

ラムーヴ実技は、体に効いて、楽しい♪

教室で楽しんで頂いているラムーヴの実技、どのようにして出来ているのでしょうか、今回は「実技」についてチョットお教えします。

実技はラムーヴ指導士が皆で創作します。

ラムーヴ実技には、手具(ボール、ブルーメイト、わ・メイト)の特徴を生かした実技と、手具を使わず楽しく体を動かす実技があります。実技を作る流れは、使いたいと思っている曲のイメージを最大限に生かせるように動きを考える場合と、体への効果や「ねらい」を考えて曲を決める場合があります。日頃から指導士達はラジオやテレビから流れる曲に敏感です♪

実技の一つ一つは自然に動くことが出来て、楽しく体に効くものを考えます。そして、何度も検討を重ねて完成させていきます。

ラムーヴでは今までに多くの作品を作ってきました。各教室に合わせて指導士がアレンジをして教室に出しています。ラムーヴ実技、楽しんで動いて頂いていますか？これからも、体に効いて心もリフレッシュ出来る実技創作を続けていきます。皆さん、教室でお楽しみ下さいね！



編集後記



秋風が頬に気持ち良い季節となりました。運動、旅行など活動的に過ごしたいですね。今回は、ラムーヴの生徒さんをお願いしたアンケートの集計結果を特集しています。仲間と自分は同じかな？違うかな？・・・楽しんで見て下さいね。ラムーヴメイトについても「いつも楽しみに読んでいます。」「編集大変でしょうけれど頑張って下さい。」等、励ましのお言葉を頂きました。これからも、皆様方のラムーヴライフの一助となる様な広報誌作りに励みたいと思います。そして、来年はいよいよ「健康体操ラムーヴ15周年フェスティバル」が控えています。日程が決定次第、ホームページに掲載します。お楽しみに！！

ラムーヴメイト広報部一同です。
ホームページのブログも書いていますよ。



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。

ラムーヴメイト

Vol.13 2014年9月号

いつまでも健康でイキイキと生活したい

- ◎ラムーヴの顔・北村代表にインタビュー
- ◎「夜桜乱舞」第58回静岡まつり
- ◎いつまでも健康で美しく
「喜寿を迎えますます元気に指導しています」
- ◎体に効いて楽しいラムーヴ実技の出来るまで。

大特集 大特集・アンケート集計結果
「ラムーヴの仲間はどんな人達・・・」



ラムーヴの顔

北村代表にインタビュー



14年前の「健康体操ラムーヴ」発足時から代表を務めております、北村裕子指導士にこれまでの事、これからの夢などインタビューしました。

Q 指導士の選挙で代表になられていますね。14年前初代代表となられた時の心境を教えてください。

A 突然の代表という大役に戸惑い、不安でしたが、皆さんの気持ちに押されて「やるしかない」と思いました。

Q 14年間努めてきて、一番感動したのはどのような事でしたか。

A 5周年フェスティバルで、ラムーヴ仲間が代々木第二体育館のフロアを埋め尽くすほど大勢集まったことに、「よくここまで来たな」と胸が熱くなりました。

Q 14年間努めてきて、一番辛かったのはどのような事でしたか。

A ラムーヴの活動の中では、辛いと思ったことはありませんが、個人的な事としては、ラムーヴが軌道に乗った矢先での、夫の入院でした。その為、副代表をはじめ皆様にご迷惑をおかけしたことです。

Q ご自身の健康管理に関して、体操以外でしていらっしゃる事はありますか。

A ストレス解消に友達とおしゃべり、ランチ、小旅行などです。

Q 代表にとって「ラムーヴ」とは、また今後どのような「ラムーヴ」にしていきたいですか。

A すべてかな？少しオーバーですね(笑)
今後については、「であい、ふれあい、わきあいあい」をモットーに楽しい教室づくりを続けて、ラムーヴ仲間を増やしていきたいですね。

Q 来年に迫ってきました「健康体操ラムーヴ15周年フェスティバル」について教えてください。

A 5周年、10周年フェスティバルでは、ラムーヴ仲間の生き生きとした演技、笑顔を見ることができました。15周年フェスティバルは、“会員の皆様へ感謝”をキャッチフレーズとして2月に実行委員会を発足し、来年に向けて動き始めました。15周年フェスティバルでも、皆様とともにいい汗をかき、笑顔で楽しい一日にしたいと思います。お一人でも多くのご参加をお待ちしています。

ラムーヴ各地区の

活動報告

「夜桜乱舞」 平成26年4月5日

第58回静岡まつり

静岡まつりは、「ここ駿府で徳川家康公が家臣を連れて花見をした」という故事に倣い、桜の花咲く頃のお祭りとして市民に親しまれています。今年は天候にも恵まれ、城下総踊りの「夜桜乱舞」に、「ラムーヴ連」としてこれまでの最高人数となる58名で参加しました。

そろいの法被に身を包み、この日ばかりは化粧もバッチリ…？して、「参加することに意義あり!!」と元気よく踊りました。体操が続いているおかげでしょうか…？無事2時間半を踊り切れたことに感謝です。

踊りの後は、来年も参加できることを願いつつ、美味しいビールで乾杯!! 皆の笑顔が最高でした。

(静岡ブロック・長岡ひさ子)



いつまでも健康で美しく

「喜寿を迎えますます元気に指導しています」

会員の皆様の心と体の健康をサポートしているラムーヴの健康体操。日頃の運動習慣の賜物なのか、70代、80代の会員さんも若々しくてお元なかつばかりです。もちろん、私たち指導士も日々の体操生活のおかげで『中身年齢マイナス10歳!』どころか、年齢不詳に活動している超人が多数そろっていますが、今年千葉ブロック指導士で、ついに『喜寿を祝う会』が開催されました。

今回の主役の米澤先生は、77歳にして衰え知らずの美しい姿勢とプロポーションを、鮮やかなグリーン系のファッションに包んで登場、ラムーヴのお洒落番長ぶりを発揮です。宴会達者がそろそろ千葉ブロック指導士の中でも、特に盛り上げ上手なのが米澤先生…主役自ら披露する宴会芸でおおいに会場を沸かせました。(周りを和ませつつもその場を笑い溢れる楽しい雰囲気に変える腕前に、指導歴35年のベテランの技すら感じました。)

毎年、暑気払い、忘年会と称した定例懇親会を開催し、大いに飲んで会話して賑やかに過ごす千葉ブロック指導士ですが、今回、お互いの健康を称えながら『これからも一緒に頑張ろう』との結束を固める、通常にまして盛り上がった会となりました。

『いつまでも健康で美しく』のラムーヴの目標を体現する?!指導士であるための日々努力の大切さを改めて感じる一夜でもありました。

明るく素敵な先輩に教えられ、支えられて、多くの指導士が育っているラムーヴ…。私たち後輩指導士のお手本であるベテラン先生方の『いつまでも元気に体操を楽しむ』姿は、会員の皆様にも目標にさせていただけるのではないのでしょうか?!

千葉ブロック米澤人美指導士



お茶目な米澤先生は宴会芸でも大活躍です♡



『喜寿を祝う会のワンシーン』
今回初企画のカラオケボックスパーティールーム会場。歌って踊って大いに盛り上がりました。