



大会実行委員長挨拶 北村代表

15周年フェスティバルによせて

当日は、早朝の雷・雨も上がり清々しい日となり、会場内は、カラフルなコスチュームに笑顔の花が咲きました。ラムーヴの歴史と共に歩んだ15年、継続者が478名と聞いて感謝の気持ちでいっぱいです。ブロック毎の発表は、しっかりと練習を重ねた様子が見られ、それぞれ特徴を活かした実技に大きな拍手が湧き上がっていました。ゲストの日本体育大学体操部の演技では、そのダイナミックな動きに、大ききなどよめきが起きていました。アリーナいっぱいに、ラムーヴタオルが舞い上がったフィナーレダンスでは、ゲストの皆さんとふれあい、湧き上がる感動、「みんなに感謝！」の一日となりました。

この日の笑顔をお忘れずに、健康体操ラムーヴをどうぞ末永く宜しくお願い申し上げます。

大会実務局長挨拶 山本恵

「みんなに感謝！」を改めて噛みしめ、健康でこの場に集えた喜びを感じる事ができた、素晴らしいイベントでした。皆さんの笑顔とパワーで、次に向かって前進する夢が膨らみました。



指導員実技紹介

指導士実技 ラムーヴ“樹”



本番の日は本当に爽やかな一日となりました。ラストの大樹、上手く表現出来たでしょうか。「ボールと身体の一気化！」そして「力強くしなやかに！」と、ラムーヴ指導士がこの日の為にずっと練習を重ねてきました。呼吸を合わせ心一つに、皆様に心を込めて感謝の気持ちをお届けしました。

指導士・鶴巻美恵子



15年継続表彰



ラムーヴ15年継続者表彰が行われました。478名の皆様おめでとうございます。各ブロックからの代表者に記念品「ラムーヴオリジナル飴」をお渡ししました。



わくわく抽選会



フェスティバル=まつり =みこし  
 笛の音を合図に にぎやかな掛け声と共に神輿の登場です。会場全体が『ワッショイワッショイ』とこれからはじまる抽選会に気持ちがさらに高ぶります。お神輿のなかには みなさんの抽選券がはいています。引き当てるのは4人のドレスアップしたお姉様方。15周年にちなんで、15人の当選者の方おめでとうございます。

指導士・小川美枝

抽選会は先生方が趣向を凝らして盛り上げてくださって楽しかったです。15周年なので本数も15本と良かったと思います。ただ、何らかの方法で遠方（新潟や広島）の方々にも当選して欲しかったと思いました。



フィナーレ



ラムーヴ15周年記念タオルを振りながら、参加者全員と踊ったフィナーレダンス。ゲストの皆さんも一緒に参加し、大いに盛り上がりました。ありがとうございました。



日本体育大学体操部紹介



日本体育大学体操部

「15周年記念スペシャルゲスト・日本体育大学体操部」の皆様へ・・・  
 15周年フェスティバルのゲストとして、若さ溢れる素晴らしい演技を見せていただきありがとうございます。当然の事ですが、頭から指先・足の爪先までピンと伸びて、体幹がしっかりしていましたね。私は胸をときめかして見つめていました。一つ一つの演技に大きな喚声のため息、一番大きな声は私だったかもしれません。フィナーレでは、イケメンの男性の方、握手をありがとう。可愛い女性の方、あつかましいおばあさんに臆せず話してくれてありがとう。一緒に踊ってくれてありがとう。とても楽しかったです。

指導士・寺川公美子



生徒さんの感想  
 ゲストの演技は、「ワー！」と声を出し程、若さを見せつけたエネルギッシュなものでした。日体大の男子と言えば、マッチョな体格と聞いていましたが、実際はスリムで、親しみ溢れる方ばかりでした。大変な練習を重ねられた成果かと、素晴らしい演技に拍手!! 大感激でした。

編集後記

今回のラムーヴメイトは『15周年フェスティバル特集号』です。当日の写真は1000枚を越し、どれも笑顔溢れて素敵な中から掲載ショットを選ぶだけでも大作業でした。皆様の熱演を少しでも沢山ご紹介できるように、いつもの倍の紙面でお届けです。お楽しみください。緊張、充実感、感動...そして感謝! 『15周年フェスティバル』への想いが、少しでも皆様に伝わりましたら幸いです。また、当日の様子はラムーヴホームページ<http://lmove-taisou.com>でもご紹介しています。是非ご覧ください。

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。

健康体操ラムーヴ通信

ラムーヴメイト

Vol.15 2015年9月号

15周年フェスティバル特集号



フェスティバル  
 概要紹介  
 2015年  
 5月21日(金)  
 12:00~15:00  
 国立代々木競技場第二体育館  
 指導士:48名 会員:780名  
 ゲスト:日本体育大学体操部73名



