

firm

NPO東京トリム体操協会

新理事長の挨拶

杉浦重子

平成十六年度、NPO 東京トリム体操協会の理事長に就任いたしました。皆さまと共にようやくよい組織を創り上げたいと思います。

我が家には、ボタンの鉢植えがあり初夏になると花を咲かせます。昨年は、三輪咲き一輪は部屋に飾り二輪は枯れ落ちるのを待ちました。初冬には、切り落とした枝から新芽が元気良く出てきました。切り落とさなかつた方は、遅くなつてやつと芽が出ましたが、なんと小さい芽が一つ出ただけです。今年は、「きれいだから切り落とすのはもったいない」と大切にしているつもりが、私の場合のように次代をつぶしてしまうことになります。

根幹をしつかりさせながら、大きな新芽を育てるには美しい花を切り落とすことも必要だと思いました。ところで、昨年は多くの経験をしました。60歳以上の介護認定を受けたか否かの方々を対象に筋力アップの講習会にヘルパーとして参加しました。マシンを使うとき以外は、トリム体操主運動が沢山取り入れられていきました。

健康フェスティバルでのストレッチ体操も同じくでした。これだけどこにでも普及されているトリム体操



の主運動を考案された創始者の大野先生は本当に先見の明がおありだつたとつくづく思うと同時に「トリム体操とはなんぞや」を明確にしていかないと、独立が難しくなるよう気がします。

需要が広がり、多方面から期待される内容を持っている私たちの「トリム体操」・・・・・。根幹をしつかりさせるには、組織を固めることにあります。そのためには、指導者とのみではなく、会員さん・代表の皆さまそして指導者が理解し合って、よりよい組織作りをしていこうではありますか。

昨年のスポーツふれあい大会では、皆さまのお知恵をお借りした大会でもありました。また、代表者会は意見交換等ができました。皆さまのお力で、当協会が強い幹となり、毎年美しい花が咲くように新鮮なご意見、新しい会員さんが増えることを期待しています。



この間、私たちの活動の拠点となる事務局の開設、トリム体操の普及、また、指導者の質の向上のため研修会等に賛助金を有意義につかわせて頂いております。

今年度は、企業団体(横浜トラベルサービス様)からも賛助を頂きました。

会員の皆さまの支援に指導者一同感謝申し上げると共に一層の努力をして参ります。これからもよろしくご協力お願い申し上げます。なお、昨年末には中越地震被災地へ義援金を送らせて頂きました。左記のものは、平成16年12月8日の朝日新聞に掲載された切り抜きです。

東京トリム体操協会がNPO法人を認証され、賛助会員にお願いしましてから3年になります。多くの方々からのご協力をいただき誠にありがとうございます。

新潟県中越地震救援募金

「元気をありがとうございます」

スポーツふれあい大会には、お彼岸の中日にもかかわらず、大勢の参加がありました。

出来たてホヤホヤの教室の方も20年以上の長い歴史のある方も、和気あいあいと共に手を取り合って、はつらつとトリムにそして和太鼓、よさこい踊りにとあつという間に過ぎた一日でした。

今大会の企画は新しい試みでした。ない知恵を絞って立てたのは、「外部の方の力を借りよう」「クラブ紹介」もどうだろう? そして和太鼓、よさこい踊りに決定!! 決定したものの初めての企画。果たし決して皆さんに楽しんでいただけるだろうか?

心配しながらの幕開けでしたが、太鼓での元気なかけ声や手拍子、鳴子を持ってのよさこい。クラブ紹介では、「ハツル、ハツル」の声も・・・皆が一つになつて、すごい盛り上がりとなりました。

