





# 都民スポーツ ふれあい大会

## スポーツふれあい大会

大勢のご参加有難うございます。中田指導員のクラブの『おたのしみ』黒の衣装に赤・黄色の房が映えてとても素敵でした。練習の成果も発揮され満場の拍手喝采でした。ホツとし、皆充実感の笑顔。大変お疲れ様でした。その後、『つぎはぎ歌合戦』。アンケートの中に「大声で歌え楽しかった」など、皆様の美声にも感動でした。ダンス『一人の手』は、「優しい気持ちになれました」「物足りない」等の声もありました。次回は、もう少しグレードアップのステップに挑戦したいですね。29年度も同じ、泉体育館です。大勢の方のご参加、お待ちしております。

## はじめての参加（参加者）

こんにちは、10月7日にスポーツふれあい大会に参加し、皆さんの前で踊りを披露しました。5教室合同練習を行い、本番に臨み、最初は少しドキドキしましたが、みんなの気持ちが一つになり、良く踊れ、みんなでお互いに「良かったね」と感動しました。初めて参加し、みんなの気持ちが一つになった事、自分がやれば出来る事、大変勉強になり、一歩前進しとても楽しい一日でした。

## おたのしみタイム（指導員）

スポーツふれあい大会おたのしみへの参加をお願いした時は、会員の皆さんは複雑な思いもあった様です。二回の五教室合同練習では不安点などいろんな意見が出て、その後の各教室の練習では、会員さん自ら当日の発表に向かつて一つにつながってきている事を感じました。発表当日は本番が終わると、みなさんが緊張からとき放たれ、その場でよかったね!!よかったね!!とよろこび合って無事に終わった安堵感で胸が熱くなりました。

## 東京みんなのスポーツ塾

学びの場：初心者から指導者までを対象に行われるこの塾は、沢山の方にトリム体操を知って頂き広域に普及させることと、後継者を育てることを目的に都レクの支援を受けて開催されている事業です。

28年度も10月29日(土)駒沢オリンピック公園体育館南アップ場にて、88名の方々に参加して頂き行われました。

体験者は勿論のこと、初めて参加の専門学校の方から「いい体操ですね」との感想を頂き嬉しくなりました。

老若男女、いつでも、どこでも、誰でも出来るトリム体操が、東京都全域に広がることを夢みているトリム体操協会です。これからも応援をよろしくお願い致します。




**お知らせ**  
平成29年度  
スポーツふれあい大会  
平成29年10月  
泉体育館で行います。

# ファミリークラブ紹介

あきる野市  
ファミリークラブ



平成六年六月、小林先生のもとに秋川体育館で発足しました私たちのクラブは、六月の花から「あじさいクラブ」と名付けられたそうです。春は花見をしながら秋留台公園をウォーキング、夏はあきる野市のお祭りで見物に参加し、秋は日帰りバス旅行、冬は新年会と四季折々に会員の親睦を深めています。



町田市  
トリム体操ファミリークラブ



会の良いところは、皆が進んで協力し合っているところです。トリム体操は、現在三代目の大槻先生の、ひとつひとつの動作の細やかな指導のもと、準備体操・バランス・ラジオ体操・ストレッチ等々、みっちり二時間、体の手入れをし、最後は毎回「詩人と私」の美しい音楽で整理体操。先生の「また来週お待ちしております。気をつけてお帰り下さい。」のお言葉を受けて帰路につきます。



いつも賑やかに地域の公民館に集い、春には8年目で会員20人程になります。年に一度親睦を深める食事会も楽しんでます。

グイスポ(金)の良いところは、近い教室ユーカー倶楽部(水)とバーネ(月)間でビジター制度があり、ワンコインで参加できます。都合の良い日に体操できることです。

週に2回、3回とやりたい人が何人もいて、各教室会員になったり、交流も広がります。週に何回か体操するとさらに体調が良くて楽になります。

先生は体のどこに意識を置くかご指導下さり、とても丁寧です。その日の身体と向き合いながら、変化など感じる嬉しさもあります。明るく元気な笑い声とともに、時には鳥の声を聞きながら、無理せず各々のペースを大切に、長く続けていきたいです。