2015年5月21日(木) 国立代々木競技場第二体育館 11時開場 12時~15時

第1部 12:00~

- 1. オープニング EXILE メドレー 代表 北村裕子
2. 開会のあいさつ
3. 15年継続表彰
4. ストレッチ
5. 準備体操
6. ストレッチ・アラカルト
7. ボール・エアロ
8. メイトで背中美人
9. パッションイト
10. すてきなハニー
11. クール!
12. エレガントによりエレガントに
13. ラムーヴの輪
14. 未来に向かって輝け
LOVE ME (東京ブロック)
悲しき願い (千葉ブロック)
HONEY (千葉ブロック)
FEED BACK (多摩ブロック)
愛燦燦 (静岡ブロック)
ONLY YOU (静岡ブロック)
チェリーボンボン (静岡ブロック)

6. 神奈川ブロック...ストレッチ・アラカルト



ブロック実技のトップバッターを務めた神奈川です。ラムーヴの手具三つを使って、その特性を生かしたストレッチ実技をご披露しました。ボールは躍動的に、メイトはゆったりとしたストレッチに、それぞれを一曲の中にまとめました。本番は、嬉しさと緊張感であったという間の4分間でした。演技中観客席の皆さんの温かい笑顔にとても励まされました。ありがとうございました。指導士 山本美智子



教室のメンバーだけでなく他の人達と一緒に1つの曲に合わせて動きを作り上げる事に感動して、涙があふれてきました。何か充実感や達成感を感じました。初めて参加した生徒・田辺早苗さん

7. 神奈川ブロック<群馬>...ボール・エアロ



一瞬振り返った体育館に『マリーユ』のアップテンポの曲が鳴り、みんなの視線が一気に集中、緊張の中で始まりました。いつしか観客席から拍手が響き渡り、とても心地よく踊る事が出来ました。最後のウエディングベルに合わせたカノンが出来るかの不安は観客の拍手で打ち消され、嬉しい瞬間でした。この時の皆の達成感、これからのラムーヴの活力に繋がると確信しました。指導士 吉田洋子



8. 東京ブロック...メイトで背中美人



ブルーメイトが描く線がびったりと揃い、大きな波の様な躍動感のある演技でした。前後左右への隊形移動、カノンと緊張の連続の中、見事に発表を終えた生徒さんの清々しい笑顔が素敵でした。また、Tシャツ前後の色変化が印象的でした。今回のテーマ「背筋を伸ばし、輝き続ける」東京ブロックが一つになり、眩しい程輝いて見えました。指導士 斉藤都



生徒さんの感想 先生方の熱心な指導のもと、心一つにして、日常を忘れ、楽しさと心地よい緊張感の一日でした。より高く、よりしなやかなラムーヴの発展を望みます。

13. 静岡ブロック...ラムーヴの輪



楽しみにしていたのに出られなくなってしまった生徒さんと一緒に演技する...と、皆、気持ちを一つにしてのスタンバイ。「列も縦横きれいに揃っていて、今までで一番よく出来ていたよ」と最後尾の生徒さんの一言に安心しました。指導士・岡本百合子



10周年の時にも参加したので、代々本体育館には懐かしさを感じつつ入場しました。他教室の生徒さんとの合同練習も行う事が出来たので、余裕を持って臨みました。楽しく演技することが出来て良い思い出になりました。

14. 静岡ブロック...未来に向かって輝け



「頭のチェリーが落ちないかすごく心配した」とか「わかりやすくて良かった」とか生徒さんに言ってもらいました。みんなが楽しく出来たこと、見ている人にもそれが伝わったこと、とても嬉しかったです。指導士・高橋幸恵



何もわからず合同練習に参加し、初めて「真剣にやらなきゃ」と思いました。10年近くやっていますが、こんなに真面目に練習したことはなかった。失敗したけど、達成感があるのがすごく良かったです。

第2部 13:40~

- 1. わくわく抽選会
2. 仲間といっしょにわきあい愛 みんなで「オッシュョイ」/ 玄海船歌
ピキニ姿のお嬢さん/ ITSY BITSY TEENIE WEENIE YELLOW POLKA-DOT BIKINI
クルクル わ・メイト/3
笑顔いっぱい/手のひらを太陽に
3. ラムーヴ「樹」 強くしなやかに HERO 日本体育大学体操部
15周年記念スペシャルゲスト 君の瞳に恋してる
4. フィナーレ
5. 閉会のあいさつ