会員の皆さん元気に後押しされてのふれあい大会だったように思います。「元気をありがとうございます」

- ・下連雀トリム
- ・和やかな仲良しクラブです。

次に当日参加された皆さまを紹介します。

クラブ紹介

◎高尾台トリム
高尾の山懐に抱かれて毎日が森林浴です。トリムに外歩きを取り入れています。

◎あきる野地区
あきる野に誕生して18歳になります。旅行等の親睦会も盛んです。

・ころころクラブ
どんぐりクラブの妹、ころころと会員が一堂に会してのトリムは迫力があります。

・トリム愛
体操に、レクリエーションにと名の仲間で活動しています

◎国分寺トリム

武蔵野の面影と歴史をもつ街で23年。12のクラブ280名が毎日どこかで体操をしています。

◎世田谷地区

・厚生年金トリム
男性会員25名が自慢。100名を超す会員が一堂に会してのトリムは迫力があります。

・あじさいクラブ
秋川の紫陽花の如く、いつまでも身も心もみずみずしくと願って命名しました。

◎三鷹地区

・フラワートリム
31歳う75歳まで、21名が体力に合わせて体を動かしています。

◎昭島地区

・昭島サークル
水と緑の町、昭島の長男・長女とも腕立ても元気にこなす115名です。

◎多摩地区

・花みずきクラブ
春には、桜・辛夷・花みずきと百花繚乱。私たちが一番の花です。

◎多摩地区

・グリーンクラブ
緑濃い武道館で18年、グリーンの工シャツに一新して張り切っています。

・昭島みほりサークル
分家して大所帯になりました。息子一人に嫁20人、元気な男性求めています。

◎高尾台トリム

昭島センターサークル
冷暖房完備、面積も広く理想的な環境で3年目。ようやく軌道に乗りました。

・昭島センターサークル
冷暖房完備、面積も広く理想的な環境で3年目。ようやく軌道に乗りました。



す。

◎立川トリム
平成10年に誕生しました。現在32名の成長株です。

◎ボビートリム
中野区で18年、続けてきたお陰で皆さん立ち姿が素敵と評判です。

◎目黒区
小学校体育館で夜間に活動してきましたが、最近は、日中の一般開放を開催しています。

◎ユーカリクラブ
子育て真っ最中から、親の介護に奮闘している方までトリムにはまっています。

◎ステップバイステップ
場所の確保が一番の悩みです。一步一歩、前進あるのみ。

◎トリム白川
シルバーパワーで頑張っています。お知り合いがいらしたらお声をかけてください。

◎千束トリム
「後ろ姿は20代」をモットーに、17年経ちました。最近では40代をモットーに?

◎相模原地区
神奈川県相模原に誕生して4年目。幅広い年齢層でゆったりと楽しんでいます。
・トリム橋本
駅に隣接した会場で、フットワーク良く活動してアツという間に5年が立ちました。

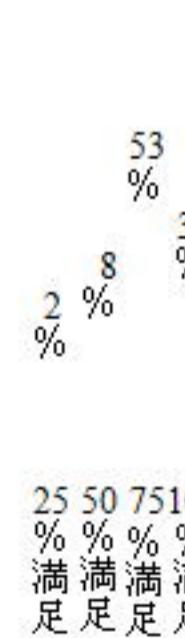


ありがとうございました。

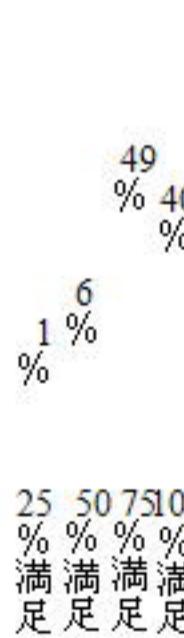
アンケートにご協力ありがとうございました。
午前のトリム体操は「もっと時間が意見ありがとうございました」とうございました。がほしかった」「先生の指導が分かり易かった」。輪踊りでは「若い方と一緒に踊れて楽しかった」。「物足りない」と感じた若い人もストレッチでは「痛い、痛い」と悲鳴を上げていました。午後の太鼓は「とても楽しく感動した」が大変多くありました。よさこいは「覚えて帰りたかった」「時間が短すぎた」「もう少し体を動かしたかった」「指導者の踊りを見たかった」などの声がありました。初めて試みたアンケートですが、好評でした。今後のトリム体操の普及・発展に、又来年度のスポーツ大会に繋げられるよう頑張つて行きます。

