

第 28 回チャレンジエアロ大会開催要項

～とびだせ春一番! みんなでトランポビクス!!～

目 的 この大会は、運動量の少ない冬期間に、その眠っているスポーツ心と何かにチャレンジしたいという新たな気持ちと呼び起こすことを目的に開催する。だれでもできる動きを、音楽に合わせ、無理なくみんなで楽しみ、人ととのふれあいと仲間づくり、心身ともに楽しみを持ちながら健康的に生活する習慣を体得する機会とする。

また、生涯スポーツとしての「トランポビクス」や「エアロビクス」を普及することで、さらに健康・体力づくりを図っていく。

主 催 新潟県トランポビクス協会 いたくらスポーツクラブ(ISC)

後 援 上越市教育委員会 板倉まちづくり振興会

協 力 日本トランポビクス協会

期 日 令和 7 年 3 月 23 日(日)

開催時間 9:45～14:00(受付 9:20～)

会 場 上越市板倉農村環境改善センター

内 容 開 会 式 9:45～

レ ッ ス ン 10:00～ トランポビクス スペシャルリレーレッスン 90 分
「無理なく楽しく自分の限界にチャレンジ!!」
(インストラクターによるリレーレッスン)

演 技 発 表 12:00～ 演技発表

【演技発表の参加条件】

・チーム編成:3～20 名

・演技時間:トランポビクスは 3～4 分以内とし、発表の中に 1 分以上
連続したウォーキングを入れる
エアロビクス等は 2～4 分以内

・音楽は、演技する曲のみ CD に(1 枚に 1 曲)を録音し、チーム名・曲名
を明記し、前日までに提出する

閉 会 式 13:00～ ・演技エリアは、約 10m×10mを目安とする

指 導 者 ○日本スポーツ協会スポーツ指導員 JAF 日本エアロビクス連盟指導専門委員・審判員

○日本トランポビクス協会エグザミネーター、同協会マスターコーチ・コーチ

対 象 16 歳以上の方ならどなたでも

参 加 費 レッスン ・一般 800 円

・新潟県トランポビクス協会員・いたくらスポーツクラブ(ISC)会員 700 円

・新潟県トランポビクス協会板倉ブロック会員 600 円

演技発表 1 チーム 1 人 300 円(演技発表のみ参加者は、別途保険料が必要な場合あり)

※参加費は指定された期日までに納入する

参加人数 レッスン:70 名 演技発表:10 チーム (それぞれ定員になり次第締切)

持 ち 物 内履用運動靴、水分補給用飲料、タオル、運動のできる服装、履物入れ、必要な方は昼食

そ の 他 各参加賞あり

申し込みと問合せ先: 令和 7 年 2 月 28 日(金)までに、郵送またはメール、ファックス等により、第 28 回チャレンジエアロ大会「参加申込書」に必要事項を記入し、新潟県トランポビクス協会事務局へ申し込む。

≪新潟県トランポビクス協会 事務局≫

〒944-0106 上越市板倉区沢田 609-2

FAX:0255-78-3068 E-MAIL:mhst0702@joetsu.ne.jp