

トランポビクス

編集・発行 J. T. A 事務局

平成31年1月

～とびだせ春一番! みんなでトランポビクス!!～

第22回チャレンジエアロ大会開催

新潟県トランポビクス協会が主催するイベントをトランポビクス地区研修会に位置づけ、トランポビクスをみなさんに楽しんでもらえる「チャレンジエアロ大会」を下記のとおり実施しますので、ご案内です。華麗なる?!演技が期待される大会(^o^)!です。

—理事長 澁谷房子—

【日時】平成31年3月17日(日) 10:00～15:00(受付開始 9:30)

【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》トランポビクスとスローエアロビック
《演技発表》トランポビクス・チームチャレンジ

【参加費】大会参加費(当日徴収)

- ①体験講習:トランポビクスとスローエアロビックの体験 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】

- ・参加部門:エアロビクス等の部、トランポビクスの部からなる2部門の参加可能
- ・チーム編成:エアロビクス等の部は3名から、トランポビクスの部は4～20名
- ・演技時間:エアロビクス等は1分30秒以上～4分以内とし、トランポビクスは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こと。
- ・音楽は、演技する曲のみCD(1枚に1曲)を録音し、チーム名・曲名を明記し提出する。

【申込みについて】

- ・参加対象:5歳児以上ならどなたでも参加できます。但し幼児は保護者同伴とします。
- ・トランポビクス教室やサークルに所属されていない方は、体験講習のみの参加になります。
※体験講習は100名、演技発表は20チームになり次第、締め切りになります。
- ・参加を希望する方は
 - 演技発表参加を希望する場合、「演技発表申込書」をお送りしますので2月18日までに!
 - 体験講習のみ参加の場合は、2月28日までに、ハガキまたはFAXで氏名、年齢、住所を記載し、下記へお申込みください。

申込先:日本トランポビクス協会事務局 澁谷房子

ハガキまたは郵送の場合→〒944-0142 新潟県上越市板倉区高野 1065 番地乙



体験したことのないお友達を、ぜひお誘いください ♡みんなで、楽しみましょう!! ♡

平成 30 年度新規資格取得者（コーチ）の紹介

平成 30 年 7 月： 細谷きみ江（群馬県） 千木良正代（群馬県） 金子みつ江（群馬県）
外山のぶ子（群馬県） 樋口はつ子（群馬県） 金子浩美（群馬県）
須田由美子（群馬県）



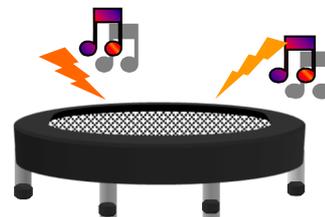
ブラッシュアップ研修会開催

平成 30 年 9 月 22 日（土）新潟県トランポビクス協会指導者研修会兼日本トランポビクス協会（関東・中部）地区研修会が開催されました。県内外から 28 名が参加しました。ブラッシュアップ研修と命名された今回の研修は、現在の状態よりもっとスキルを向上させることを目的にして構成されたプログラムでした。

トランポビクスの基本を再度確認し修正するところはないかと、一人ひとりが真剣に取り組んだ 1 日でした。『5 分の立ち上げ』と『メイン』では日頃より教室で行っていることをひとりずつ実技し、指摘されたことを共有することができました。

平成 31 年度全国研修会のおしらせ

平成 31 年度全国研修会を開催します。
日時：平成 31 年 6 月 22 日（土）23 日（日）
場所：新潟県上越市板倉農村環境改善センター
詳細申し込みは後日改めて連絡致します。
また認定養成講習会の同時開催を予定していますのでこちらの声掛けもお願いします。



編集後記

明けましておめでとうございます。

新年を迎え、皆様はどんな目標をたてたでしょうか？大小問わず達成する目標を持つことは大切なことだと思います。

さて、私達もまた 1 歳年を取りました。身体の調子はいかがでしょう？以前は理解できなかった高齢者の動きが少しわかるようになってきたのではないのでしょうか！？

超高齢化社会にあって、特定健診実施率は、伸びているとはいえまだ 51.4% だそうです。今や健康寿命の延伸は一人ひとりの努力に任せるのではなく仲間と組織的に達成できるように環境整備をすることが重要とされています。また運動習慣者の割合は平成 29 年度調査で男性 35%、女性 29% でした。そして運動の必要性と共に最近歯や口腔ケアの重要性が注目されています。国の予算が予防医療にシフトしている今、私達もそのお手伝いをしているのではないかと自負しています。

今年もマイペースでレベルアップした自分を想像しながら頑張りましょう！

そしてトランポ仲間を増やすことも忘れないようにお願いします。 —海野順子—

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