## あきる野市「流し踊り」参加

平成27年は、あきる野市政20周年のお祝いの年でした。

トリム体操も「このお祝いの年に、流し踊りに初参加をしましょう。」との声があり、花みずきクラブからあがり、参加の運びとなりました。

流し踊りの当日、トリム体操は各クラブの色とりどりのユニフォームの列となり、とても綺麗で色鮮やかな花が咲きました。

初回は、50名・5クラブの参加で、踊り終わった後は、皆さんがハイタッチをしながら「楽しかったね」「参加して良かったよ。」「来年も参加しましょうよ。」「との声に、昨年の2回目は積極的に、60名・8クラブの参加でした。

これからも、あきる野市のトリム体操は、少しずつ「輪」を広げ、長く参加を続けて行きたいと思えます。

# 東京トリム体操協会活動報告

## 第28回都民スポレクふれあい大会

日時 平成28年10月7日(金)  
9時30分～14時  
会場 立川市泉市民体育館  
参加人数 396名

## 東京みんなのスポーツ塾

日時 平成28年10月29日(土)  
10時～12時  
会場 駒沢公園体育館南アツプ場  
参加人数 88名

## 第1回研修会

日時 平成29年1月29日(日)  
会場 三鷹駅前地区公会堂  
講師 井川真弓先生  
テーマ 指導のノウハウ  
参加人数 21名

## 育成教室

日時 平成28年4月～29年3月  
期間 10回開催

## 都レク功労団体表彰式

都レク法人化及び設立60周年のめでたい年に、多摩市『のびのびクラブ』が表彰されました。

これまで当協会にご協力いただき、優秀なクラブの組織運営に対し、感謝をして皆様と共に祝福申し上げます。続いて新春の集いにご一緒に参加させていただきます。



## クラブ代表者と指導者の交流会

日時 平成28年6月19日(日)  
会場 パルテノン多摩  
出席者 74名(44クラブ)  
指導者 24名

5グループに分かれ各クラブの代表者から脳トレ、指体操、会場が取れない時の軽いハイキングなど、トリム体操を無理なく続けるためのたくさんのアイデアを発表していただきました。

協会からはスポふれ大会のお弁当持参とごみの持ち帰りにご理解をいただきました。また賛助金・五本指靴下のお礼、新指導員・新設クラブ紹介など報告いたしました。広い会議室でしたが、皆様の活発な話し合いの声で盛り上がり、お互いに少し聞き取りにくいところもあったようです。交流会の持ち方に、まだまだ工夫が必要のようです。早朝よりご協力ありがとうございました。



## シニアスポーツ振興事業

日時 平成28年11月10・17・24日  
会場 築地教育会館  
期間 全3回開催

三年前に表記事業を足立区でさせていただき、現在は、スポーツ施設の事業として開催していただいております。昨年度からは、築地教育会館で三日間開催させていただき、来年度からは、会館独自の事業として、自主クラブにつながるように計画していただいております。これが実現すれば、1ページの『私の課題』の①②が少しは、解消されます。



## 新設教室紹介

トリムひぐらし  
場所 日暮里ひろば館  
日時 月曜日10時～11時30分  
指導者 本田マミ子

見附橋トリム  
場所 コープタウン見附橋集会所  
日時 火曜日10時～11時30分  
指導者 内田千菜美

トリム体操 楓  
場所 北伊奈会館  
日時 金曜日10時～12時  
指導者 西澤信子

別所トリム  
場所 別所自治会館  
日時 木曜日10時～11時30分  
指導者 内田千菜美

## 賛助会員へお礼

いつも変わらぬ当協会への事業及び賛助金のご協力に感謝しております。当協会は、今そしてこれからの時代に必要なた体操として各方面から注目されております。それに応じて、当協会が、益々、発展・充実するように特別委員会を設け研鑽し、そこで必要となった経費を賛助金等から充てさせていただいております。感謝すると共に、今後ともよろしくお願い申し上げます。

## 編集後記

たくさんの方々のご協力のもと、無事に機関誌18号を発行することが出来ました。原稿をお寄せくださった皆様、本当にありがとうございました。

都民スポレクふれあい大会をはじめとして、東京トリム一年間の歩みをこうして振り返ることができ、感謝の気持ちで一杯です。なかには「アラ、こんなこともやっていったの?」と初めて気づかれた行事もあると思います。29年度は、皆様にもっともお声をかけ、さらに充実した紙面をお届けしたいと思っております。どうぞ、ご期待ください。

～トリム18号～

～編集～ NPO法人東京トリム体操協会

～事務局～ 目黒区目黒本町1-2-19

～T&E L FAX～ 03-3791-5051

～メール～ tokyotrim@ily.ocn.ne.jp

～ホームページ～ http://tokyo-trim.com

～発行日～ 平成29年3月吉日

