トランポリン

普段では味わえない
空中技にチャレンジ!!

トランポリンの魅力！

本格的なトランポリンを使用し、空中で自由自在に身体をコントロールすることで、日常生活では味わえない、バランス感覚やリズム感、調整能力を身につけることができます。
運動能力の発達が急速に行なわれるこの時期に全身運動をすることで腹筋や背筋などの基本的な筋力を自然と養うことができます。
また、お子さまのレベルに合わせて無理なく楽しく取り組めるようにしています。
大会への出場も目指し練習に取り組んでいます。

集団活動を通して協調性を養う
さまざまな学校・学年の子どもたちが集まり仲間意識も育みます。

体力の向上・運動能力の向上
継続することで楽しみながら自然に筋力もアップします。

チャレンジ・向上心・好奇心を養う
挑戦することの大切さを学び、頑張る気持ちを引き出します。

スクール内容

1 準備体操・基礎ジャンプ練習

柔軟体操・マット運動・体幹トレーニングなどで身体を動かした後、ストレートジャンプ、抱え跳び、開脚跳びなど基本動作を身に付けると同時に全身のパワーアップを目指します。

2 段階・反復練習

腰落ち、膝落ち、腹落ち、背落ちなど身体のあらゆる部分を使ってジャンプ、着床を繰り返します。一つひとつの技を繋げることにより、10 種目の連続技に挑戦していきます。

3 各自の課題練習

バッジテスト５級～１級の課題練習、捻りをともなった高度な技や宙返りの練習など、目標に向かって技術の向上、やり遂げる心の力を養います。

バッジテストってナニ？？

（公財）日本体操協会トランポリンが実施する、子どもの素養作り（エアリアル・トレーニング）のためのシステムで、全国共通で行われています。トランポリンの基本技 35 種目の中から各級ごとに、10 種目の技を連続しておこないます。

※インストラクターは、世界トランポリン競技選手権大会 元日本代表、日本体操協会公認トランポリンコーチ監修のもと指導にあたります。

※動きやすい服装・飲み物をお持ちください。指定のユニフォームはありません。
※クツ下を着用してご参加ください。

CUPSマスコットキャラ
バディくん