満足度についてのアンケートの結果を左記に記載します。

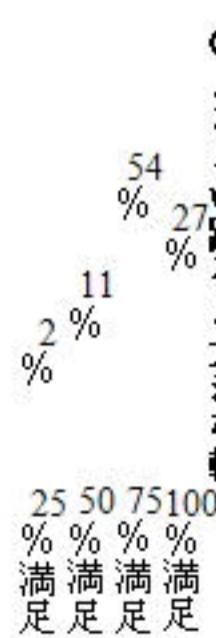
①トリムでさわやか健康づくり



②ドムンといきまSHOW!



③よさこい踊るよ大きな輪



お知らせ	
平成17年度のスポーツふれあい大会は10月2日(日)昭島市総合スポーツセンターに決まりました。アンケート・代表者会のご意見を基にプログラムの検討中です。	

スポーツチャンバラと会場を共有しての開催でしたが、杉浦先生の資料説明、石川先生の呼び出し、ラジオ体操、ウォーキング、岩永先生の主体操、レクダンスと充実したトリム体操を体験できました。ゆるぎないプログラムにそって、時にユーモアをまじえた岩永先生のトリム体操は、説得力があり、基本の大切さを実感させられました。一人でも多くの方にトリム体操の良さを知つて頂けたらと念じます。



日 時：平成17年2月20日
会 場：ひかりプラザ
杉浦理事長より挨拶があり、その中に、日本トリム体操の組織内に入っていること、また東京都レクリエーション協会に加盟していることの話もありました。従って、九州との交流ができたり、東京都スポーツふれあい大会の主管になつたり、さらに東京都レクリエーション協会からの表彰を戴けることもわかつたのではないか。
平成16年度の活動報告の後、25クラブ43名の代表者による活発な意見交換で、あつという間の2時間でした。

◎ 東京都レクリエーション協会 表彰

エアロビックエクササイズ」
講師 谷口有子先生
国際武道大学教授
日 時：平成17年1月23日㈰
会 場：代官山スポーツプラザ
鏡張りのおしゃれな会場で、前半の講義のあと、皆さん早く実技をしたくてうずうずしている様子。「さすが皆さん、指導者ね！」の先生の言葉にちょっとびり気を良くして頑張ってしました。日頃と逆転して教室の皆さん心理も少し分かったような・・・。外は時折、雪らしきものがある寒い日でしたが、体を動かすことの心地良さを大切に今年も元気でトリム体操を続けましょ。

◎トリム体操リーダー育成講習会
前年度までの、「トリム体操公認指導者資格認定講習会」を【トリム体操リーダー育成講習会】と名称を変更し、平成16年5月29日（土）、30日（日）の両日、江東区深川北スポーツセンターで実施。より前向きに、内容の充実を図りました。参加者は、1日目が26名。二日目は47名でした。

あつという間の一年、気がつけば予定の事業など皆で力を合わせ、なんとか乗り切ってきた一年でした。今回の広報誌はふれあい大会でのクラブ紹介、会員の皆さまの貴重なアンケートをまとめてみました。アンケートでは、率直なご意見を頂きこんなに応援してくださっているのかとか、普段気がつかないでいる事を改めて考えさせられました。

たくさんの方々の貴重なご意見を頂きました。本当にありがとうございました。

作り上げてみれば、会員の皆さまと一緒に作り上げた広報誌であった。ぜひ、一年を振り返り、楽しみながらご覧頂きたいと存じます。ご意見やご感想を頂ければ幸いでございます。

◎中越地震ボスター義援の協力
ありがとう！

平成十七年吉日

トリム六号
編集 「NPO 東京トリム体操協会」
事務局 田黒区田黒本町一ノ二ノ十九
TEL 03-3791-1505
FAX 同右
メール t o k y o - t r i - m @ - - - .
o o n . n e . j p

◎研修会

日本トリム体操協会から

編集後記

- 4 -