

9 トランポビクス

場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内外	何人でも	誰でも可	中度

特 色

トランポビクスは、トランポリンの上でのエアロビクス（有酸素運動）を取り入れたもので、簡単に気軽に楽しく、しかも短時間でできる効果的なエアロビクスとして注目を集めています。

一人ひとりの運動心拍数を守りながら、個人にあった運動ができ、高齢者から子どもまで幅広い年齢層で気軽に楽しめるニュースポーツです。

用 具

<ジ ョ グ> 直径86cm、高さ20cm、重さ6.5kg

<サポート補助器具> 逆L型、長さ1m

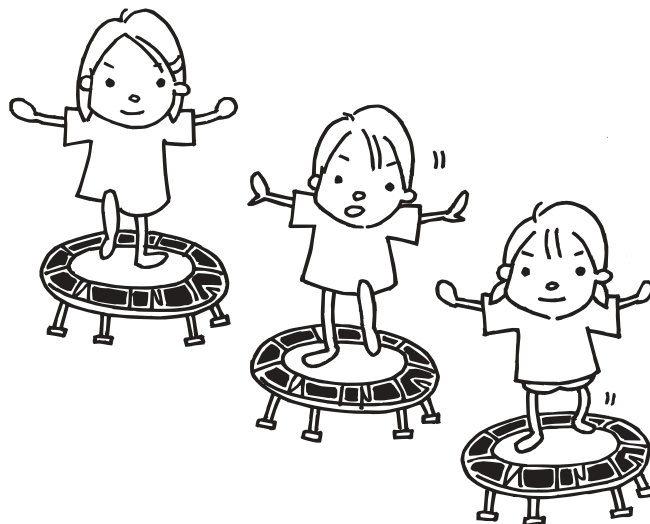
※ トランポビクスで使用するトランポリンは、床より柔らかく、大きなトランポリンより硬く、体への負担を軽減し、バネの硬さも個人の体格に合わせて調整することができます。

基本コース

ウォーミングアップとしてストレッチングを行います。メインエクササイズは、軽快な音楽に合わせ、ジョグ（円形トランポリン）の上でウォーキングエクササイズを中心に有酸素運動を12分間以上続けます。この時、トレーニング心拍数を考慮して運動してください。

<ワンポイント・アドバイス参照>

メインエクササイズを終えた後はクールダウンとして呼吸を整えながら、もう一度ストレッチングを行います。



有酸素運動

簡単にいうと、低い負荷で長時間運動し、脂肪を燃焼することをいいます。

継続的で比較的低い負荷が筋肉にかかり続けるときは、エネルギーの源として体中に蓄えてある体脂肪を燃焼させて使います。

このような反応をおこすときには燃料材料として、酸素が必要となります。これを有酸素運動といいます。

有酸素運動の代表的なものとしていくつかあげると、ウォーキング・ジョキング・サイクリング・水泳などがあり、呼吸が「ハアハア」とはずむ程度で、心拍数は1分間に110～120を超えないくらいが目安となります。



<ワンポイント・アドバイス>

トレーニング心拍数の算出方法

$\{ (220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数} \} \times 0.6 + \text{安静時心拍数} = \text{トレーニング心拍数}$

例えば40歳の人で安静時心拍数70拍の場合は次のとおりです。

$\{ (220 - 40) - 70 \} \times 0.6 + 70 = 136 \text{ 拍}$ となります。