

トリム

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。皆さまと共によりよい組織を創り上げていたいと思います。

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。切り落とさなかった方は、遅くなってやっとな芽が出ましたが、なんと小さい芽が一つ出ただけです。今年は、きつと咲かないでしょう。花が咲くと「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ふことになりません。

根幹をしっかりとさせながら、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られる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ありがたかったです。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ないと、独立が難しくなるような気がします。

需要が広がり、多方面から期待される内容を持つている私たちの「トリム体操」……根幹をしっかりと切りさせるには、組織を固めることにあります。そのためにも、指導者のみではできません。それぞれが教室の会員さんのお力によるところがたくさんあります。自分の役割を見直し、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せんか。



昨年のお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。

賛助会員の皆さま

ご協力ありがとうございます

東京トリム体操協会がNPO法人を認証され、賛助会員にお願いいたしましたから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。

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、企業団体有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ます。これから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。



「元気をありがとう」

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、大勢の参加をありがとうございました。

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、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しよう」「クラブ紹介」もどうだろうか？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。果たして皆さま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、鳴子を持つてのよさこい。クラブ紹介では、「ハッスル、ハッスル」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。

会員の皆さまの元気に後押しされた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」

この感動を胸にがんばります。そして今年のスポーツふれあい大会で、またお会いしましょう。

次に当日参加された皆さまをご紹介します。

クラブ紹介

◎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名を超える会員が一堂に会してのトリムは迫力がああります。

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

◎三鷹地区
・三鷹トリム
「継続は力なり」の22年。がま蛙も腕立ても元気にこなす115名です。

・北野トリム
町内会仲間で、体操だけでなくおしゃべりも弾みます。

・下連雀トリム
和やかな仲良しクラブです。

◎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
・どんぐりクラブ
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、ころころと笑顔の絶えないクラブです。

・トリム愛
体操に、レクリエーションにと75名の仲間が活動しています

・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。

◎昭島地区
・昭島サークル
水と緑の町、昭島の長男・長女とも言えるのが我が昭島サークルです。

・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。

・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。



◎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。

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

・唐木田トリム
冷暖房完備、三面が鏡張りという恵まれたホールでのトリム体操で

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。

◎ポピートリム
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、最近では、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。一步一步、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
・上溝トリム
神奈川相模原に誕生して4年目。幅広い年齢層でゆったりと楽しんでいきます。

・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。

アンケートにご協力
ありがとうございました

スポレクふれあい大会のアンケートにご協力、又皆さまの忌憚のないご意見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「覚えて帰りがかった」「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、又来年度のスポレクふれあい大会に繋げられるよう頑張っています。

ありがとうございました。



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
100%満足
75%満足
50%満足
25%満足

② ドンといきますSHOW!!
100%満足
75%満足
50%満足
25%満足

③ よさこい踊ろよ大きな輪
100%満足
75%満足
50%満足
25%満足

①から③までの満足度は、75%以上が80%を越していることは、嬉しい結果でした。
17年度も皆さまに満足していただけるように頑張ります。

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。

◎ 代表者会

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ったり、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ったのではないのでしょうか。
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、あっといふ間の2時間でした。

◎ ニュースポーツセミナー

日 時：平成16年11月7日
会 場：駒沢オリンピック公園 公園屋内球技場
晴天に恵まれた秋、第2回スポーツセミナーが開催されました。スポーツチャンネル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、ウオーキング、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って頂けたらと念じます。

◎ 研修会

「中高音のためのエアロビックスエクササイズ」
講師 谷口有子先生

日 時：平成17年1月23日
会 場：代官山スポーツプラザ
国際武道大学教授の講義のあと、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！」の先生の言葉にちよっぴり気を良くして頑張っていました。日頃と逆転して教室の皆さんの心理も少し分かったような・・・外は時折、雪らしきものがふる寒い日でしたが、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う。

◎ 東京都レクリエーション協会

表彰
個人表彰：杉浦 重子理事長
団体表彰：三鷹トリムクラブ

代 表：高橋 明美さん
指導者：豊田 純子



日本トリム体操協会から

◎ 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。

◎ 研修会

平成16年11月22日（月）、東京体育館において指導者対象の研修会が行われました。講師は、横山久枝先生「トリム体操と福祉」 武井正子先生「女性の健康と運動」 参加者28名。元気を頂きながらの有意義な研修会でした。

◎ 中越地震ポスター義援の協力

2月15日日本トリム体操協会を代表して、寺脇会長・岩永副会長・石川事務局長の3名が小千谷市健康福祉課へポスターと収益金の50万円を義援金として届けて参りました。避難生活を余儀なくされている方々の運動不足解消にと作ったトリム体操のポスターです。

編集後記

あっといふ間の一年、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。

たくさんの方のご意見を頂きまして、本当にありがとうございます。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ような気がします。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す。

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 目黒区目黒本町一ノ二ノ十九
TEL 03-3791-5055
FAX 同 右
メール tokuyotrim@iiv.
oon.ne.jp