

質問①・・・指導士になって良かった事、また、なったきっかけを教えてください。

質問②・・・体操以外で、あなたの元気の素を教えてください。



★東京・高嶺登志子

質問① 身体を動かす事が、生活の一部になり「人」と「道具」との出会いで視野が広がった事です。通っていた教室の憧れていた先生からの勧めで、指導士試験を受けました。

質問② お腹に響く感覚が好きで始めた「和太鼓」ですが、10年が過ぎました。音を浴びることで癒され、リフレッシュしています。



★多摩・片桐純子

質問① 体操を始めたのは安藤由貴子先生からのお誘いです。生徒として3年程経ち、下の子の小学校入学と共に、私的な時間が出来る事で指導士を目指しました。

質問② スポーツ観戦が大好きです。年末年始の全国高校サッカー選手権、天皇杯全日本サッカー選手権、箱根駅伝のリアルタイム観戦は外せません。この中で唯一叶っていない、箱根駅伝の生観戦が夢です。



★神奈川・大西くみ子

質問① 生徒さん達との出会いです。私も一緒に元気で楽しく動ける事が一番嬉しく、感謝しています。無料講習会に参加して、体操の楽しさや先生の勧めもあって指導士への道を決めました。

質問② 旅行に行く事です。初めての場所は、新しい発見が多くてワクワクします。行けない時は、旅番組を見て楽しんでいます。



★千葉・赤羽朝子

質問① 指導士になって35年になります。転勤族で関西在住の折、新しい教室作りのお手伝いをしてる時に勧められて、指導士の仲間入りをさせて頂きました。出会いと経験は本当に良い勉強になっています

質問② 関東の山歩きと温泉巡り、バレエの公演やコンサート、そしてライブ等です。又時間がある時は、庭の草花の手入れ等も楽しんでいます。



★千葉・高橋セツ子

質問① 指導士になって28年になります。広島・東京と転勤中に体を動かす事の必要性を感じ、高齢化社会を見据えて自立した生活ができる様にと、自分の為に始めました。良かった事は、多くの人と出会えた事、嫌いな事や苦しい事等少し克服出来た事です。

質問② お花の手入れ、家族との繋がり、多くの人のおしゃべりの中で、少しでも共通した価値観が見出された時にエネルギーを感じます。



★静岡・山本寿美恵

質問① 周りの人達からの勧めもあり50歳過ぎてから指導士に挑戦して20年以上になりました。

質問② 民生児童委員を15年間務め、高齢者サロンを立ち上げ、小物作り・ロコモ体操を教えています。ラムーヴの生徒さん達と、施設や支援学校を訪問・コンサート参加等、多くの方々と交流が出来ることです。



★静岡・岡本百合子

質問① 多くの方々との出会いがあり、色々な経験を重ねる事が出来、私の財産になっています。先生のスタイルと指導内容に感銘を受け指導士になりました。

質問② 幼な友達親子がクラシック音楽をやっていて、そのコンサートに出掛ける事。また、中学の同級生男女8名で、年一回の旅行と三回の食事会です。

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.22 2019年

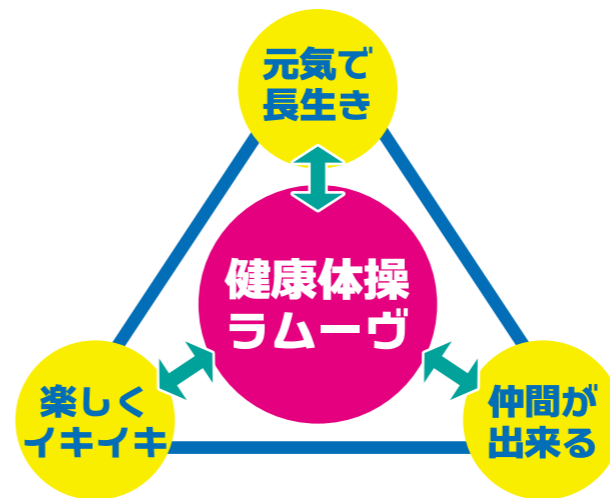
いつまでも健康でイキイキと生活したい



まちだ体操祭 2018年10月21日(日) 町田市立総合体育館

7月行われた日本体操祭でも披露した「紫・式部」を指導士14名と少ない人数でも、隊形移動は大きく会場いっぱい動いて来ました。参加して今年で4回目！出演者の皆様とも顔なじみとなり「今年も素敵でした～」と声を掛けて頂き嬉しく思いました。

