浜松ウエルネス
プロジェクト
Hamamatsu Wellness Project

2026年11月9日（月）

株式会社Activle
トランポリンパーク浜松

Activle × トランポリンパーク浜松

子ども・家族中心のスポーツレジャー施設を、60歳以上の新たな運動の場にも
11月28日「60歳からのトランポリン運動体験会」を開催

歩行との比較研究で示された「バランス改善」に着目
「跳ばない」トランポリン運動を60歳からの健康づくりへ

株式会社Activle（アクティブル）とトランポリンパーク浜松は、2026年11月28日（土）に「60歳からのトランポリン運動体験会」を共同開催します。

トランポリン設備とActivleの運動指導の専門性をかけ合わせ、60歳以上の健康づくりに生かす、両者初の共同企画です。子どもや家族のレジャーというイメージが強いトランポリンを、高齢期の運動の選択肢として捉え直します。

■ 開催の背景と目的：高齢期の転倒・骨折に備える「新たな運動の選択肢」

厚生労働省の2022（令和4）年国民生活基礎調査では、要支援・要介護者が支援や介護を必要とするようになった主な原因のうち、「骨折・転倒」は13.9%で、認知症、脳血管疾患（脳卒中）に次ぐ第3位でした。要支援者に限っても16.1%で第3位となっています。[※1]

こうした転倒・骨折への備えとして、厚生労働省は高齢者に対し、筋力・バランス・柔軟性など複数の体力要素を高める「多要素な運動」を週3日以上行うことを推奨しています。また、同ガイドでは、多要素な運動によって転倒・骨折が減少し、身体機能が維持・向上するとしています。[※2]

今回の体験会は、トランポリンを活用して60歳以上の方に体幹やバランスを意識して体を動かす機会を提供し、高齢期の運動の選択肢を広げることを目的としています。

■ 本体験会の特長

【なぜ「トランポリン」なのか】

- 理由① 硬い床面より、体への衝撃負荷を抑えやすい

トランポリンは、体重がかかると面が沈み込み、戻る弾力性があります。トランポリンと硬い床面でドロップジャンプを比較した研究では、トランポリンの方が測定された最大反力と荷重速度が低く、衝撃負荷に関わる指標が小さかったことが示されています。[※3]

- 理由② 弾む面で、バランスを取る動きが自然に生まれる

弾む面の上では、姿勢の変化に応じて自然にバランスを取りながら体を動かすことになります。2026年の高齢者対象研究では、トランポリン運動と歩行を6週間比較し、片脚立ちのバランスはトランポリン群で研究開始時より有意に改善し、両群の変化にも有意差がみられました。[※4] また、14週間のトランポリン運動では、つま先立ちに関わる筋力（足関節底屈筋力）が約10%、前方にバランスを崩した際の立て直し能力が約35%向上したと報告されています。[※5]

トランポリンには、硬い床面より体への衝撃負荷を抑えやすい弾力性があり、弾む面では自然にバランスを取る動きが生まれます。この二つの特性に着目し、本体験会ではトランポリンを採用します。跳ぶことはせず、弾む面の特性を生かして体を動かします。

【設備と指導の両面で安全面に配慮】

- 周囲の床面とほぼ同じ高さの「埋め込み式」

トランポリンパーク浜松のトランポリンは、周囲の床面とほぼ同じ高さにトランポリン面を設けた埋め込み式です。脚付きで床面から高い位置に設置するタイプとは異なり、高い位置にあるトランポリン面から床へ転落する構造ではありません。



写真：埋め込み式のトランポリン設備（左：全景、右：床面との高低差）

- 健康運動実践指導者が直接指導

本体験会のプログラムは、株式会社Activle代表取締役の大庭宏之が監修し、当日は直接指導します。大庭代表は、元プロアスリートで、健康運動実践指導者・健康経営アドバイザーなどの資格を持つプロトレーナーです。高齢者や企業・団体への指導経験を生かし、参加者の体力や動きを確認しながら、安全面に配慮して進行します。

■ 開催の経緯と今後の展望：地域連携から継続的な運動機会へ

両者はともに浜松ウエルネス推進協議会に参画しており、浜松市ウエルネス推進事業本部を通じて生まれた接点をきっかけに、本体験会を共同で企画しました。
本体験会は、60歳以上の方が継続して体を動かす機会を広げるための第一歩です。今後、継続プログラムとして展開する場合は、参加者の声を踏まえながら、実施頻度や運動内容、所要時間を検討し、地域の方が年齢を重ねても体を動かし続けられる場へと発展させることを目指します。

