

# トランポビクス

VOL. 17

日本トランポビクス協会 会報誌

2025年7月  
発行

日本生まれの「トランポビクス」は、ミニトランポリンを使ったエクササイズで、心も身体も健康であるように脚・膝・腰に負担をかけない有酸素運動として1985年に考案され、同年、日本トランポビクス協会が設立され普及を開始しました…そして今年設立40年目を迎えます👏

さて、すでにお知らせしました通り日本トランポビクス協会設立40周年記念事業「トランポビクスフェスティバル 兼 第29回チャレンジエアロ大会」を開催します。

開催日は10月12日(日)!! 何かと行事が多い時季かと思いますが都合をつけて多くの方に参加をしていただきたいと思います。是非ご参加ください。



## 日本トランポビクス協会設立40周年記念事業

### トランポビクスフェスティバル兼第29回チャレンジエアロ大会開催

- 日時 令和7年10月12日(日):9時45分~14時30分(受付開始9時20分)
- 会場 新潟県上越市 板倉農村環境改善センター
- 内容
- ・体験講習 トランポビクス・スペシャルレッスン 60分
  - ・演技発表 トランポビクス・チームチャレンジ
- 参加対象
- ・トランポビクス指導員、一般愛好者(中学生以上のトランポビクス経験者であること)
- 参加人数
- ・スペシャルレッスン:80名(定員になり次第締め切り)
  - ・演技発表:15チーム(定数になり次第締め切り)
- 参加費(当日徴収)
- ①トランポビクス・リレーレッスン 1人700円
  - ②演技発表:1チーム 1人300円
- 【演技発表の参加条件】
- ・チーム編成:3~10名 (演技エリアは、約10m×10mを目安とする)
  - ・演技時間:3~4分以内とし、演技の中に1分以上連続したウォーキングを入れる
  - ・音楽は、演技する曲のみCD(1枚に1曲)に録音し、チーム名・曲名を明記し提出する
- 持ち物 内履き用運動靴、水分補給用飲料、タオル、運動のできる服装、履物入

そ の 他 豪華参加賞を用意しております。

申込みについて

体験講習・演技発表とも 8月31日(日)までに、郵送またはメール、ファックス等により、※別紙の日本トランポビクス協会 40周年トランポビクスフェスティバル兼第29回チャレンジエアロ大会「参加申込書」に必要事項を記入し、新潟県トランポビクス協会・大会事務局へ申込む。

《新潟県トランポビクス協会 事務局》

〒944-0106 新潟県上越市板倉区沢田 609-2

FAX : 0255-78-3068 E-mail : [mhst0702@joetsu.ne.jp](mailto:mhst0702@joetsu.ne.jp)

## § 令和7年6月 山形県で開催されたイベントでトランポビクス！！

6月21日(土)山形県エアロビクスフェスティバルでトランポビクスが行われました 📷



(写真提供 沓沢保代さん)

## § 日本トランポビクス協会ホームページのご案内

協会ホームページが閲覧できます。スマートフォンでも見る事ができます。

この広報誌 VOL.17、開催要項、申込用紙等の大会関係資料、お知らせ・各教室の開催などを掲載しています。ご覧いただければ幸いです。

協会ホームページ URL <https://j-trampobics.com/>



【お問合せ】 日本トランポビクス協会 事務局  
〒944-0142 新潟県上越市板倉区高野 1065 番地乙  
<https://j-trampobics.com/>