

ラムーヴのボールってえらい!!



私たち健康体操ラムーヴは「手具体操」を行っています。
今回はその中の一つラムーヴのボールについての特集をお届けします。

「ボールで体操をしているのよ」と友人に言うと「新体操?」と訊かれる事がよくあります。私達ラムーヴのボールは新体操のボールとはちょっと違います。一般的なボールには、丸み・弾み・転がりと言う特性があります。それに加えてラムーヴのボールには、手で扱いやすい大きさと約320gの重さ、そして表面に細かい凹凸の地模様が付いていて滑り難い工夫がしてあります。これらの特性があるラムーヴのボールを使えば適度な重さで負荷がかかり、滑らずしっかり挟む事が出来、効果的な運動が行えると共に、脳の活性化にも繋がります。使い方次第で多様なエクササイズが出来るラムーヴのボールはえらい!! さあ!これからも音楽に合わせて♪楽しみながら体操を続けましょう。



編集後記



今回は表紙をリニューアル。手具の特性を紹介しています。また、輝き人のコーナーでは元気で頑張っている仲間を紹介しています。幾つになっても現役でいられるといいですね。心や身体が元気であれば、ポジティブになれる!体操もいい手助けをしてくれます。今年も皆さん、各地で行われる体操祭などのイベントに参加しましょう!!

健康体操ラムーヴ それは・・・

- ★自らのトライアル.....健康管理への道
- ★セカンドライフの楽しみ.....生き甲斐への道
- ★リズムが結ぶコミュニケーション...仲間作りへの道

ホームページがリニューアルしました!
是非ご覧ください!

▶ <http://lmove-taisou.com>

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

Vol.10 2013年2月号

いつまでも健康でイキイキと生活したい



特集 1

- ◎ 静岡県体操祭
- ◎ 体操フェスティバル ヨコハマ 2012
- ◎ 日本体操祭

特集 2

今月の～輝き人～
『まだまだ若い人には負けません』

特集 3

★ ラムーヴのボールってえらい!!



活動報告

平成 24 年度

静岡県体操祭

静岡ブロック 平成 24 年 11 月 3 日

初めての参加でしたので、ちょっとドキドキ、わくわく、古い会場の不都合さに文句を言いながら、出来はともかく無事終了。ラムーヴ以外のチームの実技に興味津々でしたが、練習、待機、写真撮影等で、他のチームをゆっくり見ていられないのがとても残念でした。(静岡・高橋幸恵)

《「Oh Oh」に参加した生徒さんの感想》

「緊張の 5 分間。長いような？あつという間のような…。楽しかったです。みんな輝いていましたね。イベントに参加する度に感じる一体感。クラスは違ってても目的に向かい心は一つ。素晴らしい仲間達とラムーヴに乾杯。」

《「rialize」に参加した生徒さんの感想》

「一緒に参加したみんなの気迫や連帯感が伝わってきて、のびのびと体を動かす事ができました。広い会場で踊るのはとても気持ち良く、自然に笑顔も出て楽しい時間でした。」



「愛燦燦」指導士



「ohoh」ポールビマゲーム



「rialize」お花畑

体操フェスティバルヨコハマ 2012

神奈川ブロック 平成 24 年 11 月 4 日

今年で 23 回目を迎える歴史あるフェスティバルに、昨年に引き続き二度目の出場をしました。指導士と生徒さん総勢 51 名で、〈わ・メイト〉の実技を元気に発表しました。4 色のパステルカラーの T シャツにピンク色の〈わ・メイト〉が映え、手具体操の面白さを PR 出来たと思います。合同練習もなしのぶっつけ本番でしたが、隊形移動も上手に決まりほっとしました。満足顔の生徒さん達を見てこちらも嬉しくなりました。92 団体参加の地元神奈川でのフェスティバルで、他の団体の様々な演技をゆっくり観る事が出来、楽しい一日となりました。(神奈川・山本美智子)



「クルクル・わ・メイト」指導士と生徒さん

輝き人

いつまでも若々しく！「まだまだ若い方には負けません」傘寿を超えても、健康で元気に体操を楽しんでいる生徒さんの紹介です。



浅倉君子さん 88 歳

★大正 13 年 7 月 30 日生まれ ★体操継続年数：31 年
★好きな食べ物：うなぎ以外は何でも頂きます。

健康法は？

『年齢は考えない。何でも好奇心を持つこと。大正琴とハーモニカで老人ホームへ慰問に行っています。』

静岡
大井教室

千葉
山口教室

加治恭子さん 87 歳

★大正 14 年 8 月 24 日生まれ ★体操継続年数：24 年
★好きな食べ物：好き嫌いなく何でも美味しく頂きます

健康法は？

教室の仲間の皆さんと大好きな体操を楽しく続けるのが、自分の健康法だと思います。



今年も「体操フェスティバルヨコハマ 2012」に出演しました



増田由子さん 83 歳

★昭和 4 年 7 月 7 日生まれ ★体操継続年数：30 年
★好きな食べ物：嫌いなものはありません。野菜好き、フルーツは欠かせません。

健康法は？

『好奇心を持つこと。声を出す事。カンツォーネを 68 歳から趣味としてイタリア語で歌っています。80 代で高音が出せるという事で、声帯の研究見本になりました。』

神奈川
江角教室

東京
平和台教室

上野日出子さん 81 歳

★昭和 6 年 9 月 10 日生まれ ★体操継続年数：28 年
★好きな食べ物：好き嫌いはありません。甘いものが好き。

健康法は？

『趣味を持つこと(手芸)とラムーヴの体操で皆さんと楽しみながら頭と体の運動が私の健康法です。』

○今回ご紹介した方以外にも、80 歳以上でラムーヴの活動を楽しまれている生徒さんがいらっしゃいます。



今年も「日本体育祭」に出演しました

2012 日本体操祭

関東地区 平成 24 年 11 月 24 日



当日は肌寒い朝でしたが、日中は陽ざしもあり暖くなりました。

今回は、指導士 35 名と生徒 105 名がそれぞれ 1 曲ずつ演技を披露しました。指導士の演技は、ブルーメイトにフリンジを付け表現が難しいタンゴに挑戦しましたが、上品で素敵な演技が出来たと思います。生徒さん達の「ロックなハートで」は、観客からも手拍子が沸き、明るく伸び伸びと楽しそうに練習の成果を発揮していました。

広島から参加の生徒さんも楽しかったと笑顔で帰路につかれました。皆さん、本当にお疲れ様でした。(体操祭委員長・大胡田清子)

《生徒さんの感想》

「外国人のゲストからの掛け声が聞こえて、乗ってくれて嬉しかったです。」

「高齢者ですが、皆さんと一緒に体操祭に出る事が出来て良かったです。自信が付きまして」



「ブルーメイトタンゴ」指導士



「ロックなハートで」生徒さん