月のイベントの集合写真》

8 月 2 3 日土曜日に埼玉県の日本医療科学大学体育館では、近隣地域の大学生、小学生、小学生の保護者などが交流を深め合う「ケア・トランポリン＆電動車いす体験会」が行われました。毎年、夏休み期間を利用して行われているこの企画は、大変好評で募集定員（小学生 20 名）もすぐに埋まってしまうとの事です。



《ケア・トランポリン体験会の様子》



《西田先生の説明を聞く参加者》

今回のケア・トランポリン体験会は、大学生一人と小学生二人がグループを組んで一組となり、大学生の優しいリードのもと、笑顔の小学生が導かれながら、楽しい雰囲気の中でおこなわれました。

また、ケア・トランポリン運動の実施前と実施後に、立ち幅跳びの測定を行なったところ、参加した小学生の**約 8 割以上**に測定結果の改善がみられました。

今回のイベントで講師を務められた日本医療科学大学の西田典史教授は、ケア・トランポリン運動が人体に与える影響等を永年に渡って研究されている第一人者で、科学的な見地からケア・トランポリン運動の効能・効果を分析頂き、運動プログラムの監修等もご協力を頂いている方です。

今後は、日本医療科学大学の近隣（毛呂山町）を中心とした高齢者のデータ測定を行うとの事なので、ますますケア・トランポリン運動の効能・効果に注目が集まりそうです！

VOICE

今号の参加者の声(VOICE)では中間市在住の渡邊さんのお声をお届けします。



わたなべ かすこ 渡邊 鹿壽子 さん(89歳)



中間市下大隈公民館

89歳、活力戻り、体力に自信あり!!

Q：何年目のご参加ですか？

A：2年目です。

Q：参加のきっかけは？

A：近隣の方にお声をかけて頂いたのがきっかけです。

Q：どんな変化がありましたか？

A：昔はドッジボール、バレーボール、プールに登山と色々と運動は行ってきました。(登山では世界の山まで登りました。)しかし8年前に直腸がん患い、入院を余儀なくされて体力も衰え、つらい経験をしました。ところがトランポリンを始めてからは活力も戻り、体力に自身を持つことが出来ました。

Q：どんな点が楽しいですか？

A：何と言っても地域の皆さんと毎週、顔を合わせて運動とお話しができることですね！

Q：体力がついた実感はありますか？

A：はい、近所の神社の階段も問題なく上ることが出来ます。
現在は、毎日3000歩以上、歩くことが習慣となっています。

Q：最後に一言どうぞ

A：天気の悪い日は家族から「教室をお休みしたら？」と心配の声もありましたが、私の中では、「この教室だけは這ってでも通いたい！」との気持ちで通い続けています。本当に、先生、参加者のお仲間に感謝です。ありがとうございます。