

トランポビクス

VOL. 20

日本トランポビクス協会 会報誌

2026 年 7 月
発行

平素より本協会のトランポビクス普及にご理解・ご協力をいただき厚く御礼申し上げます
さて、令和 8 年度全国研修会が 6 月 20 日・21 日の 2 日間にわたって開催されました。
松村会長、松村参与が出席され、全国から 44 名の仲間が研鑽に励みました。トランポビクス指導員が一堂に会し、相互の資質向上と指導技術の向上に努め、交流と親睦を深める良い機会になったと思います。さらに実践を深めてトランポビクスの輪が大きく広がっていくことを目指して歩んでいきましょう。

研修会 I 6 月 20 日(土)

2026 年度全国研修会の様子



日本トランポビクス協会理事紹介

実技 1

5 分の立上げから始まる
トランポビクスウォーキング



↓各グループで、5 分の立上げ、トランポビクスウォークを実践



実技Ⅱ トランポビクス・チームチャレンジ 課題曲「東京ブギウギ」の練習&発表



交流会 大盛況!？ビンゴゲームで新潟の特産品ゲット!!



研修会Ⅱ 6月21日(日)

講義 「トランポビクスのための人体解剖の基礎」

関谷伸一 新潟県立看護大学 名誉教授



この研修で改めて学び、掴んだことを活かして行ってくれることを願っています。



一日目は目一杯体を動かし、二日目はじっくりと講義を受けました。眠る人は誰一人としてなく、真剣な眼差しでメモを取っていました。両日ともに翌日からの教室で活かすことができる内容でしたのでまた一つ自分の財産が増えたと喜んでいきます(海野)

今回の実技研修は、みなさんの教室で行っている5分の立上げから始まるトランポビクスウォーキングは、JOG上で始めるウォーキングに欠かせない必須動作です。改めて確認、体得していただきましたでしょうか。テキストを繰り返し読みながら更に研鑽を積んでいただければ幸いです(瀬谷) 酷暑が心配されるこの夏、皆様お体ご自愛ください。また会いましょう! ♡

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/>