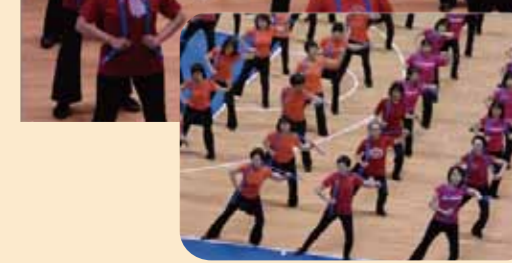
仲間といっしょにわきあい愛

有志実技...みんな「オッシュョイ」



水川きよしの歌声に合わせ、200人が力強くブルーメイトを操りました。男性会員も混じり、海の男らしく堂々とした『オッシュョイ!!』の掛け声が響きました。観ている人も、演じている人も、元気になりました。指導士・田中千代子

この歌で毎回のレッスンは、心と体を前向きにすることが出来ました。本番では赤・オレンジ色の衣装が会場いっぱいに広がり迫力満点でした。指導士・土屋幸子



緊張と不安が高まる中、聞き直り【玄海船歌】も無事終了し安堵感と盛大な拍手に感激しました。ラムーヴ仲間の連帯感と、指導者の皆さまの素晴らしい情熱を感じ、五年後もまた頑張りたいと強く感じました。澤木雄治さん

演歌のテンポが私は心地よく、しかも勇壮な振りも好きな一曲であり、特に「泣く泣く...弱音を吐くな...」の歌詞と振付が良かったです。多くの方々と一緒に勇ましく、爽やかに踊り終える事が出来ました。

9. 千葉ブロック...パッションイト

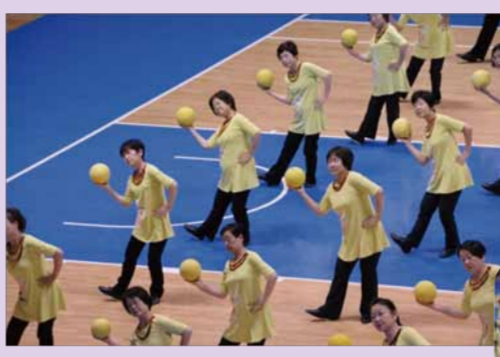


赤と黒の衣装にスパンコール。手には真紅のバラ。フラメンコダンサーの様に、皆さんの顔が輝いていました。手作りの衣装に苦心した甲斐がありました。それぞれ個性が出る中、教室では全員が揃う様、一生懸命練習を繰り返しました。初めは緊張して踊る姿にハラハラして見守っていましたが、笑顔でかっこよくラストポーズを決めた時には涙が出ました。素晴らしいかったです。元石洋子



曲が懐かしく衣装も華やかで、練習に熱が入り楽しく取り組んできました。皆の動きに合わせるのに、とても苦心しました。成果が私出た発表に、仲間も満足そうで、私も「やった!」と感動しました。田中幸子

10. 千葉ブロック...すてきなハニー



生徒さん達だけで行う演技に、初めは一抹の不安がよぎりましたが、終えてみて、そんな不安は一気に吹きとんでしまいました。衣装にも華やかさに工夫をこらして、その動きの可愛らしさ、特に、『ハニー、ハニー』と云うくだりは流刺しとしており、とてもパワフルで、かつて私たちが経験した青春時代の熱き思い出を、タイムスリップさせてくれた演技でした。指導士 赤羽朝子



コケティッシュな「KARA」の曲で踊れば、否応なしに元気溢れる。多少の失敗もドンマイ。沢山の、ラムーヴメイトとの楽しいひとときでした。山口弘代さん

11. 多摩ブロック...クール!



ブルーメイトとわメイトのコラボの演技です。「先生もう無理、覚えられない」「あれ?今、何セットめ?」なんと実は、脚の動きとメイトの動きのカウントが違うんです。各先生方、生徒さん方々、大変な努力だったと思います。発表が終わった直後、生徒さんの笑顔が素敵でした。湧き上がる達成感と感動。合同練習も含め生徒さん本当に頑張りました。生徒さんに感謝です。指導士・八巻喜美



テンポよい前後左右の動きに四苦八苦でした。集中しないなとゴッソッ! 若者になりきって?頑張りました。岩山眞理子さん

12. 静岡ブロック...エレガントによりエレガントに



愛燦燦...と日本語ならではの言葉の美しさを感じながら、優雅に動きました。衣装のスカートは、きらきらと光り輝くさまを表すために手作りました。間奏部分のカノンが今回のポイントです。緊張の中、終わって沢山の拍手を頂いたときには、みんなの心が一つになり達成感でいっぱいでした。指導士・長岡ひさ子

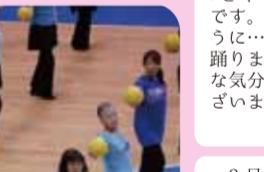


指折り数えた5月21日、会場に「愛燦燦」が流れると曲に乗り「エレガントによりエレガントに」の気持ちでひとつにまとまる事が出来ました。忘れていた、やれば出来るという気持ちが復活!! 爽やかな一日でした。