多摩・進藤静子



健康体操ラムーヴ それは・・・
幸せのトライアングル

ラムーヴのホームページを是非ご覧ください！

▶ <http://lmove-taisou.com>

活動報告

ラムーヴ各地区の

体操フェスティバルヨコハマ 2018

2018年11月4日(日) 横浜文化体育館

今回で8回目の出場でした。毎年、ブルーメイトとボール実技を交互に発表しています。今回は「ボール体操」。ボールの様々な扱い方をリズムカルな曲に合わせて発表しました。ボールを落とす事なく！無事に演技出来ました。

神奈川・山本美智子



静岡体操祭

2018年12月9日(日) 草薙「このはなアリーナ」

今回は10回目となる節目の体操祭で、ラムーヴからは長岡チームのみ36名で参加しました。ブルーメイトを使って「チープスリルズ」の曲で演技しました。後半のバランスをとるフォームが緊張しましたが、日頃の練習の成果が実り、まずまずの出来栄でした。初参加の生徒さんも9名おり、ワクワクドキドキの中、無事に披露することが出来ました。演技後の皆さんの笑顔が輝いて見えました。

静岡・長岡ひさ子

指導士も勉強中!!

指導士講習会 2018年11月10日(土)

毎年、各方面の専門家をお呼びして勉強会を行っています。今回は、「健康」と「姿勢」をテーマに2名の講師をお招きしました。

「生き活きと健康で動ける身体を」 理学療法士 遊佐真弓講師

日本人は平均寿命と健康寿命の差が大きい！その差を無くす為のキーワードが※『フレイル』（虚弱）です。去年の自分と比べて身体機能・栄養面・社会性（他者との関わり）に変化がないかに気付く事、そしてその予防と改善をしていく事が「生き活きと健康で動ける身体」を持ち続ける事の大切な鍵との事でした。先生のお話を参考に、自分も家族も仲間も元気にしていく活動を続けていきたいと思いました。

※フレイル（虚弱）とは…年をとって心身の活力が低下した状態



障害者スポーツや地域の健康体操の指導などフリーランスで活躍中



「ピラティス」FTPマッパ°ティスハ°シツクインストラクター 西川裕美子講師

ピラティスとは、姿勢を改善し、柔軟性と筋力のアップが出来、背骨を意識して動くことで体幹に効いてくるエクササイズです。講習では、長座で座り背骨を立てて、お腹をスクープ（シャベルで掬うように凹ませ）させて前後、左右にじっくり動きました。それだけでジワリ汗をかき、お腹周りが暖かくなり効いているなど実感しました。ピラティスは、腰に負担をかけず体幹が鍛えられます。私達の健康体操でも、体幹強化は重要です。実感した事でこれからも体幹美人を目指したいと思いました。



劇団四季の団員として「ライオンキング」でデビュー。退団後ピラティスインストラクターとして活動中



各地の教室紹介

東京都板橋区中台

自宅マンションの集会室で教室がスタートして、34年になります。身体を十分に動かした後は、おしゃべりタイム、時々お茶会になります。わきあいあいの教室です。

北村裕子

サンシティ教室



東京都あきる野市

開設から27年ご一緒させて頂いている生徒さん、入会して1年の方、出産のため休会し、その後1歳のお子様と共に通われている方、年齢も色々ですが、皆さん和気あいあいと動いています。

八巻喜美



野辺教室

千葉県鎌ヶ谷市くぬぎ山 くぬぎ山コミュニティセンター（賛美会）教室

壁に背中をつける姿勢チェックで、背中がピンとしている皆さんが自慢です。準備体操の前にご指名された方に何かコメントをして頂きます。共感が広がります。無理のない筋トレで「筋肉は裏切らない」と笑顔が素敵です。

江渡妙子



群馬県館林市つつじ町

TWとは、館林ウーマンの略です。昨年結成30年を迎えました。毎年、館林市総合体育祭での出演を依頼されるので、それを目標にレッスンしています。写真は、去年の演技です。「素敵だったよ！」の声を励みに益々団結力が強くなってきたTWです。

吉田洋子



TW スポーツクラブ

静岡県藤枝市高柳4丁目

高洲公民館の駐車場に入ると、2～3名の方が私の荷物をレッスン場まで持って行ってくれます。いつも暖かく居心地のいい仲間、もう30年位のお付き合いになります。これからも無理せず楽しくやっていきたいです。

土屋幸子

ハッピーストレッチ教室

