

イノアのおたより帳

第 31 号 平成 26年 6月 27日

HPアドレス <http://hello-friends-inoa.com>
 ブログ <http://plaza.rakuten.co.jp/hellofriendsinoa>

健康体操教室

ハローフレンズ イノア

〒470-2102
 愛知県知多郡東浦町緒川相生の丘8-3
 TEL/FAX 0562-77-3607
 ｱﾄﾞﾙｽ ﾊﻪﻟﻟﻮ-ﾌﾚﾝｽﾞ-ｲﾉｱ@ﻣﺎ.ﻣﻪﾃﾞｲｱ.ﻧﻪ.ﺟﭙ



『金賞、受賞』

代表 伊藤 敦子

平成26年度一般体操コンテスト「ジャパン・チャレンジ」に2作品参加し、見事金賞と銀賞をいただきました。この大会は一般体操の発展、普及のために体操に対して工夫を凝らしその可能性を広げ、健康づくりや人生のスパイスとしてとても有効な一般体操を広め、深め、高めていくことを趣旨としています。そして一般体操に携わるリーダー、指導者の研鑽の場ともなっています。

私たちハローフレンズイノアは、イノア発足時より毎年出場し、毎回賞をいただけてきました。どんな体操もそれを作るリーダーは、必ず何らかの工夫をしています。対象者は誰か、どんな目的でその体操を行うのか、その効果をどう期待するのか、などなど、体操は人間の思考の産物です。なので特別にコンテストのために・・・と思わなくても、普段やっている体操の工夫点を強調し、発表なので観ていただくためのビジュアル性を少し整えれば良いわけですから、こうやって賞をいただけたということは、普段行っている体操の自身を評価していただけたものと思いき、楽しく健康にも人生にも貢献できるイノアの体操を日本中、いや世界にも広めようという計画を、自信をもって推進していこう！と、さらに意欲が湧きます。

今回さらに嬉しい出来事がありました。あの「シルクドソレイユ」の入団審査も行うという審査員の先生から「私、昨年からイノアさんのファンになりました・・・とても楽しみにしているのですが、構成、演出もそうですが表現力というか、プロのような・・・何なのでしょうか？どういう方たちなのでしょうねえ・・・。」というコメントをいただきました。思わず誰かが「主婦です！と応えていました」が。

帰ってからこの嬉しい言葉の意味を考えてみました。隣には日本一を狙って日々鍛錬している美しい新体操の大学生がおり、彼女たちとは美しさや技術は比べられるものではないかもしれません。なのにそれにも負けない輝きを放つ理由は何？

体操を楽しみ、人生を楽しみ、発表に際しては自分の精いっぱい努力と真剣さで臨み、チームワークに専心し、発表の瞬間にはこれ以上ないという集中力を発揮し、満げに最後のポーズ！平均年齢60歳で臨んだ発表ですが、気持ちには青春。そんな私たちの発表の裏にある努力と充実感が、一瞬ですべてを見通すことが必要な審査員の先生の目には見えたのかな・・・と思っています。

発表をするということは、健康体操を自分の健康のために行っている人すべてにとって練習の一環です。しかもとても重要な練習のひとつだと思います。



2014 ジャパン・チャレンジ&一般体操フェスティバル に参加しました！

- ◆ 『弾め！エアトラック』
- ◆ 『イノアの認知症予防体操』

ゴールド賞
 シルバー賞

於:6月22日(日)代々木第2体育館

*「構成も表現力も素晴らしく、プロのような発表でした。エアトラックという日本では新しい道具の新しい活用法の提案をしてもらいました。」と、審査委員の方の講評でした。「個人的にイノアさんのファンになりました。」との言葉もいただきました。

一参加者の声一

- ・何度も何度も練習をして、みんなで気持ちを合わせて、発表に臨みました。
- ・やりきった！達成感で大満足！！
- ・夢でも、「1, 2, 3, 4」とカウントしてました・・・
- ・仲間の力を感しました！ありがとう♥



平成26年度 健康づくり実践活動・研究助成事業発表会

『エアトラックの運動効果に関する研究』

～エアトラックを中高年の転倒予防、
 介護予防に 使う方法の模索～

昨年10月から皆様にご協力いただいて、まとめましたエアトラックを使った研究成果を6月15日(日)健康プラザ宿泊館プラザホールで、「健康の日」のイベントで発表しました。「エアトラック」の良さを会場の皆さんに伝えようとの、熱意あふれる発表に、会場からは大きな拍手！！『奨励賞』をいただきました。



花束！
 いただきました



☆ イノア オリジナルパンツ(ロングタイプ) の注文を受け付けます！

価格 1枚 5,800円 (XLは 6,800円) 消費税が上がりましたが、前回と同額です。

色 黒、エンジ

締め切り 7月20日(日) 代金を添えてオフィスに申し込んでください。

サイズ	S	M	WM	L	WL	XL
ウエスト	54	61	66	66	70	74
ヒップ	82	86	92	92	96	100
股下	72	75	75	78	78	78

⚠ イノアの休館日 ⚠

7月21日(月)～24日(木)
 8月13日(水)～17日(日)