■ 開催概要

イベント名：60歳からのトランポリン運動体験会
日時：2026年11月28日（土）午前10時～11時50分（受け付け午前9時45分～）
会場：トランポリンパーク浜松（浜松市中央区高丘北3-1-2）
対象：ご自身で歩行できる60歳以上の方（つえ・歩行器などを常用していない方）
参加費：500円（施設利用料として。当日現金払い）
定員：25人（事前予約制・先着順）
【内容】
- 座学：なぜ今、体幹とバランス感覚が必要なのか？
- 実践：トランポリンを活用した安全な足腰強化・バランス感覚トレーニング

■ 共同開催者について

株式会社Activle
元A級プロボクサー・元プロキックボクサーとして競技経験を持ち、指導者として全日本新人王2人の育成実績もある大庭宏之が代表を務める。競技・育成の現場で培った指導経験に加え、健康運動実践指導者・健康経営アドバイザーなどの資格を有し、個人や企業・団体など幅広い対象に運動指導・健康づくり支援を行い、子どもから高齢者まで延べ3500人以上を指導してきた。2025年には「転倒・腰痛予防トレーニング」の取り組みで、浜松ウエルネスアワード2025 市民健幸部門「浜松ウエルネス大賞」を受賞。本体験会では、競技・育成で培った指導力と健康づくりの専門知識を、プログラムの監修と直接指導に生かす。
公式サイト：https://activle.co.jp/

トランポリンパーク浜松
2018年8月に浜松市中央区高丘北で開業。小学生を中心とする子どもと家族が主な利用層の屋内スポーツレジャー施設として、トランポリンを中心とした施設運営を続けてきた。一方で、不登校の子どもとその家族を支援する地域活動への施設提供や、複数年にわたり地元小学校の地域学習への協力を続けるなど、地域との関わりも重ねている。本体験会は、これまで培ってきた施設運営の経験と地域とのつながりを生かし、地域の幅広い世代が体を動かす機会づくりに施設を生かす取り組みでもある。
公式サイト：https://tpark.jp/

■ 当日の取材について

当日は、株式会社Activle代表取締役の大庭宏之による運動指導や、撮影に同意した参加者がトランポリンを使って体を動かす様子を撮影していただけます。

大庭代表へのインタビューでは、企画の成立背景や本体験会に込めた考え、今後の展望についても取材していただけます。また、取材に同意した参加者や同伴家族については、参加のきっかけや体験後の感想などを伺う取材も調整できます。

■ 参加申し込み

TEL：053-543-7788
E-mail：contact@tpark.jp
Web：https://lin.ee/5OP7SYq（LINE公式アカウント）
FAX：053-543-7788（チラシ裏面の申込用紙）

【お問い合わせ】
トランポリンパーク浜松
TEL：053-543-7788
E-mail：contact@tpark.jp

■ 報道関係者からのお問い合わせ

取材のご相談・お問い合わせはいずれの窓口でも承ります。窓口に迷われる場合は、会場となるトランポリンパーク浜松へご連絡ください。

株式会社Activle
代表取締役　大庭宏之
TEL：090-3458-9465　E-mail：h.m.boxing1@gmail.com

トランポリンパーク浜松
担当：遠藤
TEL：053-543-7788　E-mail：contact@tpark.jp

■ 報道関係者向け資料

写真・ロゴ・チラシ・施設資料など

https://tpark.jp/press1128

■ 出典・注記

※1 厚生労働省「2022（令和4）年 国民生活基礎調査の概況」IV 介護の状況、表17「現在の要介護度別にみた介護が必要となった主な原因（上位3位）」

※2 厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」推奨シート：高齢者版

※3 Ozdalyan F, Gumus H, Gencoglu C, Tunar M, Cetinkaya C, Kayatekin BM. “Comparison of the biomechanical parameters during drop jump on compliant and noncompliant surfaces: A new methodological approach.” Turkish Journal of Sports Medicine. 2022;57(1):15–20. doi:10.47447/tjsm.0553

※4 Kendall BJ, Dykstra BJ, Anderson QT, Breuer RE, Bergen SH, Hayes ES. “Six Weeks of Mini-Trampoline Training Improves Balance, Mobility, and Walking Capacity in Older Adults.” Journal of Aging and Physical Activity. 2026 Jul 14:1–5. Online ahead of print. doi:10.1123/japa.2025-0257

※5 Aragão FA, Karamanidis K, Vaz MA, Arampatzis A. “Mini-trampoline exercise related to mechanisms of dynamic stability improves the ability to regain balance in elderly.” Journal of Electromyography and Kinesiology. 2011;21(3):512–518. doi:10.1016/j.jelekin.2011.01.003

※3〜※5はいずれも本体験会と同一の対象・運動内容を検証した研究ではありません。※3は、本体験会とは異なる条件で、トランポリンと硬い床面における着地時の力学的指標を比較した研究です。※4・※5は継続的なトランポリン運動プログラムの効果を検証した研究であり、1回の運動による効果を示すものではありません。

浜松ウエルネス
プロジェクト
Hamamatsu Wellness Project