



# えがお 愛顔つなぐえひめ国体 みきゃん通信

問 役場 国体推進課 内線4203・4204

## No.25

鬼北町では、6月11日(日)9時～12時に鬼北総合公園体育館で「愛顔つなぐえひめ国体 デモンストラレーションスポーツ トランポリン」を開催します。どなたでもトランポリン体験ができます。

トランポリンは、トランポリン台の上でとび跳ねたり、複数の技を連続して行ったりする運動です。平地やマット上とは違いクッション性が大きく、はね返りを利用するため、足の裏以外にも背中、お腹、ひざ、四つんばい、長座姿勢（腰落ち）で着床してから、もう一度跳び上がることができます。

トランポリンには跳躍の高さや演技の難易度・美しさを競う「トランポリン競技」と空中感覚を養ったり、体力・健康増進のために活用したり、年齢を問わずそれぞれの目的やレベルに合わせて楽しめる「レクリエーション」があります。子どもから大人まで目的に合わせて楽しく運動できるのが最大の魅力です。

これからのトランポリン・・・えひめ国体ではデモンストラレーションスポーツとしての「トランポリン」ですが、2019年に開催される茨城国体からは「トランポリン競技」が正式種目となることになりました。国体の正式種目に決まったことで、更なる普及発展が期待されます。

競技としてのトランポリンは、2000年シドニーオリンピックより正式種目として採用されました。トランポリンの1つの演技は10回の技の連続から成り立ちます。美しさ（Eスコア）難しさ（Dスコア）高さ（Tスコア）の合計で競われます。世界のトップクラスの選手は3回宙返りや4回捻りといったスーパー難度を演技します。

6月11日(日)のトランポリンイベントでは、参加者一人一人のレベルに適した体験が行えます。トランポリンにふれたことがない方でも、気軽に参加できます。トランポリンの基本技はこの4つになります。



ストレートジャンプ



ひざ落ち



四つんばい落ち



腰落ち

## ～民泊メニュー紹介～

<10月4日・10日 朝食>

- ・ご飯
- ・魚の照り焼き風
- ・野菜の卵とじ
- ・和風豆乳スープ
- ・ぶどう
- ・牛乳



<10月3日・9日 夕食>

- ・ご飯 ・鶏もものから揚げ
- ・にんじんの炒め煮とほうれん草入り卵焼き
- ・きゅうりとのりの梅肉あえ
- ・豚汁
- ・ヨーグルト ・梨



民泊期間中に選手に提供する民泊メニューは、スポーツ選手の試合期の食事として最適なものとなるように、コンディション作りを第一に、炭水化物を多く脂質を少なめにし、消化吸収がよく、体力維持と疲労回復に効果的なメニューになっています。

また、鬼北町特産のきじ肉などもメニューに取り入れました。

朝食・夕食がそれぞれ6メニューずつあり、選手が日替わりで食事が楽しめるようになっていますので、順次このみきゃん通信で紹介していきます。