

トリム体操事業の発祥と歩み

- 1967年 「健康体操クラブ」結成
- 1972年 欧米で提唱のトリム運動を取り入れて「トリム体操」を確立
- 1982年 「東京都トリム研究会」を発足し、指導者養成を目的とする
- 1993年 全国レクリエーション大会に参加
- 1997年 東京都レクリエーション協会に加盟
- 1998年 「東京都トリム研究会」から「東京都トリム体操協会」へ改称
- 1999年 「特定非営利活動法人」資格認証される
「機関紙 Trim」を発行
- 2000年 都民スポーツレクリエーションふれあい大会に参加
- 2002年 「特定非営利活動法人」資格認定記念事業「トリム祭」開催
- 2003年 NPO 法人東京トリム体操協会事務所を開設
健康・体力づくり運動推進全国大会東京大会に参加
- 2004年 ニュースポーツセミナーに参加
中越地震支援活動に参加
- 2006年 各クラブ代表者と指導者との交流会を開催
- 2007年 日中友好文化交流使節団として北京を訪問
- 2011年 東日本大震災支援活動に参加
- 2012年 スポーツ塾に参加
- 2013年 シニアスポーツ推進事業に参加
- 2014年 EXPO '14 IN 多摩に参加
- 2014年 東京都よりスポーツ振興功労者として表彰される
- 2015年 文部科学省より生涯スポーツ優良団体として表彰される

トリム体操を知っていますか

“トリム”とは、船舶のバランスを保つという意味のノルウェーの造船用語です。

トリム体操はこれを語源としています。人は栄養・運動・休養の三つの要素をバランスよくとることで健康体を保つことができると言えます。

人は脳神経系に心地よくひびくものに触れて、精神の満足を得ることができると言えます。

わたしたちは、三要素の運動の分野にかかわり、心身ともにバランスのとれた健康づくりのお手伝いをしています。

健康な人はもちろんのこと、体力の弱いと思っている人も、運動を苦手としている人も、年齢にかかわらず、男女を問わず、無理なく身体を動かし精神的効果も体得できる。これがトリム体操です。

地域での自主グループ作りの

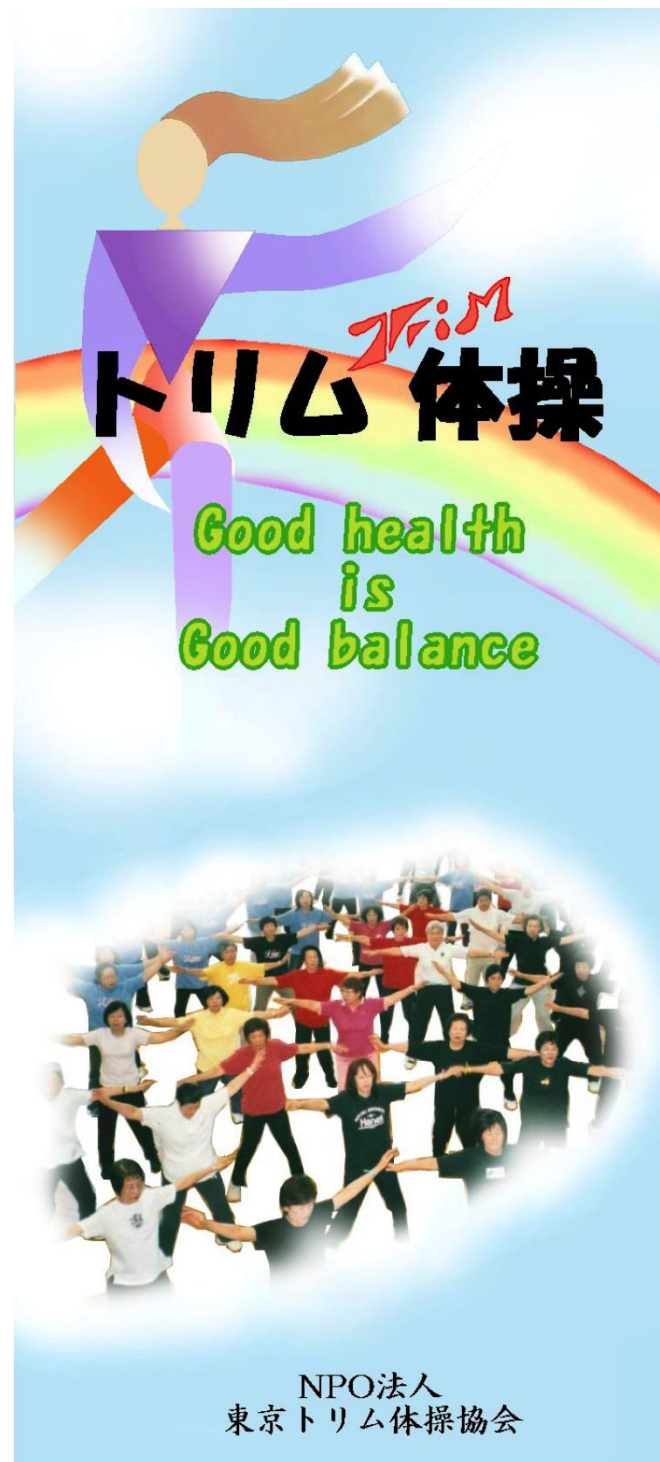
ご相談をお受けします

現在、協会所属の自主クラブは60余あります。更にその輪を広げようと、活動しています。一人での運動の継続はなかなか難しいものです。一度体験してみませんか。

特定非営利活動法人

東京トリム体操協会

〒181-0003 東京都三鷹市北野 2-5-12
TEL/FAX : 0422-26-8231
E-mail : tokyotrim@leaf.ocn.ne.jp
Homepage : <http://tokyo-trim.com>



NPO法人
東京トリム体操協会