



美作大学児童学科准教授
一般社団法人スポーツリズム
トレーニング協会代表理事

津田 幸保さん (院庄)

スポーツトレーニングとダンスを融合した「リズムジャンプ」を考案。音楽グループEXILEのメンバーが出演するNHKテレビ番組「Eダンスアカデミー」でも紹介され、教育現場やプロ野球球団が取り入れるなど全国に普及。日本臨床整形外科学会の推薦プログラムにも認定されるなど、各界から注目を集めている。

平成29年3月にはリズムトレーニングのトレーナーとしてアディダスジャパン株式会社と契約を結んでいる。



リズムジャンプを考案するきっかけは？

わたしは陸上競技の三段跳びの選手でした。練習時に指導者から「リズムが大切」と言われたのですが、その時はどういう意味なのか分かりませんでした。そこで「リズム感」を身に付けるため、ヒップホップダンスを習い始めました。すると、三段跳びの記録が向上したのです。この時、「スポーツにもリズム感が重要である」と気付きました。この「リズム感」と「運動能力」を、より効果的に身に付けることができなかと考え、リズムジャンプを考案しました。

リズムジャンプとは？

「線を踏まない」「音楽に合わせる」「合図でスタートする」という3つのルールを守りながら、音楽に合わせて線の上を跳躍する運動のことで、リズムトレーニングの最も基本的な形です。運動能力の向上やリズム感が身に付くなどの効果のほか、音の速さに合わせて複数のことを同時に行うことで、脳の発達にも効果的であることが分かってきました。

また、教育現場などからは、集中力や協調性が身に付くといった声も聞こえてきています。

今後の目標は？

全国の子どもたちにリズムトレーニングを広めたいです。その中で、津山を発祥の地として、全国からスポーツ選手や指導者が来てトレーニング方法を学ぶリズムトレーニングのまちにしたいですね。



▲アディダスジャパン株式会社のトレーニング(北海道)でリズムジャンプを教える津田さん

先日、家族で動物園に行きました。ヒヨコやモルモットに触れ、無心に遊ぶ子どもたちの姿を見て、その純粋な心をいつまでも持つて成長してほしいなあとしみじみ。翌週には、町内のニジマスのつかみ取り大会にも参加し、これまた大はしゃぎ。今年の夏休み、どんな楽しい体験ができるかな。(W)

グラスハウスで開催された水の事故予防教室を取材しました。取材しながら、自分が溺れた時や溺れた人を見つけた時にどういう行動をとれば良いのかを一緒に学ぶことができました。夏休みにプールや海に行く機会が増えると思いますが、自分や周りの人を守るための良い勉強になりました。(雨)

特集の取材で、河川や池の周辺、山林などに行った時、いろいろな物が不法投棄されていました。地域の人たちがいくらかごみを撤去しても、また、ごみを捨てられるというケースが後を絶ちません。ごみを捨てない、捨てさせない意識を一人ひとりが持ち、実践・行動していくことが大切ですね。(S)



編集・発行
津山市総合企画部秘書広報室(市役所3階)
〒708-8501 岡山県津山市山北520番地

☎ 0868-32-2029
☎ 0868-32-2152
✉ kouhou@city.tsuyama.lg.jp

広報津山は、著作権保護のため再生紙と植物性インキを使用しています。読み終えた後、リサイクル(雑誌)にご協力ください

☆広報津山はホームページで閲覧できます
<https://www.city.tsuyama.lg.jp/>



☆津山市のフェイスブックはこちらから
<https://www.facebook.com/city.tsuyama.kouhou>

