

健康体操ラムーヴは、ブログで各地域の行事や教室での出来事、健康情報や気になった出来事などを発信しています。今回はこのラムーヴブログ『日々健康！ラムーヴブログ』<https://lmove.jugem.jp/> についてご紹介します。以下の QR コードで、携帯電話からもご覧いただけます。



← ホームページ QR コード



← ブログ QR コード



ラムーヴブログ 2024.04.08 Monday
『第68回静岡まつり』

各地域の行事や教室風景
などをお届けしています

健康情報や気になった
出来事も掲載中

ラムーヴブログ 2024.05.07 Tuesday 『筋肉』より

先日、筋肉についての講義を受けました。先生の開口一番の言葉が「筋肉は偉大な臓器である」でした。筋肉＝臓器？しかも偉大？筋肉が減る事は大事な臓器をなくす事だそうです。筋肉からマイオカインという健康ホルモンが分泌され、筋肉自体や脳・脂肪細胞・肝臓・骨等の組織に働きかけて炎症を抑えたり、血圧の調整をします。「マイオカイン」、正に筋肉からの贈り物の有難いホルモンですね。そして… 筋トレ＝運動＋タンパク質摂取筋肉は24時間常に合成と分解を繰り返しているの、朝・昼・晩きちんとタンパク質を含む栄養を摂取する事がとても大切です。運動してお茶漬けだけではダメなのです。偉大な臓器の筋肉、改めてその大切さを認識しました。日々の運動で筋肉ケアをして、健康な毎日を過ごしましょう!!



皆さん『静岡まつり』をご存じでしょうか？

4月の第1金・土・日の3日間にわたり行われるこの行事は「ここ駿府で徳川家康が家臣を連れて花見をした」という故事にならい、昭和32年から始まった市民のお祭りです。

大御所花見行列は、土曜・日曜と2日行われ、大御所(家康役)は毎年有名芸能人が1日ずつ務めてくださるのも見どころの一つです。ちなみに2025年は、つるの剛士さんとお笑いコンビ「ずん」の飯尾和樹さんが務めます。400名の大名家来たちも豪華な衣装に身をつつみ、街中を練り歩きます。

日曜の午後の『城下さくらまつり』と日曜の夜『夜桜乱舞』は、参加チームが衣装を工夫し、決まった曲を踊ります。

静岡のラムーヴの仲間も、毎年名前をいれた揃いの法被で参加しています。

ラムーヴブログには、参加の様子が掲載されています。

ラムーヴブログ 2024.02.25 Sunday 『防災講習 災害時のトイレどうする？』より

防災講習に参加して来ました。災害があった時に一番困る事、問題になる事がトイレ事情です。被災地では停電、断水になる為水洗トイレが使えず衛生環境が悪化し災害関連死などを含む健康被害の危険が高まると言われています。避難所のトイレは汚物の山ができて「トイレパニック」と言う言葉もあるそうです。仮設トイレが1週間以上経っても半数ぐらいいろ行き渡らず、1か月以上届かなかったのが14%というデータ例もあり、この数字には驚きました。また、仮設トイレには和式が多い為、高齢者や小さい子供には無理があると感じました。今回は携帯トイレの使い方や段ボールでの簡易トイレの作り方など教わったので一度作ってみようと思います。



一番は災害が起こらない事ですが携帯トイレは100均でも買えるので準備しておくとう安心ですね!!

ラムーヴメイト

健康体操ラムーヴ通信

Vol.27 2025

いつまでも健康でイキイキと生活したい



2024日本体操祭 12月15日(日)
代々木競技場第一体育館

多摩ブロックの皆さん&指導士



東京ブロックの皆さん&指導士

『2024日本体操祭』は12月15日と師走の慌ただしい中での開催でしたが、好天に恵まれました。ラムーヴの参加人数は88名で、出場45チーム中で最も多い人数でした。実技は、生徒さんが「ブルーメイト」、指導士が「わ・メイト」を使い「神々の詩」の曲に合わせて演技をしました。白いチュニックにラムーヴのロゴを黒で肩先からギリッと入れた衣装はすっきりと若々しい印象で隊形のラインが始めから最後まで乱れず感動する美しさでした。終了後客席から温かい拍手を頂きました。ラムーヴの生徒さんの本番の強さと、終了後の良い笑顔に感動しました。生徒さんがラムーヴの力です！ありがとうございました。

体操祭委員長 野口康子



すべての教室で無料体験ができます。ご連絡はホームページ『お問い合わせ』フォームをご利用ください。

<https://lmove-taisou.com/>



健康体操ラムーヴ



日本体操祭 練習風景



体操祭前には衣装も身に着けリハーサルの様な練習をしています。この練習がある事で当日は緊張も少し緩みラムーヴのチームワークで素晴らしい演技が出来るんでしょうね！「ラムーヴの仲間との達成感!!」皆さんも味わってみませんか!? 次回体操祭出場の際は是非参加お待ちしております。

11/12 多摩ブロック合同レッスン
会場が狭かった為、1つ1つの動きを丁寧に練習しました。
お隣同士の方とお顔拝見しご挨拶
有意義な練習が出来ました。



↑12/15当日本番終了後
皆様お疲れさまでした。

11/30 東京ブロック合同レッスン
体操祭まで後2週間!動きも姿勢も皆さんバッチリでした。
広い会場で人数が多かったので、本番通りの間隔で縦横の確認や、入退場も何度も練習しましたね。

体操フェスティバル横浜 2024

2024年11月24日(日) 横浜武道館



快晴の日曜日「横浜武道館」で開催された『体操フェスティバル横浜 2024』。神奈川ブロック指導士3名生徒さん21名でハレの舞台上で演技しました。
演目:メイト de MOVE 曲:BTS「Anpanman」
演目に込めた思い:研修会で動き、これをフェスティバルヨコハマで演技発表したいと思いました。実技内容を再検討し発表用に変えました。目指すは、キレ良くカッコ良く☆
演技を終えて:3セット目は風車状の隊形移動に挑戦。そしてラストは固まってポーズ!! 見事成功
観客席からの大きな拍手に皆の顔が輝きました。
2024年も神奈川ブロックの大きな行事を無事終える事が出来て良かったです。生徒さんに感謝です。

11/14に行った合同レッスン →
ラストポーズ!!
外が暗くなるまで頑張りました。



静岡体操祭 第14回一般体操の部

2024年11月17日(日) 草薙総合運動場体育館



観測史上最も遅い初冠雪から10日後、山頂部に控えめな雪化粧をした富士山を見ることができたとても良いコンディションの中、静岡県体操祭が開催されました。



← わ・メイト 35名
『おおきな輪』



長岡チームと高橋チームの合同出場です。
チームごとのTシャツデザインの違いがわからないほど気持ちの合ったぴったりの動きができました。

池谷チーム①
3教室の合同チームです。
左右に向きを変えたり
カノンなどの難しい動き
がありましたがとても綺麗に
そろっていました。



↑ ステップ 16名 『Don't Answer Me』



↑ ボール 16名
『YOU BELONG WITH ME』



池谷チーム②
こちらも3教室の合同チームです。
左右に分かれての前後移動では広い
アリーナを大きく使って動くことができました。

どのチームも、いくつかの教室の合同参加になるため事前の合同練習無しの一発本番です。体操祭に参加しない生徒さんにも協力してもらい、動きや立ち位置の確認をしながら練習を重ねてきました。
本番では、ドキドキが増すのと同じくらいわくわくして楽しむことができました。
どの生徒さんも、達成感に満ちた素敵な笑顔をされていたのが印象的でした。