



教えてください！元気のひみつ

職場の  
元気さ～ん

# チアリーディングをすれば 自然と笑顔になり 背筋がぴんと伸びてきます！！



ナインティース ブルー  
team name "90th Blue"  
横河90周年の年に誕生したので・・・  
**参加者大募集！**  
男女とも年齢問わず



横河マニュファクチャリング株式会社  
石川喜恵さん(左) 手塚景子さん(中央) 大内久子さん(右)

## 元気いっぱいな3人と一緒に横河の試合を応援しに行きませんか？

「チアリーディング」とは、なんですか？  
ダンス？ スポーツ？ スポーツの応援？

日本では競技として広まってきていますが、本来は、選手を応援する為に生まれた「スポーツ」なんです！  
発祥の地は「アメリカ」で、アメリカンフットボール (NFL) とかバスケットボール (NBA) とかの応援が知られていますよね！  
私たちも、スポーツの応援をしています。

「チアリーディング」をはじめたきっかけはなんですか？

手塚：3人ともきっかけは違いますが、私は大学1年から始めました。コーチの人間性に惹かれたことと、練習を見て理屈抜きに鳥肌が立ったということです。

「90th Blue」は早くも誕生から今年で3年！！

今は、男性2名女性5名と決して多くはありませんが同好会加入を目指して邁進中です！！

大内：私は、入社してから山岳部に入っているんですが体を使って表現することには昔から興味がありました。そんな時に出会ったのが、サッカーの試合でチアを踊っている手塚さんだったんです。

石川：チア歴がまだ半年に満たない新米ですが、きっかけは同じ部署の先輩たちに誘われて……です。いつも元気な先輩たちのパワーの源に興味があったからかもしれません。

いつも元気で笑顔という印象がありますが、気をつけていることはありますか？

これとってないんですが、自然と笑顔になるんです。仕事の傍ら頑張っている選手から元気をもらっている気がしますね。

練習というとどんなことをするのですか？

ランニングとか筋トレ・・・？

ランニングも筋トレも一切やっていません (笑)  
ストレッチ⇒足上げ⇒ジャンプ⇒ダンスが練習 MENU ですが1つ1つに手を抜かなければいい筋肉はついてくるものです。  
あとは、「スタンツ」という複数人で行う組体操のような技術も応援の表現力をUPする為に練習しています。

今はどんな活動をしているんですか？

今は、横河のバスケットチーム、サッカー、ラグビーなどの試合を応援しています。バスケットにおいてはたった1分間のQUARTER TIMEに、応援する「気持ち」や「表現力」を詰め込まなければなりません、そこには経験した人にしかわからない「やりがい」というものがあるんですよ。



チアリーディングの効果はなんですか？

自然と背筋が伸びて姿勢がよくなるんです。あと、ダイエットにもいいですよ。

みなさんにおすすめします。

会社と家の往復だけの方、一度練習を見に来ませんか。  
毎週、火曜日と木曜日、健保体育館 (武蔵野) で練習しています。  
平日が無理な方は土日でもOKです！  
参加者大募集～！ (男女とも年齢問わず) 人数を増やしてチーム全体の表現力UPを目指しています。



## みんなで横河の試合を応援しに行こう！

\*横河マニュファクチャリング株式会社の皆様\* お忙しいなか取材のご協力ありがとうございました。

### 募集 職場の元気な人

けんぼだよりに、あなたやあなたのまわりの「元気のひみつ」を紹介してください。採用の方には粗品をさしあげます。  
名前、年齢、事業所名、所属部署名、原稿 (簡条書きしたものでいいです) を右記までお送りください。健保職員が職場を訪ね取材します。  
あなたのストレス解消法 (入浴法、アロマセラピー、体操など)、趣味 (写真撮影、音楽活動、園芸、絵手紙、華道、書道など) からだの健康づくり (エアロビクス、水泳、マラソン、野球など)

送付先：横河電機健康保険組合  
〒180-8750 東京都武蔵野市中町2-9-32  
担当 武田  
問合せ：M 76-2  
電話：外線 0422-52-5521  
横河電機株式会社  
内線 731-26475