

ラムーヴメイト

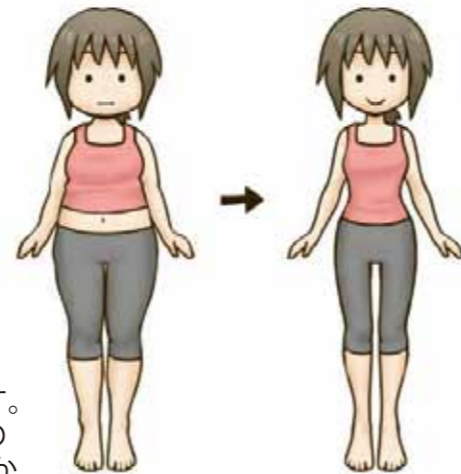
Vol.19 2017年9月号

私、ダイエットに成功しました!

世の中には、色々なダイエット法がありますが、中々うまくいきませんよね。でも成功した方もいます。そこで成功した方に聞いてみました。「それ、どんなダイエット法ですか?」

◎指導士Uさん・・・60代・身長153cm 期間・・・6ヶ月

ダイエット前・・・55kg 体脂肪率 28%
 ダイエット後・・・49kg 体脂肪率 25%



①ダイエットをしようと決めたきっかけは?

日本体操祭のDVDを見た孫の一言「おばあちゃん太ってる!!」です。20代は45kgだったので、10kgオーバーでした。

②ダイエット法は?

食事を一日の内8時間以内に済まし、残り16時間は食べない方法です。その時間内ならお菓子もOK何を食べてもOKです。これなら甘いもの食べたいストレスも感じず、ズボラな私向きでした。それにお金もかかりません。これまで「キャベツダイエット」「腰回しダイエット」など試しましたが、どれも挫折してきた私でも続けられました。ダイエットに加えて「朝ウォーキング」1時間もしました。

③ダイエット後のまわりの人の反応は?

「ウエスト周りが細くなったね!」「ちょうど良いよ!」と言われました。ということは、それまで「ちょっと太くない?」と思われていたんだ・・・やっぱり!! また嬉しいおまけとして、排泄が正常になりました。

目標体重(50kgを切る)になりましたので、今はあまり時間にこだわらずゆるく続けています。無理なダイエットは駄目ですよ。

★人それぞれ、合う合わないがありますので、あくまで一例です。

☆参考☆

人はダラダラ食べ続けると、体内で食べた物を全て消化できず、脂肪が蓄積されやすいと言われています。16時間断食状態になることで、その間にカロリー消費、特に蓄えた脂肪を燃やすようになり、脂肪がつきにくい体質へと改善されます。食事をしない16時間は、水分(水・お茶・コーヒーなど甘くないもの)を多めに飲みます。代謝をアップし、排泄もスムーズにします。

編集後記

東京オリンピックまであと三年、日々、体操に励み、健康を意識して生活している皆さんにとって、楽しみにしていることの一つではないでしょうか。

今回の健康情報はダイエットです。ダイエットというと「痩せる為の事」と思われがちですが、本当は健康的な生活と食事のことなんですよ。私たちの身体は、食べたもので作られ、生活習慣によりバランスを保っています。気持ちよく体操をして、美味しく食べて、自分自身のベストな身体をいつまでも保てるといいですね。

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

- ◎静岡ブロックのつどい
- ◎日本体操祭
- ◎ラムーヴ実技のワンポイント
- ◎ラムーヴの顔 山口幸子指導士・池谷多幾江指導士
- ◎私、ダイエットに成功しました



静岡ブロックのつどい

平成29年5月5日(祝) 藤枝市民体育館

当日はお天気にも恵まれ、体育館には静岡県内の生徒さんをはじめ、市の広報でイベントの案内を見て参加した一般の方々、生徒さんの家族や友人が集まりました。さらに関東の先生方7名も応援に駆けつけてくださいました。

普段の教室なら曲と曲の間に雑談も挟みながら動いているところですが、この日は勢いによって立て続けに10曲の実技を行いました。生徒さんは、時には自信たっぷりに、時にはちょっと失敗して笑いもこぼしながら、楽しく動いていました。

休憩前のお楽しみは《じゃんけん大会》。負けてしまった方はごめんなさい。参加者約200名のうちおよそ30名の方が勝ち進み、景品を受け取りました。「いままでジャンけんは負けてばかりだった。もらえて嬉しい!!」とおっしゃる方もいました。

