

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
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。



静岡・増田淑恵

- ① 親先生の池谷多幾江先生から声をかけていただき指導士の試験に挑戦してみようと思いました。その時一緒に試験を受けた高橋幸恵指導士と池谷千史指導士とずっと仲良くさせてもらっていることがとても幸せなことです
- ② 自宅で開所している小規模保育園の子供達の笑顔が私の元気の素です。



静岡・高橋幸恵

- ① 娘のスポーツ少年団で知り合った池谷多幾江先生の教室に通うようになり、勧められて指導士になりました。健康維持が皆様のお陰で出来きていると思います、日々感謝です。
- ② 孫の面倒をみるようになって、自分の自由時間が減ってしまったので、今は孫たちと遊んだり出かけたりするのを楽しむことにしています。



東京・山本恵

- ① 友人と共に指導士を目指しました。出会えた方々のお陰で色々な経験をさせていただき、ここまで続けることができました。また、体を動かすことに少し自信が持て、ジャズダンス、フラメンコ、乗馬と経験することができました。
- ② 犬や馬と体を動かして、心通わせ？一緒に楽しんでるな～と感じられる時は最高です。ガーデニングで世話をした植物にきれいな花やかわいい実がついた時に癒されます。



多摩・八巻喜美

- ① ある手話サークルで鶴巻先生とお会いし教室に通わせて頂いたのがきっかけです。
- ② 美味しい物を家族で食べに行く事と、コロナの為数年行けていませんが、家族旅行です。そろそろ大丈夫かな？！



多摩・今井景子

- ① 子供の幼稚園のママ友に誘われて、下の子供が3歳のときに入会し、八巻先生の指導のもと指導者になりました。沢山の素敵な先生方と出会い、自分の身体と向き合う大切さを教えていただきました。普通なら出来なかった沢山の貴重な経験は宝物です。
- ② 1番の癒しは可愛いワンコ(チワワンズ)です。今は預かりさんもやってます。それから水泳!!長距離をひたすら泳ぐと、嫌なことも吹っ飛びます。



広島・寺川公美子

- ① 夫の転勤で初めて在宅生活！そこで出会った田中先生は私の恩師です。あれから30年以上楽しく活動が続けられた事に感謝しています。
- ② フラの魅力に引き込まれて足腰鍛えてゆらゆらと認知症予防に!! めざせフラガール♥ ウクレレにも初挑戦(かなりムズイ💦)でも楽しいです♥



千葉・小林千穂

- ① 子供の入園と同時に『先ずは体作り』と体操教室に入りました。教室の先生から指導者へと誘っていただいたことがきっかけで、スポーツ普及に係わる仕事に就いています。幼児からシルバー世代まで、たくさんの笑顔を見ることが出来る日々感謝です。
- ② スポーツイベントの企画や運営で『何か楽しんでもらえる事』を考える時間が大好きです。

すべての教室で無料体験ができます。ご連絡はホームページ『お問い合わせ』フォームをご利用ください。

<https://lmove-taisou.com/>

ラムーヴメイト

Vol.26 2024

いつまでも健康でイキイキと生活したい



2023 日本体操祭 JAPAN GYMNASTICS FESTIVAL 2023. 11. 23
主催：公益財団法人 日本体操協会 一般体操委員会 協力：株式会社テレビ朝日
協賛：チャコット(株) / (株) ササキスポーツ / (株) カメラワーク / オリエンタルバイオ(株) 国立代々木第一体育館

11月23日、紅葉が美しく観光客あふれる原宿駅近くの代々木第一体育館で、日本体操祭が開催されました。出演時間は13:00と準備万端で臨むちょうど良い時間でした。今回は指導士だけの参加となりましたが、ゆったりとした静かなボールの演技は、年齢を重ねたからこそその表現ができ、会場から大きな拍手を頂きました。
体操祭実行委員長：林 和枝



