

トランポピクス

2021

VOL. 8

編集・発行 J.T.A 事務局

令和3年3月

ご無沙汰しています！その後も変わりなくお元気にお過ごしでしょうか？

新潟県は新年早々稀にみる大雪に見舞われました。被害や事故については報道されましたが本当に気持ちが暗くなるのです。新型コロナウイルス感染拡大に伴い、高齢者の体力低下、うつ症状などが問題視されていますが、それに追い打ちをかけるような大雪！明るいニュースを見つけるのが難しいこの頃です。大きな口をあけて笑いたいですね。皆さんの生徒さんはいかがでしょう？何よりも指導者の私たちが元気でいなければなりません。引き続きがんばりましょう！

さて日本トランポピクス協会は、今年度も活動が制限され、これといった事業ができないままに新年度を迎えようとしています。来年度は、2年毎に開催される全国研修会も実施が困難な状況です。活動自粛を余儀なくされている地域の指導者は不安と焦りを抱いておられることでしょう。もう少しお待ちください。お願いします。

§ 令和2年度事業報告

| | |
|--------|---------------------------------------|
| 理事会 | 4月25日 理事会（書面議決） 令和3年2月 臨時理事会（通信議決） |
| 会報誌発行 | 5月・3月 |
| 中止した事業 | 協会協力事業：令和3年3月 チャレンジエアロ大会 |

§ 令和3年度事業計画予定

| | |
|------------------------|---|
| 理事会 | 4月 書面議決 |
| 会報誌発行 | 8月・2月 |
| 全国研修会 | 未定 |
| チャレンジエアロ大会 （協会協力事業） | 令和4年3月20日（日） 開催地 新潟県上越市・板倉農村環境改善センター |

§ 年会費〈2021年度〉について【お知らせ】

年会費納入の時期となっておりますが、新型コロナウイルス感染拡大の影響により活動自粛を余儀なくされている状況下、この現況を鑑み、年会費を1年間保留とすることを理事会において決定いたしました。よって次回の会費納入は令和4年4月となります。

～あとがき～

私の知り合いに否定的な質問をする人がいます。「〇〇用意してないよね？作ってないよね？」聞かれて気分が良くないです。「教室どうして休んだの？」と質問するより「元気そうだね。また来れるようになって良かったね」と言われた方が気持ちが落ち着くと思いませんか？言葉のやり取りは難しいです。年齢と共に語彙数が減ってきました。本をたくさん読もうか、落語をたくさん聞こうか、もう遅いでしょうか？

編集担当：海野順子

2020 年度コロナ禍で開催されてきた教室の様子



フェイスシールド着用して



三蜜を避けて・・・JOG は2~3m間隔で配置



みんなでやってみよう (^0^)/ トランポピクス 🍌 エクササイズ



始める前の
健康チェック

脈を計る

音楽
スタート!!



横向き手先タッチ



脚で JOG タッチ



フロアーワーク

ストレッチ



アキレス腱・ふくらはぎ



腿の前 (大腿四頭筋)



腿の裏 (ハムストリングス)



脇・胸・脚裏全体



背中



胸の前

5 分の立上げ



足裏全体で歩く→ひざ裏のぼして歩く



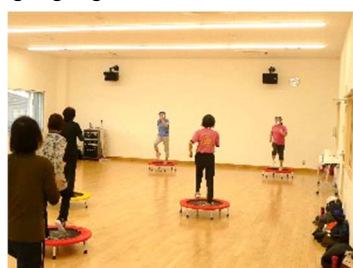
おなかを引き締めて→胸を広げる→腕を振る



メインエクササイズ ≒20 分間 🍌🍌🍌



コール「ひ、ニ、サ、シ・・・」



コール「パ・タ・カ・ラ」



胸を大きく開いて「フーッ!!」



👉 拍手しながら



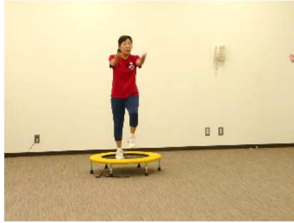
👉 胸を広げて、肩先タッチ



👉 肘曲げ ワクワク



👉 胸広げ/肩甲骨を寄せるように



👉 お腹を締めて、腕を前から引く



👉 ウォーク 1, 2, 3 ④でつま先タッチ



👉 開いて・閉じて/胸開く

運動後の脈を計ります。

クールダウン



アキレス腱



足の裏側



大殿筋お尻のストレッチ



腿 内側



息を吐きながら上体を横から後方に捻るように



大臀部・腰



大腿四頭筋



体側



背中



肩・胸の前



深呼吸



👉 お疲れ様でした👏

教室名 > 新潟県立武道館トランポピクス講座 (出演 海野順子・畔上邦子)

> 上越市立体操場ジムリーナ・トランポピクス教室 (出演 澁谷房子・金子英子)

撮影者・編集 > 澁谷房子