

## フレッシュな指導士の声

### ★新潟 近藤ひかり

★2019年7月に指導士となった新潟在住の若い期待の星です。



現在、キッズダンスのコーチをしています。教え子が高校ダンス部に入部し、私と同じように全国レベルで活躍している姿を見ると私自身ももっと基礎知識を身につけたい! いくつになっても現役でダンスをしていきたい! とスキルアップを目指しています。健康体操ラムーヴの『いつまでも健康で生き生きと生活したい』という願いと、様々なジャンルのダンスを取り入れてる実技に共感し、指導士になりました。

### Q&A 各地域の指導士をインタビュー形式で紹介します

質問① … 指導士になって良かった事、また、なったきっかけを教えてください。  
質問② … 体操以外であなたの元気の素を教えてください。

### ★群馬 吉田洋子



質問① 体操を通して仲間が増えました。動く事の楽しさ、健康である事の素晴らしさを感じて頂くお手伝いが出来、笑顔の生徒さんを見られる事です。子育てが一段落した時、体を動かしたくて教室に入りました。とても楽しく、先生の教え方も上手でその憧れの先生から勧められました。  
質問② オペラの舞台に魅せられて、お手伝いをしています。エキストラとして舞台に立つ事ができました。宝塚を観たり、違う世界の刺激を受け楽しんでます。

### ★静岡 海野利江子



質問① 腰痛で長年苦しみました。体操で痛みから解放されました。親先生からの勧めで指導士になって31年、人との出会いに幸せを感じています。  
質問② JAの役員をしています。大勢の人達と知り合えて輪もできました。旅行や食事会を楽しみながら、体操にも繋がっています。

### ★東京 瓜生博子



質問① 3B体操の生徒で10年たった頃、転居することになった先生の後を継ぎ、指導士になりました。ラムーヴになって20年、ここまで頑張ってきたのも仲間・生徒さんの温かいサポートがあったからと感謝しております。  
質問② 還暦すぎて始めた「はじめてピアノ」です。先生には「指にも筋力が必要!!」と言われています。練習不足で中々上達しませんが、いつか皆さんの前で弾ける日が来ることを目標にしています。

### ★千葉 林和枝



質問① 思いきって通い始めた教室の先生との出会いがあって指導士になり、お陰で知れた多くの仲間、そして教室に来てくださる生徒さんとのふれあいが今の私の喜びです。  
質問② 何かを始める時にはエネルギーを必要としますが、それが元気の素になると思います。今私は絶対に出来ないと思っていたドラムに挑戦しています。手と足が上手く使えなくてイライラしますが、曲に合わせられるようになるとなかなかの快感です。実力がついてきたらステージで叩くのが夢です。

すべての教室で、無料体験を行っています。お近くの教室へお越しください。

# ラムーヴメイト

Vo1.23 2020年

## いつまでも健康でイキイキと生活したい



昨年同様代々木第一体育館が使えない為、駒沢での開催でした。指導士のみ出演で、今回は関東の他新潟・静岡ブロックからも参加し、29名で演技発表しました。「グロリア」の曲に合わせ、ピンクの衣装と布で「SAKURA」をイメージして演技しました。美しい布さばきやワルツステップなど、練習の成果を披露できました。  
多摩：田中千代子



健康体操ラムーヴ それは・・・  
幸せのトライアングル

ラムーヴのホームページを是非ご覧ください!  
▶ <http://lmove-taosou.com>

# ラムーヴ各地域の活動報告

## 体操フェスティバルヨコハマ 2019

2019年11月4日(祝) 横浜文化体育館

横浜文化体育館は老朽化に伴い閉館します。体育館への感謝の気持ちを込めて演技しました。  
発表実技は「メイトでBANG BANG」。アリアナグランデの曲に合わせてキレイ良く動きました。  
出場前の張り詰めた緊張感、演技中の非日常感、そして演技後の晴れやかな解放感!!  
皆さん、キラキラ笑顔で集合写真に納まりました。  
神奈川: 山本美智子



## 静岡体操祭

2019年12月8日(日) 草薙総合運動場体育館・このはなアリーナ

ラムーヴからは二チーム参加しました。指導士実技「涙そうそう」と、生徒さんとの合同実技「OH OH」。どちらもボールです。  
①「涙そうそう」・・・直前の参加者変更がありましたが、無事に演技が出来ました。やはり出場してよかったと思える時間でした。  
②「OH OH」・・・指導士・生徒さん39名で、隊形移動・カノンも取り入れました。皆の気持ちが一つにまとまり充実感をめいっぱい味わった一日でした。  
静岡: 高橋幸恵



## 20周年フェスティバル開催決定!!

# 未来につなぐ

スローガンは、「未来につなぐ」・・・これからも健康で幸せな未来を願う想いを込めて。

東京オリンピック・パラリンピックがいよいよ開催される今年、私達の健康体操ラムーヴも20周年を迎えます。いままで5年毎に開催してきたフェスティバルですが、今年は代々木体育館が使用出来ない為、2021年6月に開催予定となりました。一年後ですが、すでに20周年フェスティバルの実行委員会は、準備を進めています。皆さんに楽しんで参加していただける大会になるよう、指導士一同智恵を出し合っています。皆さんと笑顔でお会いできる事を楽しみにしています。ご期待ください!!



大盛り上がりの15周年フィナーレ!!

## 各地の教室紹介

### 東京都板橋区桜川

発足から25年ほど経ち、生徒さんの平均年齢は72歳です。「継続は力なり」の言葉通りほとんどの生徒さんは20数年通われています。皆さん年よりお若く生き生きとしています。「日々の努力に依る筋力は裏切らない」と言う事を立証しています。毎回、楽しく健康的な一日を実感しています。  
野口康子



### けやきの会

### 柏市大島田

開設して17年になる教室は、近くにJ1柏レイソルのグラウンドがあり、窓から見える四季折々の風景が良い感じの場所です。レッスン前、まずは皆さんお口の体操です。それが時間になると一斉に集合。見事です! レッスンも一生懸命で、一つ終わると次は? という顔で待っています。そんな皆さんの顔がまた可愛いです。クールダウンが終わった後の「気持ちの良い汗をかいた」、「リフレッシュできたね」との声を聞くのがとても嬉しいです。  
森島千秋



### 柏教室 健康体操ラピエス

### 東京都世田谷区 神奈川県川崎市

昨年11月4日、体操フェスティバルヨコハマ2019に9回目の出演をしました。  
90歳の増田さんも自然体で参加してくれています。「参加する事に意義がある」との気持ちで楽しんでいます。「これからは20周年に向かって」無理をしないでやっていきたいと思えます。  
江角千代子



### 野沢教室 元住吉教室

### 静岡県静岡市

開設以来20年の教室ですが「静岡祭り、県体操祭、敬老会」等々、イベントには積極的に参加しています。教室会場の保育園に、花壇のボランティア活動「ラムーヴ花の会」を立ち上げるなど、地域に「ラムーヴの輪」を広げながら健康づくりをしています。  
長岡ひさ子

長岡ひさ子

### ラムーヴ足久保教室



### 新潟県新潟市 新潟県東蒲原郡 阿賀町

新潟市内と阿賀町でレッスンを行っています。週一度のレッスンが、心身の栄養とリフレッシュに繋がっている様ですが、イベント参加練習になるとスイッチが入り、日々のまじめさに研ぎがかります。レッスンを始めて新潟20年、阿賀町10年になりますが、仲良しで苦・楽・痛・哀等々共有できる仲間、家族じゃないけど「体操ファミリー」です。  
片桐純子

片桐純子



### 白銀教室 三川教室