



JSRML レター
NO.20
2021.9.14

ごあいさつ

8月の定例会も、Zoom 配信となりました。コロナ対応のため、十文字学園女子大学が使用できなくなり、ダンスリーダーのみの対応で、帝京大学から配信となりました。無事に実施できて、ほっとしています。みなさまのご理解、ご協力には感謝しかありません。9月の定例会も緊急事態宣言が延長になったため、Zoom 配信での実施となります。配信に関して不安なことがあればいつでもご相談ください。 飯田 路佳

9月定例会 <Zoom 配信での開催>

ZoomのID は開始 30 分前に詳細をメールいたします。

○日時：9月25日(土) 13:30~14:20

○内容：イスを使用したダンスムーブメント

*ペットボトル(500ml以下のもの)をご準備ください。

○講師：田中 安理



8月定例会



1 配信準備が進みます。



2 Zoom がつながり始めます。



3 三代川先生、佐藤先生のリードでレッスンが進みます。



4 最後はダンスリーダーで踊ってみました。



5 お別れの挨拶です。またお会いしましょう。

JSRML ひとこと集

皆さんの楽しそうな様子に、参加できなくとも大変励みになっています。

楽しい曲と動きもディスコ調で、何か懐かしさを感じました。とてもエキサイティングしました。

ありがとうございました。楽しく踊れる曲とダンスでした。ただ、スマホの画面が小さく、目も悪いので、スマホを縦にしたり横にしたりと手間取りました。廣子先生の後ろ向きはわかりやすかったです。

動画配信ありがとうございました。はじめでのZoom参加でした。操作にもたもたしていましたが、ライン動画でゆっくり復習させていただきます。

とても楽しく踊れました。テンポのいい、ストーリーがあるダンスは、爽快感があっていいですね。犬が足元で寝ていて、サンバステップで耳を踏んづけ、謝りました。家だと邪魔が入りますね。早く広い場所で皆さんと一緒に踊りたいです。先生方、スタッフの皆さんありがとうございました。

楽しい曲とカッコいい動きで楽しかったです。でもやはり、場所が狭くて動きにくく広いところで思い切り踊りたいと思ってしまいます。廣子先生の後ろ向きの動きはとてもわかりやすかったです。三代川先生の笑顔に癒やされました。

動画を配信していただき本当にありがとうございました。昨日は、Zoomに参加できず落ち込んでおりましたが、動画に元気をいただいたので、もう少しだけ頑張れそうです。

高橋 眞琴先生 特集が配信されています。



「シニアナビねりま」のサポーター体験記で、高橋眞琴先生、石神井ヘルシーダンスの7名の方が、取材を受けられ、体験記として配信されています。ぜひ、見ていただきたいです。

みなさまも、取材を受けたり、何かに掲載されたり、投稿したりした情報があればぜひお知らせください。JSRMLレターで、会員のみなさまのご様子をお伝えしていきたいと考えています。

<https://snavi-nerima.jp/supporter/detail.php?id=sprepo249>

サポーター体験記 249

踊って体操、イキイキ長生き！ヘルシーダンスの魅力に迫る

取材日 令和3年7月2日 更新日 令和3年8月10日

令和3年度 お役立ち情報

「いくつになっても動ける身体でいたい、そして皆さんにも可能な限り、自分の力で日常生活を送って欲しい」高橋先生は話します。今からおよそ60年前、家庭に入った地域の女性の運動や活動を後押ししたくて始めた体操教室。現在では当たり前となったダンスが生涯スポーツという概念やその重要性に早くから気づき、現在に続く礎を築いた活動をレポートしました。



高橋眞琴先生、素人目に見ても、体幹がしっかりされていて、座る姿勢も美しいです



← こちらのQRコードからもサイトにつながります。

【サポーター体験記の概要紹介】

まず、58年前、体操教室から始まった石神井ヘルシーダンスの経緯が紹介されています。

開設当初、「旦那さんが会社に行っているのに申し訳ない」と体操教室に家族に隠れて通う方もいらっしゃったとか。学校教育としての体育は、長くても20歳くらいまで、その先、家庭に入り、60年近く何も身体を動かさないような状態を続けさせてはいけないというのがマコ先生の活動への思いだったとのこと。

活動の概要が紹介されています。

マコ先生は、“いつまでも、若く美しく、動ける身体に”をテーマに“地域にお住まいの方のための運動”の指導を継続されてきました。一方、日本女子体育連盟という組織に、学校体育のダンスや運動教育だけでなく、地域の指導者を育成するため、生涯スポーツの部門を立ち上げられました。国際女子体育連盟が主催し、4年に1度開催される研究大会に、32年前の第1回大会からマコ先生に関係する指導者と石神井教室メンバーが参加し、ダンスを披露されてきたそうです。その後、フィンランド、南アフリカ、アメリカ等々、研究やダンスの発表をされてきたとのこと。さらに、日本リズムムーブメント指導者協会を立ち上げ、“地域指導者になりたい”という生徒を集めて、講義や講座、実技などを教え、指導者を育成する活動もされていると紹介されています。