後半は、昨年11月に行われた静岡体操祭に出場した2曲「アジアの海賊」「花は咲く」を披露しました。指導士実技は「恋詩」帽子にジャケット、ホワイトパンツ。宝塚の男役のような衣装でキメて、薄いストールも使い方を変えながら動きに加えてみました。

そして、フィナーレダンス。参加者全員で大きな二重の円になり、簡単なステップでしたが楽しく踊りました。色々な方との出会いから、それぞれ元気をもらい合って、笑顔あふれる素敵な時間を過ごせました。

静岡・小川美枝

生徒さんの感想

「見てだけの予定が、全部参加してしまいました。難しい動きもありましたが、だいたい踊る事ができてあっという間に過ぎました。」「最後に手を繋いで踊ったときは全部踊れ、嬉しく思い、感動しました。」



日本体操祭

平成29年6月25日(日) 国立代々木競技場 第二体育館

今年の日本体操祭は、代々木体育館の改修工事にともない実施時期が早まり、場所も第二体育館での開催となりました。全国から87チームが集まり、終日様々な演技発表に会場が大いに盛り上がりしました。

健康体操ラムーヴは、指導士28名で出場。作品名は「情熱のオーレ!!」。2007年日本体操祭で演技した作品を2017年バージョンに練り直し、リッキー・マーティンの情熱的な歌の世界を、赤の衣装とブルーメイトで時に力強く、時にしなやかに感情豊かに表現しました。

演技終了後「いいものを見せて頂きました。」などの声をかけて頂き、28人が心一つにして演技し、観客の方々に伝わるものがあった事をとて嬉しく思いました。

体操祭実行委員長・山本美智子



ラムーヴ実技のワンポイント

今回は「わ・メイト」実技編です。

ブルーメイトの動きを更に広げる為の補助用具として生まれたのが、わ・メイトです。ブルーメイトと繋げる事で十分な長さを確保でき、開脚時の用具として使う事が出来るようになります。勿論、わ・メイトのみでも、結び目のない輪として使える事で、掛ける動作がスムーズに行えます。また、握らずに使うと力が伝わりやすくなり、大きな動作を行う事が出来ます。

「V字」

坐骨と上体の引き合い、腹筋と背筋で体のバランスを取ることで、体幹を強化出来ます。



「開脚」

腰にメイトをあてることで骨盤を立てることが出来ます。その状態で長座や開脚などを行うことで股関節回りのストレッチが楽に出来ます。



「動かす」

メイトを両手にかけて(肩幅が一定になる)動かすことで、肩関節回りや体側を気持ちよくストレッチすることが出来ます。



ラムーヴの顔

Q&A

各ブロックの指導士をインタビュー形式で紹介するコーナーをスタートします。今回は、山口幸子指導士・池谷多幾江指導士です。

- 質問①・・・指導士になって何年ですか。また、なったきっかけは何でしたか。
- 質問②・・・指導士になって良かった事を教えてください。
- 質問③・・・体操以外で、あなたの元気の素を教えてください。

★ 山口幸子 指導士



- ①指導士として30年になります。教室の先生から声を掛けて頂き、又、指導士を目指していた友人の誘いもあり決心しました。
- ②沢山の素敵な人との出会いの場が持てた事。(幅広い年代の大切な生徒さん達や、色々な場面で支えて下さる、指導士仲間の皆さん達)今では、私の生活の一部であり、生き甲斐に成っています。
- ③友人とのショッピングや楽しいお喋り。又、子供達が巣立ってしまい、残された陸亀の陸ちゃんの世話をするうちに、情が移り愛おしく癒されています。

★ 池谷多幾江 指導士



- ①29年です。肩凝り、腰痛に悩んでいた私を友人が誘ってくれました。中学から体操・モダンバレエなど12年やっていたので体操なら「ついて行けるかなあ」と思いました。おためしに行った日、ボールを投げ上げ背中でキャッチするのをやりました。私だけが取れるので笑いながら怒られました。体操を始めてから半年で指導士の資格を取りました。
- ②大勢の生徒さんと知り合えたこと。それによって、たくさん学ぶ事が出来ました。
- ③2年前からこっそり始めた社交ダンスです。自分の事だけに集中できるので、嬉しいです。社交ダンスでは、体操をやっていることは内緒にしていたので、初めて教わったステップを新人の私だけができてしまい焦りました。