有志実技...ピキニ姿のお嬢さん



歌のようにそれぞれ黄色いリボンや飾りをつけて、堂々と『お嬢さん』頑張りました。ちょっと照れくさかったでしょう。最初の音のとり方がむずかしく、何回も同じ所を聴いて練習しました。又、同じ動きで微妙に違うところもあり、覚えるまでは苦労したと思います。当日は、明るく流刺しとボールを扱いました。指導士・江渡妙子

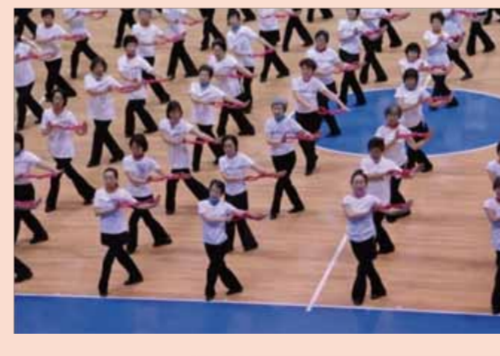


自信を持って出来るように、早い時期から取り組んできました。生徒さんが、頭にお花をつける様に、5年に1度だから頑張りたいという思いを感じました。頑張る顔をみてジーンとなりました。指導士・池谷多幾江

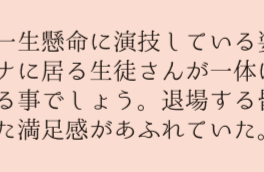
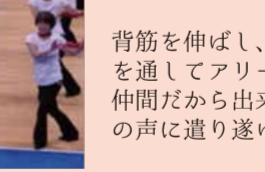
『ピキニ姿のお嬢さん』は青春の思い出のメモリーです。ドキドキしながら「ボールを落としませんように...」、「リボンが似合わないかも...」と思いつつ踊りました。しばしのノスタルジー、心だけは乙女な気分が嬉しい気持ち。楽しい時間をありがとうございました。佐藤博子

3月に近所の方に誘われてラムーヴに入り、5月のフェスティバルに出させて頂きました。私としては、見学くらいと思っていたのに、先生の強い勧めで参加することになりました。思い悩んでいましたが、素晴らしいフェスティバルで感激しました。

クルクル わ・メイト



静岡・多摩・千葉・神奈川の生徒さん総勢115名で、ピンクのわ・メイトをクルクル回転させての演技でした。左右に分かれての隊形移動もばっちり、色とりどりのリボンに首を巻き、活き活きと難しい演技をごこなしました。素晴らしいかったです。指導士・山本美智子



背筋を伸ばし、一生懸命に演技している姿に目頭が熱くなる思いでした。曲を通してアリーナに居る生徒さんが一体になれる素晴らしい、ラムーヴの仲間だから出来る事でしょう。退場する皆さんの「良かった、頑張ったー」の声に遣り逃げた満足感があふれていた。心から感謝! 感動! です。指導士・山本寿美恵

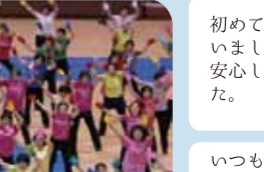
盛大なフェスティバルに参加出来て嬉しかったです。わ・メイトの使い方が面白く、教室で楽しめました。初めて参加した生徒・中村多賀子さん

全体練習が無くぶっつけ本番でしたが、休憩後の演技でしたので、緊張感も取れていました。演技している時は「足の動きや、間の取り方を間違えないように...」と夢中でした。アッという間に終わってしまいましたが、素晴らしい思い出になりました。

有志実技...笑顔いっぱい



「気持ち良かったー!」演技から戻ってきた生徒さんの最初の一声でした。楽しんでくださった表情を見て、本当に嬉しくなりました。カラフルな手袋、最高の笑顔で演技が出来て素晴らしいかったです。指導士・山本恵



誰もが良く知っている曲で、振りも簡単、楽しく踊れるという事で生徒さんも気軽に参加する事が出来ました。カラフルなTシャツに色とりどりの手袋で全員が手を振った時には、お花畑に居るような気分になりました。皆の笑顔が素敵でした。指導士・池谷千史

初めての参加で、出番ですとドキドキ緊張していましたが、アリーナに下りたら沢山の皆さんと一緒に安心して楽しめました。とてもいい経験ができました。

いつも教室では少人数なので、他のブロックの大勢の生徒さん達と楽しく踊れた良かったです。見学していた人から、「とても綺麗だったよ!」と言われ、すごく嬉しかったです。