

トランポビクス

編集・発行 J.T.A 事務局

令和元年 8月

全国研修会を、盛会のうちに無事終了することができました。ありがとうございます。今回も広島県、山形県など遠方よりの参加者があり会場は熱気と意欲で溢れんばかりでした。そして松村夫美子会長と松村隆好参与夫妻がいらっしゃったことも大きな喜びでした。皆様にとって、収穫のある研修会だったでしょうか？是非指導現場に活かしていただきたいと願います。

§ 平成 30 年度事業報告

理事会	4月21日 新潟県上越市板倉農村環境改善センター
会報誌発行	4月・平成31年1月
指導員認定養成講習会	7月7日(土)～8日(日) 群馬県沼田市
地区別研修会	・9月22日(土) 新潟県上越市板倉農村環境改善センター ・平成31年3月17日(日) 新潟県上越市板倉農村環境改善センター
協力事業「さんだ市民チャレンジデー」	6月17日(日) 兵庫県三田市 指導員：兵庫県 藤本勝子

§ 平成 31・令和元年度事業計画予定

理事会	4月27日(土) 新潟県上越市・板倉農村環境改善センター
会報誌発行	4月臨時号・8月・2月
全国研修会	6月22日～23日 新潟県上越市・板倉農村環境改善センター
指導員認定養成講習会 (コーチ・マスターコーチ)	6月21日～23日 新潟県上越市・板倉農村環境改善センター
チャレンジエアロ大会 (協会協力事業)	令和2年3月15日(日) 開催地 新潟県上越市・板倉農村環境改善センター
地区別研修会	随時実施

§ 令和元年度新規資格取得者を紹介します。

マスターコーチ：佐藤恵子（新潟県）



マスターコーチになって毎日勉強です。トランポビクスのコーチになって12年経ちました。今回受講して再度基礎から学ばせていただき、講習内容が、今指導しているからこそわかることができました。マスターコーチになって仲間の皆さんに魅力を伝えられればと思っています。

コーチ：佐藤玲子（山形県）



「安全に、身体に負担をかけずに、長く運動を続けることができる」まさに私が探していた運動でした。全国で活躍されている指導者の方々を目標に、これからもランポビクスを続けていきたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。

コーチ：遠藤鮎実（山形県）



令和元年にランポビクスの資格を取得できたことを光栄にいます。ランポビクス運動の良さや楽しさが、たくさんの人に伝えられるような指導をできるよう日々精進していく所存です。新参者ですが、よろしくお願いいたします。

コーチ：竹田直美（富山県）



今回、指導員認定講習会に参加させていただきました。講習内容はランポビクス理論。初級段階の実技、キューイングの出し方と改めて勉強をして有意義な時間となりました。私がこれまでのスポーツ指導をしてきた内容にプラスして、ランポビクスを多くのスポーツ愛好者や生涯健康スポーツに汗を流す地域の方々に知ってもらい、また高齢者の健康寿命を延ばす運動としてランポビクスを活用したいと思えます。ランポビクスの楽しさを広めます。

コーチ：新屋理乃（富山県）



ランポビクスは流行ではなく定番！この身をもって『ランポビクスの向こうに健康が見える！』ということ伝えたいです。私自身、教室に通いだし2か月で身体の変化がはっきりと表れ驚きました。世代も内容も幅広く展開できるランポビクス。流行のフィットネスとしてではなく「86cmの中で健康は作れる」ということをもっと広め定番にしていきたいです。時代は常に変化し、医療も変わります。その情報を取り入れ、日本の健康を守っていく存在に私はなります。

そして身体だけでなく気持ちまでも健やかに出来る指導者になれたのなら、幸せです。そのためには、まずはしっかり踏めるようになることから！！頑張ります！

2019 指導員認定養成講習会の様子 令和1年6月21～23日



講義 理論



基本段階の実技

「60%V02max の自覚的運動強度の感覚は…」👁️も

5分の立上げスタート：足裏全体について歩く～…

2019 全国研修会の様子 6月22日・23日



実技Ⅰ



トランポピクスウォーキング 澁谷房子エグザミネーター・古川浩子マスターコーチ



実技Ⅱ 百寿万歳体操

山田満治子マスターコーチ



実技Ⅲ チームチャレンジ「Choo Choo TRAIN」演技発表



講義



講演



「フレイルについて」海野順子マスターコーチ

「トランポピクスの向こうに健康が見える」松村会長

コラム

汗をかいたり、頑張った日のご褒美に飲むアルコールはおいしいですよね♡ アルコール自体は食後の血糖値を上げませんが、糖質を含むアルコール飲料は血糖値を上げます。血糖値が高め或いは体脂肪量が多い人は糖質が少ないものを選びましょう。ウイスキー（60ml）焼酎（100ml）は糖質ゼロです。ビール・発泡酒（共に350ml）は赤ワイン200ml、日本酒180mlに比し糖質が多いです。カロリーで見ると梅酒200mlで324Kcal、ビール500ml202Kcal、ワイン240ml174Kcal、日本酒180ml196Kcal、焼酎100mlで142Kcalです。糖質カロリー共に高い梅酒やビール・発泡酒は控えたほうがよさそうですね。風呂上がりのアイスクリームも誘惑の対象です。参加者の前に立つ私達はトランポピクスをPRする商品です。とは言いつつ我慢し続けることはメンタルヘルスに悪いと思います。上手に付き合っていくしかないようです。御身ご自愛ください。

海野順子

