

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 1 1 月号

発行：一般社団法人 日本ケア・トランポリン協会

鳥取県初上陸！ 温泉地で有名な三朝(みささ)町

でケア・トランポリン体験会を開催しました！



《三朝町福祉センター レスポール会場の様子》

鳥取県三朝町の地域おこし協力隊員である菅野聖稀さん(福岡県田川市出身、28 歳)からのご依頼を受け、2025 年 10 月 8 日、三朝町にて「ケア・トランポリン教室」の体験会を2会場で開催いたしました。(午前の部が三朝町福祉センター、午後の部が三朝町総合スポーツセンターです)

鳥取県初上陸となる「ケア・トランポリン運動」ということもあり、三朝町住民の皆様の注目度は非常に高く、各教室の定員 12 名があっという間に埋まるほどの盛況ぶりでした。

体験会に参加された皆様は、トランポリンが膝などの関節に負担をかけることなく、楽に運動している感覚にもかかわらず、しっかりと運動負荷がかかることに驚かれています。

◇◇◇ 参加者の皆様からの声(アンケートより抜粋) ◇◇◇

- ・体力をそれほど使わずに運動が出来た(69 歳、男性)
- ・心身ともに元気になってよかった(64 歳、女性)
- ・楽しく体験できた(63 歳、女性)
- ・足腰に良いと思った(60 歳、女性)
- ・(筋トレ、ストレッチが)自宅でも出来るので良い(75 歳、男性)
- ・股関節周りを鍛える重要性に気づけた(62 歳、女性)
- ・全身を動かしてよかった(74 歳、男性)
- ・体に大きな負担をかけずに運動が出来て良かった、やりやすかった(76 歳、女性)
- ・ぜひ、またやりたい(72 歳、男性)
- ・またやりたい、三朝町で導入して欲しい(68 歳、男性)

担当者の菅野さんからは、「体験会に参加した皆様のその後の反響が大変大きく、三朝町にケア・トランポリン教室を導入する計画でいます」と、力強いお言葉をいただいております。まずは菅野さんご自身がインストラクターの資格を取得され、次年度からは菅野さんを中心とした教室の展開を計画されているとのことです。

当協会としても、このような菅野さんの意欲的な取り組みに深く共感しており、今後、全国の地域おこし協力隊員(約 8,000 名)の皆様にも本事例の情報を発信し、より多くの地域の方々にケア・トランポリン運動の魅力を広めていきたいと考えております。



《三朝町総合スポーツセンター会場の様子》



《地域おこし協力隊 菅野聖稀さん》

VOICE

今号の参加者の声(VOICE)では田川市在住の岩崎さんのお声をお届けします。



岩崎 猛雄さん(87歳)



田川市下弓削田公民館

ピンとききましたね、一目惚れです！

Q：何年目のご参加ですか？

A：2019年（令和元年）からで今年で7年目です。

Q：参加のきっかけは？

A：元々、毎週金曜日に別の健康体操教室に通っていたのですが、教室の終了時間に田川市（もしくは協会）のスタッフの方がトランポリンを持ってこられて体験をしたことがきっかけです。「ピンとききましたね、一目惚れです！」

Q：どんな変化がありましたか？

A：運動としては基本的に足踏みが多いのですがふくらはぎの筋肉がつきましたね。また、身体も柔軟性がまして以前より前屈が深く出来るようになりました。

Q：どんな点が楽しいですか？

A：インストラクターの先生がバリエーション豊かなトレーニングメニューを考えてくださるので飽きることがありません！丁寧なストレッチ体操と脳トレは特に楽しいですね。

Q：体力がついた実感はありますか？

A：はい、自宅から公民館まで歩いて通っていますが格段に歩くスピードが速くなりましたね、また以前は帰り道でスタミナがなくなりきつたのですが最近は全くきつく感じなくなりました。

Q：最後に一言どうぞ

A：約3分位の運動を4回に分けて行いますので、無理なく楽しく取り組んでいます。今の体力を維持してこれからもずっと教室に参加し続けたいです。