

## Sosu Athlete 体験記

2021年1月10日 Facebookより

佐々木真理

昨年、広島のアサヒ区にある「SosuAthlete」(<https://www.sosuathlete.net/>)で2回も遊びました。「Jumful」という体験型遊び場を見つけるサイトで見つけて申し込みました。

ここは、トランポリンやサスケですのようなアスレチックや筋トレマシーンなどがある、全て試すことができます。必ずインストラクターの方が付いて、見守ったり指導してくれます。

1回目は「60分遊び放題コース」で、トランポリン、サスケ、ボルダリング(私は左腕に負荷をかけられないため断念)、ミニセグウェイ、TRXなどを体験しました。

トランポリンは競技用で、跳んでるうちにだんだん面白くなってきて、いい気になって跳んでたら気持ち悪くなりました。

サスケは思った通り楽しくて、でも出来ないのでアツくなってしまいます。童心に戻って跳ぶ跳ねる！

TRXはサスペンショントレーナーという器具でもって自体重と重力を使うトレーニングで、この日は男性トレーナーが指導してくれたのですが、今までスクワットをこれでいいのかなあ？と疑問に思いつつやってたのですが、ここで解決。

その他いろいろなトレーニングを指導してもらいかなり満足度高かったです。

そして翌日は久しぶりの筋肉痛！待ってました、筋肉痛！なぜ待っていたかって、年重ねてから筋肉を上手に使いえなくなったらしく筋肉痛なんてめったに起こらなくなっていたのです。起こっても3日後。今回それが翌日！腕とお尻！

コロナ感染対策で換気がされており、完全予約制でその時間帯は私たちだけだったこともあってか、着いたときは寒い！と思ったのですが、やり始めたらすぐ暑くなってまさかの半袖になってしまいました。

2回目は、一緒に行く予定だった人が体調悪くてキャンセルになったので1人で行くことになり、そのためかインストラクターが2人も付いてくださり贅沢なことでした。

前回やり損ねた Slackline(平均台みたいにバランスを取ってベルトの上を歩く)を体験しました。まずはベルトの前に円柱の棒みたいなのの上を歩くところから始めますが、これが全く歩けない！勢いを付けてタタタッといけばできるけれど、それはダメ。平均台の選手がするようにバランスを取りながら渡るのですが、結局ベルトまで辿り着けず断念。

あとはまたいろいろなものを体験させてもらって満足して帰りました。

後日、Slacklineができるようになりたいと思いつつ早朝ウォーキングしておりますと、広い道に広い歩道、その間には縁石。早朝とあって人も車もめったに通っていない。縁石に

ひょいと乗って、結構な距離ユラユラしながら歩きました。怪しいおばさんです。子供の頃はこんなオチャノコサイサイだったのに、今となってはかなりの集中力を要します。道が上り坂になったので縁石から下りて、そのまま頭崎城跡(中世 安芸国の領主平賀氏が築いた城)まで歩きました。

Sosuathlete のオーナー夫妻、インストラクターの方々、皆さん感じの良い人ばかりでした。我が家から遠いのが難です…

広島での体験型遊び場を探される際は Jumful で検索してください！

また明日、縁石を歩く怪しいおばさんになるぞ！