



おきもと

興本倶楽部

— 2016.9.12 in足立区興本地域学習センター —



足立区を中心に活動している興本倶楽部では、幼児とその保護者を対象に、トランポリン教室を開いています。この教室はスポーツを通じた子育て世代支援事業（※）として行っているもので、トランポリンを楽しみながら、親子でスキンシップを図ることを目的としています。

普段はなかなか体験できないトランポリンですが、こちらの教室では、指導資格を持っているスタッフがサポートしてくれるので、安心・安全に取り組めます。「トランポリンは、楽しんでいるうちに運動能力がついていく最高の器具」と話すのは、クラブマネジャーを務める飯ヶ谷美恵さん。「幼少期にトランポリンを経験すると、将来どんなスポーツにも役に立つバランス感覚を養うことができますよ。」と、その効果についても語ってくれました。

運動不足になりがちな子育て中の保護者の方からも、子供と一緒にトランポリンをすることで、ストレスを分散しながら運動不足を解消できると好評です。同じ子育て世代の方々と知り合うことができるのも魅力の一つだとか。

教室は19時から開催されているので、仕事を終えてから参加する方の姿も。「アットホームな雰囲気ですぐに参加できます。子供と楽しく体を動かせるのがいいですね。」と笑顔で感想を話してくれました。

毎日忙しく運動不足になりがちな子育て世代の皆さんにとって、気持ちよく体を動かす貴重な機会となったようです。多くの地域スポーツクラブで取り組んでいただけると嬉しいですね。

※スポーツを通じた子育て世代支援事業

公益財団法人東京都スポーツ文化事業団が、地域スポーツクラブが実施する子育て世代に対するスポーツ事業の実施を支援し、子育て世代のスポーツ参加の促進と親子等でスポーツに親しむ環境づくりを進める取り組み。

取材してほしい地域スポーツクラブ募集！

「スマイルスポーツ」で取り上げてほしいという地域スポーツクラブを募集しています。詳しくは地域スポーツクラブ担当(03-5474-2148)まで。

- ★ みんなで元気にジャンプして記念撮影
- ★ トランポリンに乗る前に準備体操
- ★ 笑顔はじける親子でのトランポリン体験
- ★ 保護者に見守られながら一人でもジャンプ
- ★ 隣のトランポリン台では選手や大人も練習。興本倶楽部では子供から大人までトランポリンを楽しめる

クラブ紹介

興本倶楽部

- 活動内容＝フットサル、ミニバスケット、和太鼓、健康体操、太極拳、トランポリン、英会話等の各教室実施など
- 活動場所＝足立区立興本小学校、足立区興本地域学習センター体育館 他
- 連絡先＝興本倶楽部クラブハウス（興本小学校内）
[電話・FAX] 03-3890-7481