Vol 10

TRIM

NPO東京トリム体操協会

指導者 育成教室 はじめのいっぽ

理事長
杉浦 重子

懸案となっていた「指導者育成教室」が二十年六月に十回の予定で発足しました。内容は、「日本トリム体操の教則本」に則って実技を中心に学習すると共に指導者としての内面的な話、生理学的部分の一助となるように「人体の不思議」のビデオ鑑賞。

日頃の各教室での指導と異なる場合の指摘や学習仲間の切磋琢磨しているところから生ずる質問等が飛び出すこともあります。

お互いに勉強し、自信を持って「資格審査」に臨めるように願っています。しかし、一年間の教室通いが即「資格審査」に結びつかない方もいます。経験の多少に関わらず、「よりよいトリム体操の指導者」を目指して学習し合っていただきたいと思います。今後の課題は、教室開設創りです。日本トリム体操協会のさらなるご支援を宜しくお願いします。

よび出しから準備体操、ラジオ体操と背筋ものびて、真剣そのもの!!

杉浦先生のお話しや、アドバイスをノートに……活発に質問が飛びかう。

目黒中央体育館に於て、杉浦・小林・土岐講師の下、受講生八名で実施された指導者育生教室第六回目を取材いたしました。

皆さんが頑張って受講している姿は頼もしいかぎりで、共に学び、共に悩み、励まし合える存在であることが、ひしひしと感じ取れる教室の様子でした。

指導者育成教室、はじめのいっぽは、次のステップへ繋がる重要な一年であることを確認できた一日でした。

広報担当　中田・笹原

リズムにのって、さあ！クリスマスダンス。

都民スポレクふれあい大会

元気いっぱい 若さいっぱい!!

第二十回都民スポレクふれあい大会トリム体操のつどいが、十一月一日（土）立川市柴崎市民体育館に於て開催されました。さわやかな秋晴れのもと、三百七十二名の参加者に体験の方も加わり大勢で盛会となりました。上原指導員のウォーミングアップから、豊田指導員のトリム体操まで元気いっぱい心地よい汗をかきました。午後には東京女子体育大学新体操競技部の皆さんの洗練された躍動感ある演技に感動致しました。その若さを受けて、土岐指導員によるレクダンス"Ｋｉｓｓ ＆ Ｈｕｇ"もリボンをつけて大いにリズムにのりました。アンケートには、沢山の貴重なご意見を有難うございました。また、今回もご協力いただいた立川トリムの方々、体育館の職員の方々に厚くお礼申し上げます。

トリムの共演！会場にはパッと花が咲きました。

まずは足のお手入れから。足先から全身リフレッシュ。

東京女子体育大学新体操の皆さん、感動ありがとう！

躍動感ある美しい演技に会場の空気が一変する。

お知らせ

平成21年度のスポレクふれあい大会は平成21年10月31日（土）立川市柴崎市民体育館に決まりました。大勢の参加をお待ちしております。

トリムと私

東京厚生年金スポーツセンター トリム体操教室

創　立　昭和六十年（24年目）
活動日　月・水・金（週3回）
会員数　約二百名（うち男性約40名）

ハイ！
無理せず気持良く

今日もリズミカル

山田　美智代さん　トリム歴2年

トリム体操を始めて心身はしなやかに日々の生活はリズミカルになりました。今は体操の日を中心に一週間が回ります。広い体育館で皆様と一緒に「頑張らない、できたつもりで」を実践しています。筋力の備蓄を心がけ、体育会系後期高齢者を目指しています。

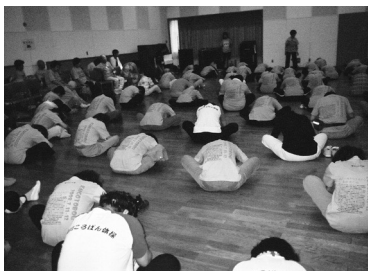
これからもずっとトリム…

坂江　正明さん　トリム歴16年

トリムについて何か書くよう依頼を受けたが満八十五歳になった老人に今更何が書けるかと思いながらも生来他人に依頼されると出来る事はなにかしようと、いわば協力の気持ちも強い人間なので、一寸ペンを執ることにした。

私がトリムと関係するようになって今年で満十六年になる。昔、私が長らく勤めた仕事を退職した平成三年末には六十九歳になっていたが、丁度この前々年に大腸がん手術をうけて、私の人生の将来が少し見える様な儚さを痛感していたので、何か健康に役立つことをやって少しでも長生きしたいと思った。区の窓口に相談したら、農大成人学校があるというので平成四年春から二年間通学し、それから厚年で体操をやっていると聞いて平成六年四月トリムに参加した。丁度その年の四月四日（月）の朝礼で全員に紹介されたとの日誌の記録が残っている。人間年を取るとどうしても世間が狭くなり自分の世界に閉じ篭りがちになるが週に数回でも多くの人に接触して、世間話をしたり、身体を動かして肉体的な老化を防ぐ努力を続けたり、また一日に一～二時間位マイペースで歩くことも健康上にも気分転換上も必要と考えている。今後も宜しくお願いします。

