



JSRML レター
NO.21
2021.10.10

ごあいさつ

9月の定例会も、Zoom 配信となりました。8月同様、ダンスリーダーのみの対応で、帝京大学からの配信となりました。ご参加の皆さんも Zoom 配信に慣れてきておられ、トラブルも少なくなりました。10月、緊急事態宣言も解除になり、対面での実施が可能になりそうです。楽しみでありませんが、無理をなさらないでください。しばらくは Zoom 配信も合わせて実施していきます。

飯田 路佳

10月定例会 <対面と 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。

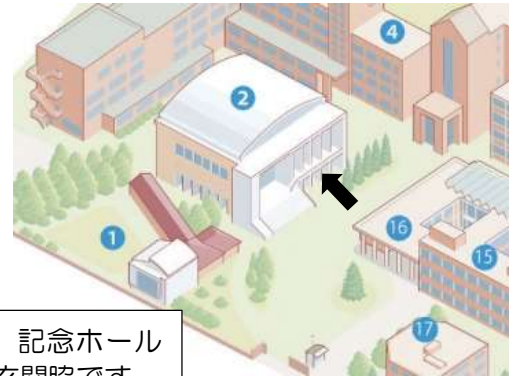
○日時：10月30日（土）13：30～15：00

※ 受付は 12：45 からとします。

○場所：十文字学園女子大学メインアリーナ

○内容：サマーセミナー2021 の復習

○講師：佐藤 廣子 田中 安理



受付は、記念ホールの1階玄関脇です。

【定例会当日の流れ】

※ 車を利用される方は、第1駐車場に車を止め、JSRML 関係車両カードを外から確認できる位置に置き、正門にまわり、正門の警備に来校を告げ、記念ホールに向かってください。

※ 他の交通機関を利用される方は、正門の警備に来校を告げ、記念ホールに向かってください。

12:45～ 健康チェック、受付

○受付、健康チェック：受付は、記念ホール1階の入口付近に設置します。検温、手の消毒を済ませ、受付をし、「健康チェック表」「あんしんシート」を記入してください。「健康チェック表」「あんしんシート」を提出し、1階入り口より、2階メインアリーナへお進みください。

○準備：メインアリーナのフロアの周囲には、椅子が並べられています。周囲に配置された椅子に荷物を置いて、準備をし、実技開始をお待ちください。

※ 更衣は原則メインアリーナかトイレでお願いすることになります。事情があり、1階の更衣室を使われる場合にも、ロッカーは使用できません。

13:30～ 実技

運動中にも水分がとれるよう準備ください。

15:00 終了

<「あんしんシート」について>

「JSRML レター18」でも連絡いたしました。もう一度確認させていただきます。

平成30年に、「あんしんシート」を提出いただき、緊急時に対応するため、管理してまいりました。情報を最新のものとするため、「あんしんシート」の作成をお願いします。定例会の受付に用紙を用意いたしますので、受付で記入をお願いします。4ページ目の「あんしんシート」を自宅で印刷し、記入して持参いただいてもかまいません。以前に提出いただいた「あんしんシート」は、新しいシートがそろい次第、シュレッダーで処理いたしますが、返却を希望される場合には、受付に連絡ください。

9月定例会



1 配信準備が進みます。



2 Zoom でつながり始めます。順調です。



3 飯田先生のご挨拶で定例会スタートです。



1回目



2回目

4 田中先生のリードでレッスンが進みます。テーマは「オータムナイト-葛藤-」。

1回目はストレッチ、2回目は、500mlのペットボトルを持ってトレーニング要素を加え、3回目はダンスムーブメントへの発展形。スローな曲に合わせ、椅子に座って行う作品でしたが、どの回もなかなかハードな6分間でした。



5 ダンスリーダーが配信を支えます。



6 お別れの挨拶です。皆様お疲れ様でした。



3回目



7 終了後、本日の配信についてのスタッフ会議。その後、定例会作品動画の撮影。無事完了です。

JSRML ひとこと集

9月定例会について

お酒の好きな私の実生活のつもりで動いてみたら、覚えやすく、心地よい曲の動きでとても気持ちよくストレッチできました。ありがとうございました。

安理先生、スタッフの先生方ありがとうございました。素敵な曲を聴きながら、先生を見ながら、手、足、身体が、気持ちよくストレッチできました。

大好きな「♪帰れない」、しばし動くのを忘れて聞きいってしまいました。ゆっくり、じっくりのストレッチは、音楽と一緒にナイスな時間でした

JSRML レター 眞琴先生の特集について

レター配信ありがとうございます。マコ先生の「いつまでも若々しく動ける身体」というテーマ、素晴らしいです。易しそうが一番難しい。いつも心にとめておきたい言葉です。

レター配信いつもありがとうございます。会えないけど、レターでつながるものがあるなと思いました。眞琴先生めざして学んでいきたいです。

急な来客で参加できずにしよげていたところ、早い動画資料の配信ありがとうございました。曲と先生方の動き素敵でした。早く一緒に動きたいです。

昨日はPCで見る予定が直前でできなくなり、携帯での受講となりました。早速の配信ですぐに確認できてとてもうれしいです。スタッフの先生方の細やかな配慮にいつも感謝しています。安理先生、ボトル1本飲みきりましたよね。

昨日はコールされるままに動いて、できた、気持ちいいと自己満足していました。とんでもなかったです。動画を見て動いたら、頭と身体で理解でき、こんなにも気持ちが良いのだと再確認しました。音と動きが安理先生にぴったり、酔いしれました。

眞琴先生すてきです。また対面でお会いできる日を待ち望んでおります。

レター配信ありがとうございました。眞琴先生の凛とした立ち姿に憧れます。もちろん生き方も含めて…

高橋先生の体操教室が長年継続できているのは、開設された志や目的が明確であり、さらに、先生の魅力と努力の賜だと改めて感じました。ありがとうございました。

ホームページ更新準備が進んでいます。



会員の皆様にできるだけ早く確実に情報をお届けするため、ホームページのスーパーリニューアルを進めています。ご期待ください。

