

# ラムーヴのホームページを見てみよう!!

健康体操ラムーヴ通信

# ラムーヴメイト

Vol.11 2013年9月号

健康体操ラムーヴ 公式ホームページ

TOP

ラムーヴとは

最新情報

ラムーヴ通信

指導士ブログ  
ここをクリック!!

補償制度

指導士育成コース

教室案内

東京 埼玉

神奈川

群馬 茨城

全国に広がる、健康の輪  
すべての教室で、無料体験を行っています。もちろん、いつでも自由に見学できます。

東京都：都内23区・多摩  
北関東地区：埼玉・群馬  
東関東地区：千葉・茨城

リニューアルしたホームページ、ご覧頂いていますか？指導士ブログでは楽しい記事を定期的にアップしています。懐かしい5周年・10周年フェスティバルの写真も満載です。手具体操の動画も見られますよ。ラムーヴのすべてがここにある！是非ご覧下さい！

<http://lmove-taisou.com>

ラムーヴ 検索

## いつまでも健康でイキイキと生活したい

### 特集 1

◎千葉ブロック・年忘れ交流会 ◎静岡ブロックのつどい

### 特集 2

★ラムーヴのブルーメイトってえらい!!

### 特集 3

今月の～輝き人～

『若さあふれる、フレッシュな仲間の紹介です』

### 特集 4

◎ラムーヴのホームページを見てみよう!!

## 編集後記



まだまだ残暑厳しい日が続いています。紫外線対策・水分補給・夏バテした体に優しい食事作りなど日々奮闘してきたと思います。体力を維持するには、体操で汗をかいて新陳代謝を上げる事も大切です。

涼しい高原へ避暑に行くチャンスがないあなたも、「ラムーヴメイト」やホームページの「ラムーヴ通信」を見て、ひと時和んでもらえたら嬉しいです。

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

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。





# 活動報告

## 年忘れ交流会

千葉ブロック 平成 24 年 12 月 9 日 (日)  
我孫子けやきプラザ内 ふれあいホール

5年ぶりの開催となった千葉ブロック大会(実行委員長・森島千秋)は、200名を超える参加をいただき盛大で賑やかな1日となりました。

教室毎の作品発表を募った今回、14教室が名乗りを上げ、様々な趣向を凝らした衣装や動きで会場を沸かせてくれました。千葉ブロックでは初めてとなる舞台上での演技発表には6チームがチャレンジ！フロアでの発表とはまた違った体験に、緊張した顔も見られましたが、発表後の充実感あふれた笑顔がととも輝いていました。

参加者全員で楽しんだステップではクリスマスコスチュームに着替える生徒さんもいて、リラックスモードの中のフィナーレは大盛り上がりとなりました。“観て・動いて・笑って！”他教室の方ともたくさんふれあった今回のイベント、まさしく『年(歳?)忘れ交流』の1日となったのではないのでしょうか。(実行委員・小林千穂)

### 【生徒さんの感想】

**IUさん**…発表会に向けて、自主練や衣装の相談で教室が一体感で盛り上がりました。ラストのクリスマスステップは最高の笑顔でした。

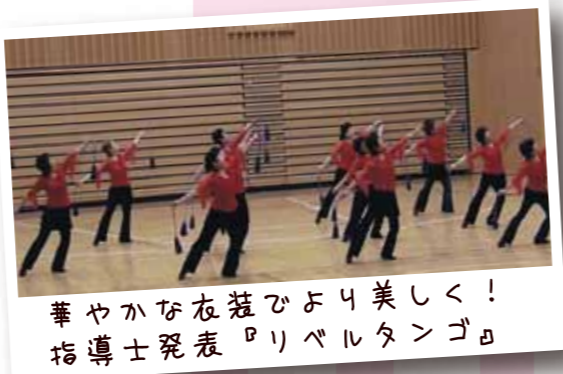
**HSさん**…初めての参加でしたが、会場の大きな手拍子が味方になりました。やっと覚えた踊りに、達成感を味わうことができました。



初めての舞台発表にドキドキびす



フィナーレのクリスマスステップで大盛り上がり



華やかな衣装により美しく！指導士発表『リベルタンゴ』

## 第3回静岡ブロックのつどい

平成 25 年 6 月 29 日 (土) 藤枝市民体育館

藤枝市民体育館に400人が集いました。貸出し用具も不足する程、一般の参加者もあり、大盛況のつどいでした。生徒さんは、13曲の中から自由参加。高齢の方も、5曲は出場されたようです。フロアはいつもギッシリでした。チーム発表、指導士演技には大歓声と拍手を頂き楽しい時を過ごしました。みんなの気持ちがひとつになり、充実感・達成感いっぱい「つどい」となりました。

(実行委員長・堤ふみ江)

### 【初めて参加した生徒さんの感想】

「すごい大勢の人達で、ラムーヴの組織にびっくり！嬉しかった。高齢の方が頑張っている姿に元気をもらった。」

「他のクラスの人と仲良くなれました。みんなで参加型が良かった。やったことがない曲もステージを見ながらできました。2年後が楽しみになりました。」



ボールの実技「フラガール」



わ・Xイトで「明日に向かって」

## 特集 TOKUSYU

# ラムーヴのブルーメイトってえらい!!



### 手具の特集 第2弾!!

今回はブルーメイトの特集をお届けします。

お馴染みの名称で呼ばれているベルト状のこの手具は、長さ約3mで伸縮性・弾力性があります。このブルーメイトの長さを変化させて多様な形にする事により、バリエーションに富んだ運動が出来ます。

ブルーメイトの適度な伸縮性や弾力性は、一般的なタオルを使った運動以上に筋肉を収縮・弛緩させるのに効果が上がり筋力アップに繋がります。

多様な使い方が出来、ラムーヴ実技になくてはならない手具「ブルーメイト」。意識して使い健康維持に役立てましょう。

## 輝き人

### 若さあふれる、フレッシュな仲間の紹介です。



前田泰葉さん 30歳

★昭和57年5月19日生まれ ★体操継続年数：5年

静岡  
高橋教室

- ・入会のきっかけ  
入会していたお母さんから誘われました。
- ・お母さんからの一言  
「体操で嫁いだ娘に会えるのが楽しみ!!」だそうです。
- ・続けていてどうですか？  
日頃から健康に気を使うようになりました。運動不足が解消され、ストレスもたまりません。とにかく楽しいです。



市川美恵子さん 47歳

★昭和40年10月27日生まれ ★体操継続年数：10年

千葉  
森島教室

- ・入会のきっかけ  
肩こりがひどく何か体を動かしたいと思っていた時、子育てサークルで一緒の友達が健康体操ラムーヴを紹介してくれました。
- ・続けていてどうですか？  
続けて早10年、肩こりも自然と楽になり、体操をしないと身体が重くなります。ラムーヴはもはや私にとって必須！健康法です。

今回ご紹介した生徒さん以外にも、健康美に輝く素敵な方が大勢いらっしゃいます。