



ラムーヴ



メモイト

ラムーヴ
仲間通信

第3号

平成21年6月1日

夢があるから目標があり、進歩があるから夢がある。1mmの前進を目指して。ハートはホットにみんな笑顔!!

新潟・安藤教室

新潟



千葉

龍ヶ崎市主催のパレードに公民館の代表として参加しました。皆さんの気持ちが一つになり、「アイデア賞」を頂きました。
千葉・赤羽教室

27年目に入りました。畳の教室です。足を伸ばしておしゃべりして、そんな気楽なメンバーの集まりです。

静岡・大井教室

静岡

10周年フェスタ開催決定

いよいよ来年は健康体操ラムーヴ10周年を迎えます。5周年フェスタの感動もまだ残っている今、10周年に向けて実行委員も動き出しました。一人でも多くの仲間が、代々木第二体育館(予定)に集合して、動き、笑い、一日を楽しく熱く燃えましょう!!

大会実行委員長・北村 裕子

21年度

ラムーヴ各地区の

活動報告



2008 日本体操祭

【平成20年11月1日(土)
国立代々木競技場第一体育館】

ボール・EXPLOSIVE
指導士・生徒 総勢225名



■ 体操祭実行委員長の感想 ■

今年は例年より難しい実技でしたが、生徒さんは頑張って練習しました。成果が出ていてとても良かったと思います。参加して下さった生徒さんの人数の多さにビックリしました。2回の合同練習も終わり、やっと迎えた当日、生徒さんの終わった時の満足した笑顔を見たらホッとし、「無事に終わる事が出来たんだなあ…」と思いました。



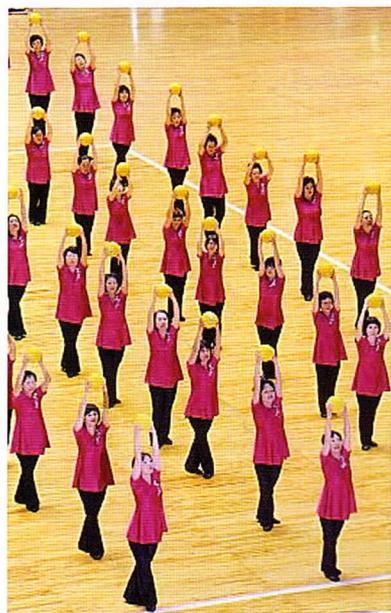
■ 生徒さんの感想 ■

Aさん…本番までの道のりが遠く、必死で家でも練習したり大変でしたが、充実感がありました。

Bさん…合同レッスンで指導士が最初にしてくれたデモンストレーションが、動きが見えて良かった。さあやるぞ!という気になりました。



Cさん…ご指導を受けている先生の情熱に引き込まれて、70歳にもかかわらず、2度目の参加でした。どの指導士の方もキビキビとして美しく、一生懸命にご指導して下さり頭がさがる思いでした。日常にはない経験が出来て心楽しく、とても良い思い出ができました。これからも体操を続けて、澁刺とした人生を送りたいと思っています。



群馬

城沼教室

こんにちは教

～全国〇



TW(館林ウーマン)スポーツクラブ、この教室を始めて早22年になります。メンバーの入れ替えはあっても、新人はすぐ打ち解け親しくなれるのがこの教室の良いところで、およそメンバーは30名です。「上手になったね」と褒めると「やだー」と照れ笑いの声が10倍位に返ってきます。何しろ元気があって、明るい教室です。

春・秋と年に2回のお花見ハイキングがあり、みんなで弁当を食べたりゲームを楽しみます。果物担当、漬物担当、つまみ担当、おしゃべり担当とそれぞれの持ち味を活かし、体操以外でも楽しみにしている行事です。

全員が参加する一大行事は、10月に行われる、市の総合体育祭でのお屋のアトラクションへの参加です。21年間一度も休む事無く出場しているの

は、このチームだけです。毎年、ボール・メイトの2曲を披露する事は大変ですが、緑の芝の上で思い切り踊れる開放感は格別です。チームの団結力は益々高まっています。20周年記念の年には、「長年にわたり社会体育の普及振興に尽力し、模範になる功績」と前橋の県教育委員会より、表彰を受けて感無量でした。微力ながら、皆に健康づくりの手助けをする事で、生徒さんから大きな活力をもらえるTW教室です。

神奈川ブロック・吉田洋子



静岡ブロックの指導士紹介

静岡

ビートルズで日舞 NICHIBU2008

【平成20年9月27日(土)
焼津市文化センター・大ホール】

指導士:1名 生徒:39名
All you need is love



総勢12名です。
とにかく「楽しい体操」をモットーにしている静岡ブロックの私達です。
5月6日の「静岡ブロックの集い」では、12名が力を合わせて頑張りました。
30歳代～70歳代の幅広い力と魅力で、これからも邁進していきます。