第四回介護予防大作戦in東京
シニアが伝える介護予防
～元気で百歳～



「第四回介護予防大作戦」が、今年は東村山市で七月十一日・十二日の二日にわたって開催されました。このイベントは、高齢者自身の主体的な介護予防への取り組みを支えることを目的として、毎年都内各地を巡って開催されています。介護予防を通じた、社会貢献・情報交換・相互研鑽の場として、多数の自主グループが参加しています。

国分寺トリム体操協会は昨年度に引き続き、「いつでも・どこでも・誰にでも」が合言葉のトリム体操を紹介して来ました。多くの一般の方々に加え国分寺からも三十余名が参加し、会場のフロアはいっぱいになりました。岩永先生の指導により和やかな雰囲気で行なわれ、初めて参加した方々からも好評の一時間でした。

パネル展示会場では、資料を持ち帰る方も多く、介護予防の一端を担うことのできるトリム体操をアピールする場となりました。

東京トリム体操活動報告

◎指導者と代表者の交流会

日時…平成21年1月18日（日）
AM10～12
会場…スマイル中野
出席者数　代表者　27名
指導者　19名

今年度より協会と会員の皆様と、より一層、交流を深めていきたいの願いをこめて「交流会」と名を改めました。活動報告ではスポふれ大会指導者の育成教室、国体への取組み、新設教室の報告がありました。代表者からは会場確保のむずかしさや会場費の問題等、ご苦労も多く、改めて皆様のご協力に感謝いたします。年一回の貴重な交流会を今後の活動に活かし更に充実したものにしていきたいと思っております。お休みの日に早朝からご出席ありがとうございました。

◎研修会

日時…平成20年6月21日（土）
会場…中野区立商工会館
講師…宮地元彦先生
内容…「トリム体操の運動量について」
出席者…会員17名、研修生3名、ビジター8名

◎ニュースポーツセミナー

日時…平成21年3月21日（土）
会場…東京体育館サブアリーナ
講師…宮地元彦先生
内容…「トリム体操実技全般を通しての運動強度を学ぶ」

◎東京都レクリエーション協会表彰

個人表彰は、リーダー育成・教室の開設等に尽力くださっている小林倭文子指導員、団体表彰は、永年持続し、まとまりのある麻布クラブが表彰されました。

引き続いて行われた、新春の集いでは、本年は、自ら紹介できたので、トリムの説明と介護予防の最先端を行く体操であることをPRしてきました。

日本トリム体操協会から

◎総会

日時…平成20年5月18日（日）
会場…深川北スポーツセンター
岩永会長のもと、新体制で活動します。よろしくお願いします。

◎四川省地震災害義援金

日中文化交流振興協会と朝日新聞社へ　総額17万3千162円　届けました。ご協力ありがとうございました。

◎ミドルインストラクター研修会

日時…平成20年8月31日（日）
会場…スマイル中野
午前の各地区指導者による代表者会の意見交換に続き、午後から初めてのミドルインストラクター研修会が開かれました。認定制度の説明、レベルアップ申請の手続、そして質疑応答と、トリム体操の発展を願って熱い気持を確認した一日でした。

◎認定委員会より

平成20年度認定者
森脇美保子（あきる野市）
大槻晴子（あきる野市）
渡辺田鶴（広島県）
伊藤みやこ（九州地区）
太田芳子（九州地区）
北崎千秋（九州地区）

◎賛助金お礼

当協会の運営は主に正会員（指導者）の会費、及びクラブ会員の皆様よりの賛助金により為されています。

都レクリエーション協会主催のスポーツふれあい大会やニュースポーツセミナーへの参加、研修会や勉強会の開講、機関誌発行、新教室開設、普及活動等、また今年度は新たに指導者育成事業が加わり、賛助金はこれらに大切に使わせていただきました。

ご協力ありがとうございました。

編集後記

やさしい春の陽差しを浴びて公園ではウォーキングを楽しむ人の姿も増えてきました。

今回の機関誌では現在トリムの指導者を目指して頑張っている研修生を取り上げました。近い将来、指導者となって皆様の教室へ伺う日を楽しみにお待ちください。また「トリムと私」はシリーズ化して今後もたくさんの教室をご紹介させていただく予定ですので、よろしくお願いいたします。

トリム十号
編　集　NPO東京トリム体操協会
事務局　目黒区目黒本町一ノ二ノ十九
TEL　〇三―三七九一―五〇五一
FAX　同　右
メール　tokyotrim@lily.ocn.ne.jp
ホームページ　http://tokyo-trim.com