

トランポピクス

2020

VOL. 7

編集・発行 J.T.A 事務局

令和2年5月

こんにちは！お元気にお過ごしでしょうか？

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、活動が全くできない状態が続いています。

日本トランポピクス協会といたしましても、昨年度の地区別研修会「第23回チャレンジエアロ大会」が中止になるなど、想定外の事態が生じ困惑してしまいました。それでも皆様のご協力で会員登録手続きが順調に進んでおりますことに感謝申し上げます。

さて新年度に入り事業報告や決算案、事業計画案、予算案など重要事項を審議する理事会を開催することができず、書面での審議・議決になってしまいました。先が見えない中でただ耐えることしかできませんが、また元気にメンバーさんの前に立つために家庭での身体づくりは続けていきましょう！

🌸 耳寄り情報 🌸

先日澁谷理事長が新聞の取材を受けました。その内容の一部を抜粋して紹介いたします。(海野)

室内で運動 気分一新

新型コロナで巣ごもり 楽しく健康に

ようやく春が来たのに無用な外出は控えなければならず、気がふさぐ。室内で楽しくリフレッシュできる運動を教わった。(鈴木武志)

教えてもらった運動は2つ。「トランポピクス」と「スローエアロビック」だ。-----

『トランポリンの上で足踏みをします。反動で上がる膝をさらに上げようとしないで強く踏むことが大切です。歩きながら上半身の運動を付け加えます。胸を開く・体側を伸ばす・体を捻る運動です』澁谷さんの手拍子と掛け声に合わせてほんの2分程簡単な動きを続けただけで体が火照り、じわりと汗をかいた。足腰が弱いお年寄りもできるのだろうか。『壁に手をついたり、誰かの肩につかまったりしながらでいいですよ。できる範囲で動いてください。トランポリンがなければ畳の上がお勧めです。足腰への負担が少ないですから。』

次に教わったのはスローエアロビック。地上で足踏みをしたりステップを踏んだりしながら同じ様に開く・伸ばす・捻るを混ぜればよい。『椅子に座って行っても良いですね。呼吸を意識してほしいのですが、歌を歌えば呼吸するので有酸素運動になりますね。楽しい曲好きな歌が良いでしょう。3曲歌えば10分くらい。運動時間はそれくらいで十分です。例えばドンパン節、サザエさん、どんぐりころころ、365歩のマーチなどがお勧めです』

声の張りや姿勢、動きがどれも若々しいのは毎日体を動かしている成果なんだと納得した。

『楽しく運動を続けて、新型コロナウイルスが収まった時には、前より健康になっていましょう』そう言って澁谷さんは笑った。

朝日新聞 2020年4月12日(日)【新潟版】コーナー「Sundy Style」掲載より

～あとがき～

新年度の事業計画は全く見通しが立たない状態です。皆さんもストレスを抱えていないでしょうか？ストレスが長引くと、脳(海馬など)に元気がなくなり、何事にも意欲が湧かないうつ状態へと陥るリスクが高まります。元気な脳を保つためにも適度な運動を心掛け、作り笑顔で前向きに生活していきましょう。又皆様に会える日を楽しみにしております。

何かありましたら遠慮なくお問い合わせください。 編集担当：海野

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