現在の「石神井ヘルシーダンス」の会員の構成、活動が紹介されています。

「石神井ヘルシーダンス」の会員は30名、平均年齢は78歳。90歳を迎えておられる方もおられるとのこと。会員の皆さんが長い間やめなくてマコ先生のところに通いつける理由を聞かれ、「マコ先生が常に新しい感覚や知識を私たちに投げかけてくださる。そこが魅力なのです。」と、答えておられます。マコ先生は、クラブの皆さんのために考えていることを次のように語られています。「まず私自身がいくつになっても動ける身体でいたいと強く思っています。そして皆さんにも可能な限り、自分の力で日常生活を送って欲しい。そうなるためには、やはり身体を動かすこと、そしてもう一つ大事なものは心です。皆と素敵に会話したり、仲間と共に良い年齢を重ねていきたいのです。」



苦楽（?!）をともにしたリーダーの皆さんに、先生は全幅の信頼を寄せています



高橋先生の活動の根底には、強い使命感にも似た思いがあります



レッスンでは会場を広く使い、身体のすべてを使い、表現を行います



レッスンでは、身体を動かすだけでなく、その意味やメッセージを丁寧に伝えます

取材されたサポーターの方の取材後記の全文です。取材後記を読ませていただき、JSRML の原点を見直したような思いです。

サポーターの取材後記

2番さ～ん：世はコロナまん延防止措置の中、そして外は梅雨空本番にも関わらず、20 余名の方々が、開始の 10 時を待たずに、一刻も早く今か今かと先生の発声を待つ姿に、まず目を見張りました。先生も生徒さんも同じ年齢で教室の空気はすでに一つになり、先生の元気一杯の声の下、軽快な音楽が鳴り、そのリズムに乗って、年齢を感じさせない躍動感溢れたヘルシーダンスが始まりました。約 10 分間はあっという間で、給水休憩は和気あいあいとし、次のプログラムに移る足取りはとても軽やかでした。次はちょっと強め、身体全体を使い足を高く上げ、拳を突き上げ息も切らさず踊る姿は、青年女子そのもの。これぞヘルシーダンス、元気がどんどん追いかけてくるようです。「ねりま体操フェスティバル」へ参加するためのダンスの練習では、先生はじめ皆が一体となり、自信と誇りに満ち溢れていました。演じている皆さん以上に、観ている私たちも楽しく、元気をもらいました。このような教室が練馬で開かれていること、区の誇りであると思います。

たてみーな：とにかく、圧倒的に高齢者が多いことに驚きました。ほかの体操教室と違うところは「音楽」の存在です。お部屋にはストレッチの間も心地よいクラシックの器楽曲が流れています。音楽やリズムは脳のある部分にとっても効果的に作用するという研究結果もあるそうですし、認知機能の向上を促す動きは随所にちりばめられており、知らず知らずのうちに頭を使っていることがみてとれます。そしてもう一つ、重要なポイントは「高橋真琴先生」という指導者の存在です。現在 84 才になられますが、姿勢も美しく発声も明晰で、ストレッチでは、「この動きは今どの部位を鍛えているか」と説明しながらなされます。それもそのはず、先生は大学で体育を学ばれた後、学校を卒業した人達が全く体操をしなくなる現状を見て、「学齢期を終えた人にも体操が必要」と痛感し、社会人体操の分野を開拓されてきた方なのです。先生の生涯スポーツへの取り組みは、本文にあるとおり。またこの会は、年に一度の『ねりま体操フェスティバル』にも長年参加、高評価を受けてきました。最後に先生から。「いくつになっても動ける身体を保つこと。その為には外に出ましよう、人と話しましよう！」皆さんの動きを拝見し、楽しそうなこと、伸びやかなことに感動を覚えました。いつでも誰でも参加できるこのサークル、絶対おすすめです。

念のため… Zoom の利用の仕方

* 清水先生から右のようなメールが 30 分前に届きます。

- ① **ミーティングの URL** をクリックします。
- ② 「zoom.us」を開き、「**ミーティングに参加**」をクリックします。
- ③ **ミーティングの ID** と名前を入力し、「参加」をクリックします。
- ④ **パスワード** を入力し、「参加」をクリックします。
- ⑤ 「**コンピューターオーディオに参加する**」をクリックし、完了です。

みなさまへ

本日(7/17)zoom バスコードをお知らせします。
ビジターで参加される方はスタッフまでお声かけください。
15分前になりましたら入室を許可します。
許可されない場合もスタッフにお声かけください。

↓↓↓

JSRML7 月定例会(7/17)
時間: 2021 年 7 月 17 日 午後 1:30

Zoom ミーティングに参加する
<https://zoom.us/j/93918672582?pwd=Q2luNUplTnpuR2pNSzNKYzNlODFozz03>

ミーティング ID: **939 1867 2582**
バスコード: **252525**

The image shows a sequence of four screenshots illustrating the Zoom meeting join process, with numbered callouts 1 through 5 corresponding to the instructions on the left. Step 1 shows the URL being clicked. Step 2 shows the 'Join Meeting' button on the Zoom website. Step 3 shows the meeting ID and name being entered into the 'Join Meeting' form. Step 4 shows the password being entered into the 'Enter Meeting Password' field. Step 5 shows the 'Join Meeting' button being clicked.