

令和6年2月26日	
資料提供	
担当課(室)	生涯学習局スポーツ課
担当者	橋爪、谷田
電話	073-441-3753

ミニトランポリン・エクササイズ体験会の開催について

標記体験会を下記のとおり開催しますので、お知らせします。

記

- 趣 旨** 子どもから高齢者まで気軽に体を動かすことができ、健康寿命の促進につながるミニトランポリン・エクササイズを、地域での普及を目的とし、興味ある方、指導者向けの体験会を開催します。
- 指導者** 全国ミニトランポリンエクササイズネットワーク協議会
井上 紀子 氏 (神戸女学院大学名誉教授 兵庫県生涯スポーツ連合副会長) ほか
- 日 時** 令和6年3月17日(日) 13:00から16:00まで
- 会 場** 和歌山ビッグウエーブ メインアリーナ・武道場
- 対象者** ミニトランポリン・エクササイズに興味のある方、総合型地域スポーツクラブ関係者 等 (※年齢不問)
- 参加費** 不要(準備物:上履き)
- 主 催** 和歌山県教育委員会、公益社団法人和歌山県体育協会
- 主 管** 総合型地域スポーツクラブ和歌山県協議会
- 共 催** 公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団

ミニトランポリン・エクササイズは、円形ミニトランポリンの弾み(吸収性・不安定性)を利用して行うエアロビクス運動が中心です。

継続的に取り組むことで▼バランス感覚の維持・向上▼体幹強化▼メタボ・生活習慣病の予防▼転倒・失禁予防などの効果が期待されています。