

# トランポピクス

2023

VOL. 11

編集・発行 J.T.A 事務局

令和 5 年 10 月

こんにちは。皆様いかがお過ごしでしょうか？

世界各地で猛暑が続く中、日本は統計開始以来最も暑い夏と秋になりました。今年は全国に出された熱中症警戒アラート数が1211回(9月15日現在)で、そしてなんと事務局がある新潟県は、長崎県と並んで全国1位の41回でした。

朝晩は気温が下がり秋の気配が感じられる様にはなってきましたがまだ残暑との戦いが続きそうです。秋バテにならないよう充分お体ご自愛下さい。

さて日本トランポピクス協会においては、コロナ感染対策に注意しながら活動を再開してきているところです。研修会などを予定している会員の皆様は気軽に声を掛けて下さい。地域事業への協力もできます。

## 【お知らせ】

\*協会ホームページ全面的にリニューアルいたしました。10月より閲覧できるようになります。

スマートフォンやタブレットでも見る事ができます。爽やかさを意識したデザインと、分かりやすさを重視した構成になっていると思います。会員の皆様への連絡は引き続き紙ベースで行いながら、内容については逐次更新していく予定でありますので時々目を通していただきたいと思います。またトランポピクスに興味を持っている方、愛好者の皆様にも情報発信を継続して行い仲間を増やしていきたいと願っています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

\*会員の皆様🙏年会費の納入ありがとうございました。皆様の変わらぬご支援ご協力に感謝いたします。令和5年5月15日現在の登録指導者数は、71名です。活動地域の拡大、指導者数の増加をめざして共に努力していきましょう。



## 【トランポピクスを楽しんでいますか？】

指導者であるあなた自身が苦痛に感じたり、飽きてしまったりということはありませんか？

参加者の前に立ってより大きく体を動かすことは大変なエネルギーを使うものです。でも生徒さんの顔が笑顔になっていませんか？服装が普段着からスポーツウエアに変化していませんか？トランポピクスは楽しいな、トランポピクスを続けようという気持ちの表れです。

- ① 動きやすいプログラムで継続して参加できるように考慮する
  - ② 個人の能力に合わせた内容、声掛けで個別性を感じてもらう
  - ③ しっとり汗をかき達成感を次に繋げる
  - ④ 少しづつステップアップした内容で効果を感じてもらう
  - ⑤ 意識するポイントを伝え動きに目的があることを知ってもらう
- 指導者になりたいと思った初心に帰りトランポピクスを伝えましょう!!

## トランポピクスの向こうに

**健康がみえる!**



日本トランポピクス協会 事務局  
〒944-0142 新潟県上越市板倉区高野 1065 番地乙