WAHAHA本舗劇団が企画している、ビートルズの曲を使って日舞の要素を取り入れたダンスコンテストです。
お陰様で、準優勝をいただき、涙・涙の大感激でした。

輝き人

体操は勿論、他の事でも楽しく頑張っている素敵な仲間の紹介です

東京 サンシティ教室 末松さん



健康体操を始めて25年、本人曰く「相変らず身体は硬いけれど、心身の健康の為に毎週一回汗を流して、仲間とのコミュニケーションを楽しみに続けています。」という末松行子さんは、毎年体操祭と、文京スポーツ交流会に参加し、教室の皆さんをまとめる中心的な役割を果たしてくれています。もう一つの趣味はピアノ弾き語りです。自分の還暦記念コンサートをきっかけに音楽活動を始め、友人のギタリストとデュオ“Memories”を結成しました。コンサートではバラードを中心に、往年のスタンダード・ジャズからポップス、歌謡曲まで幅広く演奏しています。又、定期的に行っている高齢者ケア施設での演奏活動では、本人曰く「日本の叙情歌を皆さんと一緒に歌い、お楽しみ頂いています。皆さんの温かい拍手と笑顔に包まれて、時の経つのも忘れてしまうほどです。」「人との出会いを大切に、お聴き頂く方々の心の奥に、優しく懐かしいMemoriesが蘇ってくるような音楽をお届けしたい。」そんな思いで演奏を続けている輝き人、末松さんです。

東京ブロック・北村裕子



室訪問!!

本操教室をリレーで紹介します～

界に誇る日本一のツツジの名園で有名なつづが岡公園があります。大きくて綺麗なつづが満開の頃、一度見に来て下さいね。



＋ 健康情報

水分補給について

暑い季節がやってきます。皆さんは正しい水分補給を意識していますか？

運動で体温が上がると、体は体温を一定に保とうとするために汗を出します。発汗量が増えると体内の水分が減ります。そのまま水分を補給しないしていると、筋肉内や血液内の水分までもが低下します。血液はドロドロ状態になり、酸素や栄養が運べません。汗が止まってしまうと体温が上がり続け、体内のたんぱく質が固まってしまう。そうすると熱中症や、最悪、死に至る怖い状態になる事もあります。「喉が渇いたな」と感じた時はすでに体は脱水してきています。心拍数も上がってきているはず。そこで正しい水分補給を心がけましょう。

まず、運動をする30分前から200ml～400mlの水を数回に分けて飲みましょう。

運動中は、20分位を目安に、200ml位を飲みます。喉の渇きを感じていなくても、一口は必ず飲みましょう。運動後は体重の減少分を補える量(汗をたくさんかいた時は多めの量)を摂るようにします。

暑い季節なら冷水の方が、速く体内に吸収されやすいので効果的です。スポーツドリンクを飲むのでしたら、2～3倍に薄めて、飲むようにしましょう。(そのままの濃さだと、口の中がすっきりしなかったり、すぐに喉の渇きを感じてしまうことがあります)お茶系は、利尿作用があるので、水分補給の面から考

えると望ましくありません。もちろん運動の時に限らず、就寝前、起床時、入浴の前後、食事の時など、こまめに少しずつ飲むようにしましょう。

正しい水分補給で、健康な体づくりをしましょう。

参考/「運動整理学20講」勝田茂編著他



快人百面相の独り言

犬はなんとなく苦手だった私ですが、5年前にコーギーを飼うことになってしまいました。ハリーポッターから取ってハリーと名付けました。子供にせがまれて自分で世話をすることを条件に飼いはじめたのですが、結局は私が世話をしています。

不思議なもので毎日世話をしているうちに犬の苦手はなくなり、散歩の時は近所の別の犬にも触れるようになり、今ではどんな大きな犬でも怖くなくなりました。

我家の犬は少し変わっていて、私がお風呂に入る気配があると、一緒になってついてきます。そして、お風呂の前でじっと待っています。時には爆睡していますが…。何が楽しいのでしょうか？犬と話しができたら聞いてみたいなあ～。こんな犬ですが、かけがえない家族の一員です。



今号のおまけ

体操祭の本番前…意外とリラックスした表情ですね。



ラムーヴのホームページを開設予定!!

皆さん、お待たせしました。ただいまホームページ開設の準備をしています。この夏には開設予定です。ラムーヴ健康体操の紹介、全国の教室案内、イベント紹介や、生徒さんの声などを載せていく予定です。もうちょっとお待ちください。お楽しみに…。



編集後記

蒸し暑さの中にも、さわやかな風に喜びを感じる6月。「ラムーヴメイト・第3号」の発行です。今回も多くの指導士の皆様方にご協力頂き、情報満載です。各地の仲間の活動の様子をそれぞれ、さわやかな風のようにお伝えできたでしょうか？

健康作りの情報誌として、皆様方のご意見もどしどしお寄せください。次号もお楽しみに!!

