

ラムーヴメイト

Vol.18 2017年3月号

ラムーヴ実技のワンポイント

今回はボール実技編です。

押す、挟む、つかむ、転がす等、いろいろな使い方があるボールの実技。腿、脇、掌…いろいろな部位に挟んで、つぶす、緩める、の動作を繰り返すことで簡単に筋トレが行えます。また、ボールの適度な重さは、様々な動作の中でよりストレッチ効果高めるとともに、体のバランスを整えます。落とさないように意識して動く事で得られる、体と脳への程よい緊張感。これもボール実技の大切な効果です！



健康情報 Health information

自分の生き方を自分でデザイン「セルフエイジング」

人は夢や目標があると、その実現のためにどうすればいいかを調べ、考え、行動します。それが「セルフエイジング」です。アクティブで若々しいシニアが増えています。いつまでも若々しくいる為には、個々の老化のペースを自分でコントロールする「セルフエイジング」が重要になって来ます。

体内の細胞の一つ一つに良い働きかけをすることで「歳の取り方」も変わってきます。人の体には、いくつになっても思いや行動に反応する力があるとされています。

セルフエイジングに大切な三つの生活習慣とは・・・

- ①こまめに動く→脚力を支える筋肉と関節の維持は大切です。
- ②人とつながる→色々な人と交流し、楽しむために動きましょう。
- ③しっかり食べる→偏食せず、まんべんなく食べる工夫をして、体の抗酸化力アップを。

健康体操ラムーヴを続けている皆さんは、①と②はクリアしています！あとは体に良い美味しい食事を楽しみ、人生を謳歌しましょう！！



編集後記

桃の節句も過ぎ、桜の季節もすぐそこまで来ています。ラムーヴメイト18号を心を込めてお届けします。活動報告では、各地のラムーヴ仲間のおき「ハレ姿」を掲載しています。ラムーヴの体操を楽しんで下さっている皆さんの姿はとても生き生きとしていて素敵です。今年もまた色々なイベントで仲間の笑顔が見られることでしょうか。今号も皆様の健康ライフのお役に立ちます様に！！

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。

いつまでも健康でイキイキと生活したい

- ◎日本体操祭
- ◎体操フェスティバルヨコハマ2016
- ◎静岡県体操祭
- ◎まちだ体操祭
- ◎ラムーヴ実技のワンポイント
- ◎自分の生き方を自分でデザイン「セルフエイジング」



日本体操祭

平成 28 年 11 月 5 日 (土) 国立代々木競技場 第一体育館

11月5、6日の両日にわたって、平成28年度日本体操祭が開催されました。代々木体育館には全国から107チームが集まり、各々のチームの特色を活かした演技が披露されました。また、スペシャルイベントでは、スウェーデンからの招待チームが3個のボールを華麗に操る手具体操をはじめ、アクロ体操、歌舞伎の連獅子、ベビーカーダンスと会場をおおいに盛り上げました。

健康体操ラムーヴからは多摩ブロックチームA(78名)、千葉ブロックチームB(159名)、そして指導士チーム(28名)の3組が出場しました。指導士の演技は「アジアの海賊」の曲に合わせて、大海原で人生の荒波、向かい風に立ち向かう力強さをボールの動きで表現しました。和の曲調に合わせて様々に変化する隊形移動とともに、テンポの良い、迫力のある演技をご披露出来たと思います。

体操祭委員長・山本恵

*来年から2年間、代々木第一体育館は改装工事に入り、体操祭の会場、実施時期が変更になります(3月頃決定)。

日本体操祭 多摩ブロック

今年の体操祭、多摩ブロックのテーマは『仲間と楽しく』でした。皆さんご存じの「どんなときも」の歌に合わせて、ブルーメイトで伸び伸び身体を動かす実技です。生徒さんの年齢層が30代から80代と幅広く、男性陣も参加していました。隊形移動や、先生とは違う動きをするという、ちょっと大変な実技にチャレンジでした。最初は大丈夫かなと心配だった三つの輪への隊形移動も、若い生徒さんと高齢の生徒さんが協力し合い、頑張っていることが出来ました。『仲間と楽しく』のテーマどおり、みんなで気持ちを合わせて、発表することができた嬉しい一日となりました。

多摩・今井景子

初めて体操祭に出場した生徒さんの感想

こんな大きな発表の場に初めて出て、自分よりずっと年上の方が素敵に動いているのを見て、自分ももっと頑張ろうと思いました。目標ができてうれしいです。先生達も、多摩も、千葉も、ラムーヴが一番素敵！どこよりも最高の仲間と練習できて一番幸せだと思いました。

