



みんなで創る みんなで支える

# CCT 瓦版

2022年 11.12 月号  
VOL:181



東亜大学  
色づくイチョウ

## お知らせ

- 1) 新年度役員の選出について  
「みんなで創る、みんなで支える」クラブの要となる新年度の役員を選出し  
2023年1月31日までに事務局へ提出して下さい。
- 2) CCT 冬季のお休みは、12月28日(水)～1月5日(木)です。
- 3) 大学入試共通テストのため、1月13日(金)14日(土)15日(日)は  
東亜大学への立ち入り禁止です。
- 4) 「折紙同好会」11月は17日(木)、24日(木)2回実施します。
- 5) 「生け花教室」12月は28日(水)に変更です。
- 6) スマホ教室次回1月18日(水)と1月25日(水)から開講します。(1月から  
7月まで全7回)
- 7) 東亜大学企画展「追想の昭和-漫画に見る日本と下関」  
東亜大学1号館4F(図書室)で11/1(火)～12/20(火)  
まで行われています。ぜひご覧ください。



「スポーツカーニバル 2022」が10/23(日) 9:00～  
下関セービング陸上競技場で行われました。



CCTより受付10名、グランドゴルフ4チーム他会員も参加、スローエアロビクス、ブラインドサッカー等を体験しました。グランドゴルフ🏆1位2位4位を獲得



〈CCT事務局〉東亜大学7号館7109号室 13時～15時  
TEL: 083-250-5032 (留守番電話に)  
Email: cct2008@water.ocn.ne.jp  
ホームページの検索は『CCT東亜』

会員数  
593名  
10月31日現在

「健康ウォーク」101名と1匹が参加 遺跡を巡りながら約6km完歩しました



中山忠光潜居跡

朝陽を浴びていざ出発



なが～い列



楽しいワン



下関郷土史家 山本先生のお話に聞き入る



明治42年川北神社が造られた際、発見された100mを超える前方後円墳。現在は墳丘の存在を確認するのは不可能な状態になっている。



国指定仁馬山古墳 前方後円墳



到着 ミミちゃん



オカリナの演奏で癒されました。



帰路にはコスモス満開のお花畑が♡ お疲れさまでした。

## 新講座

# ミニトランポリン同好会

新しく発足したミニトランポリン同好会、少し紆余曲折がありましたが、やっと9月からスタートすることができました。ミニトランポリン、ご存知ですか？

1985年に発足した日本トランポビクス協会がミニトランポリンを使って身体にやさしい有酸素運動を行うウォーキング中心のプログラムを作成し、普及を開始しました。

時はエアロビクスが（特に女性はダイエット効果も期待され）大流行、しかし激しい動きにより足腰を負傷する人が出て、課題もあったそうです。そこに出てきたのが日本発祥のミニトランポリンを使ったトランポビクスです。従来の有酸素運動（ウォーキング）に加え、弾んでの脂肪燃焼や筋力トレーニング、ストレッチまで様々な健康増進運動が行えます。現在ではヨガやピラティス、筋力コンディショニング等のプログラムも開発されています。より手軽で身体的負担の少ないエクササイズは、体力に自信のない高齢者でも自分のレベルに合わせて行えることも魅力です。（協会の文書より抜粋）

今では医療の分野でも推奨されています。全国の自治体では、リハビリや高齢者の健康増進に取り組み、お隣の福岡県では行政が推進していて市長自ら体験した事がニュースになっていました。

山口県でも「おさんぼりん」というトランポリンエクササイズを行う組織があります。同好会はこの流れをうけ活動しています。

脂肪燃焼効率が高く、ミニトランポリンを5分続けた時のエネルギー消費量は、30~50kcalといわれています。これはランニング1km分に相当します。また、NASAの研究ではトランポリンの方がウォーキングよりもエネルギー消費量が高いことが明らかになっており、実際のトレーニングにも採用されているようです。

体幹が鍛えられ、好きな音楽を聴き、ジャンプしながら行うリズム運動は幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが脳内で分泌され、ストレス解消効果も期待できます。

発足して間がなく現在は指導者もいないため、まだまだ手探りで活動していますが、みんなで相談しながら活動するのも楽しい時間です。

皆さんの参加をお待ちしています。体験だけでも大歓迎です。



活動日時	毎週木曜日 10:00~11:00
活動場所	下関武道館 会議室
代表者	藤原信男

※ トランポリンは持参して下さい

## トレーニングメニュー

- ① 山口健康体操 20分
- ② ミニトランポリン 約20分
- ③ スローエアロビクス 約10分

①と③はDVDを見ながらやります。

ミニトランポトレーニングはBGM（アニメソング、フォークダンス、盆踊り唄、マーチなど）を流して跳ねます。跳ねるだけでも楽しいですが、BGMを流すともっと楽しくなります。楽しみながら体幹が鍛えられるそうなので一石二鳥です。「楽しかった！1時間では物足りない！」と感想を述べている人もいます。

近いうちに教室となって指導者によるレッスンを受けられる予定です。それまでの間、自主トレで皆で楽しくやっ行って考えています。

トランポリンをお持ちであればいつでも参加できます。



CCT まつりで模範演技披露



音楽に合わせて楽しく運動

2023年1月からミニトランポリン教室となります。指導者 菅田良子さん