体操フェスティバル ヨコハマ 2023

11月3日(金・祝) 横浜武道館

「体操フェスティバルヨコハマ 2023」は“いい汗・いい顔・いい出会い”のスローガンのもと、参加団体 69 チーム 参加者 1411 名で開催されました。神奈川ブロックの指導士と生徒さん総勢 20 名で参加しました。

演目は「ボール celebrity」。ボールの黄色を引き立てる黒の衣裳で、IU の歌に合わせてボールと共に様々な動きを披露しました。合同レッスンの甲斐があり全員で息の合った発表が出来ました。会場の皆さんの温かい眼差しがとても嬉しかったです。

神奈川ブロック:山本美智子



第13回 静岡県体操祭 一般体操の部

12月3日(日) 草薙総合運動場体育館

「このはなアリーナ」で参加団体30チームにより開催された静岡県体操祭、ラムーヴは指導士6名による「岩尾別旅情」、長岡、高橋合同チーム生徒さん36名による「セレブリティ」、池谷多幾江チーム45名による「明日へのマーチ」の3曲で参加しました。



「岩尾別旅情」

コロナのため4年ぶりの出場でした。大人のチームが少なかったため、目立った存在だったかもしれません。出番が早く、広い会場でいつも通りにできず、練習不足を痛感してしまいました。

「セレブリティ」

一生懸命練習してきたので、無事に終わって満足そうでした。緊張感もたまには良い刺激だったようです。

「明日へのマーチ」

久々の体操祭で緊張した人もいたようですが、総練習の成果もあり、楽しくできたようです。「皆で頑張るのは良いな」と思いました。



「ザ・タイソウ」

荒木達雄先生の指導のもとでおこなわれた「ザ・タイソウ」。みんな楽しそうに動いていました。発表実技が1曲だけなので「これが一番汗をかいて良かった」と生徒さんがとても喜んでいました。

静岡ブロック:高橋幸恵



各 地 の 教 室 紹 介

浜岡教室

静岡県御前崎市高松公民館

笑い声が聞こえて、体育館へ向かう足が速くなります。役場の和室で始まった会は、41年経ちました。今はこども園のジャンケンが聞こえる体育館でレッスンしています。創立メンバーも交えて15人でおもいきり楽しんでいます。

岡本百合子



熟女クラブ

静岡県藤枝市駅前自宅



「お願いしまーす」の大きな声で始まる金曜熟女クラブ。早いもので23歳の誕生日を迎えました。とにかく明るい彼女達、おしゃべりに華をさかせながらもしっかりと体操に向き合ってくれています。最近では、健康の話になると、パワー全開！話が尽きません。

そんな笑いの絶えない教室。このままいつまで続けられるか楽しみです。

池谷千史

五日市教室
小和田教室

東京都あきる野市五日市地域交流センター
東京都あきる野市小和田会館



生徒さんの移動もありつつ26年目に入りました。健康で生き生きと続ける大切さを感じ、いつも生徒さんの笑顔が第一で私自身の励みにもなっています。地元の山岳レースのセレモニーにも積極的に参加して頂いています。



小和田教室(夜)は少人数で楽しく活動しています。毎年4月のお祭りの演し物や日頃の練習に日々奮闘しています。

小峰智子

ほっとプラザ教室
第3コミュニティ教室

千葉県流山市ほっとプラザ下花輪
千葉県流山市第3コミュニティ

ほっとプラザ教室は、80代から50代まで経験年数35年~1年とバラエティーに富んだ教室です。ストレッチを中心に体を満遍なく動かしますが、ステップダンスになると、皆さん生き生きとしてきます。

第3コミュニティ教室は指導士になって初めて開いた教室で40年来の生徒さんが多く平均年齢80歳です。毎年発表会の舞台に立つ喜びを励みに、また体操以外のイベントも楽しんでいます。「無理はしないけれどちょっとだけ頑張る」を合言葉に体操をして、お喋りをして、帰りは皆背筋が伸びて5歳若返ってすっきり笑顔です。

元石洋子