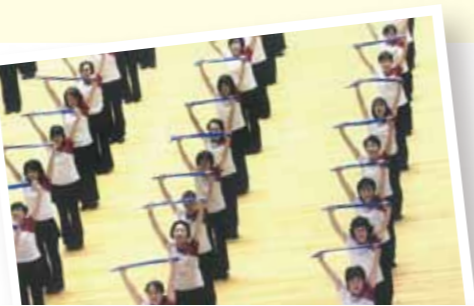
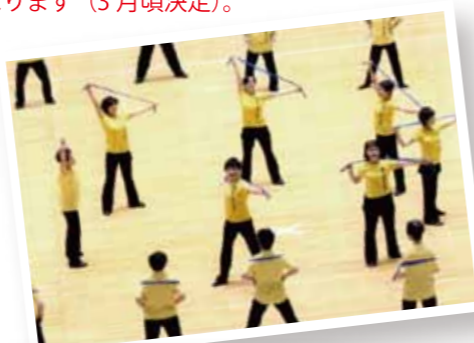
日本体操祭 千葉ブロック

今回の体操祭は、指導士と生徒さん総勢159名で参加しました。ブルーメイトの演技で、曲名は「フェイム」です。ブルーメイトの特性を活かした動きを沢山取り入れたので、順番を覚えるまでとても大変だったと思いますが、皆さん一生懸命練習して下さいました。本番では大勢ならではの迫力と、みんなの気持ちが一つになった演技を披露できたと思います。演技後の皆さんの晴れやかな笑顔がとても嬉しかったです。

千葉・森島千秋

初めて体操祭に出場した生徒さんの感想

待っている間は緊張していましたが、会場に入り曲がかかると楽しく動きました。参加しなければ分からない達成感や感動を味わうことができて、とても良かったです。

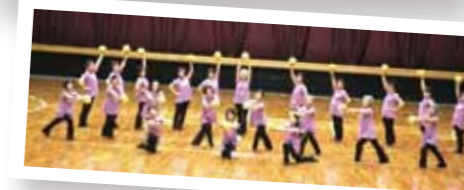


体操フェスティバルヨコハマ 2016

平成 28 年 11 月 6 日 (日) 横浜文化体育館

横浜文化体育館にて27回目の体操フェスティバルヨコハマが開催され、神奈川ブロック総勢22名で参加しました。クリスハートさんの唄う『糸』に合わせたボール実技を行いました。今年は何とプログラム2番！10:05出演。開会式には出演順1,2番のチームのみが参加出来る(他は待機です)ので、開会式からアリーナに立てました。ラジオ体操の他、念入りの準備体操も行え体も温めることが出来、何より本番前に自分の立ち位置の確認が出来たのです。皆落ち着いて本番に臨むことが出来とても良かったです。生徒さんから「今迄が一番楽しめました」との感想を頂きました。

神奈川・山本美智子



静岡県体操祭

平成 28 年 11 月 12 日 (土) 草薙「このはなアリーナ」

今年2チームでの参加でした。『花は咲く』は、心穏やかに、優しい笑顔で歌いながら演技しました。『アジアの海賊』は20教室150名が当日初めて揃い、ラムーヴ団結の演技を観ていただきました。各自で手作りして揃えた衣装も大好評でした。

静岡・堤ふみ江

初めて体操祭に出場した生徒さんの感想

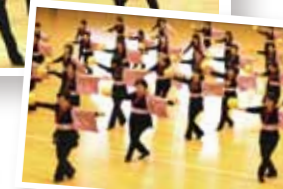
楽しく参加させてもらい、ドキドキする自分がありました。終わってみれば「私ってできるじゃん」と少し満足しました。また参加したいです。いろいろな年齢の方々の演技も観られて良かったです。アジアの海賊の『勇ましさ』、花は咲くの『優しさ』、子供達の『素晴らしさ』に感動です。



「花は咲く」



「アジアの海賊」



2016 まちだ体操祭

平成 28 年 10 月 30 日 (日) 町田市立総合体育館

25回記念大会を迎える今回のまちだ体操祭。私達、ラムーヴ指導士は、2部のゲストチームとしての出演でした。日本体育大学体操部の正確で力強い演技、日本女子体育大学新体操部のしなやかな妖精の様な演技に、観客が「ほう〜」とため息を付き、感激している中での発表でした。朱色の衣装に身を包み、ボールを使って『アジアの海賊』を勇敢に力強く表現しました。

日本体操祭に先駆けた発表となりましたが、出演者が少ない為、日本体操祭とはアレンジを変えた演技を披露しました。頑張ってきたかいがあり、沢山の拍手を頂いて大変嬉しく思いました。

東京・瓜生博子

