



JSRML レター
NO.24
2021.12.6

ごあいさつ

3月のリーダーズセミナーに向け、JSRMLが動き出します。新型コロナウイルスの感染者数は押さえ込まれていますが、変異ウイルス「オミクロン株」の感染、新たな問題も生じています。これからも様々な対応が求められるかとは思いますが、皆さんと想いを込めてダンスムーヴメントレビューを踊り、今年度を締めくくれるよう進めていきたいと考えています。よろしくお願いします。

飯田 路佳

12月定例会 <対面とZoom配信での開催>

○日時：12月11日（土） 13：30～15：00

○場所：十文字学園女子大学 記念ホール サブアリーナ

○内容：ダンスムーヴメントレビューに向け、5月、8月、9月の定例会の作品を踊ります。

5月定例会作品 みけねこのエアロビ！（飯田 路佳）

8月定例会作品 リズムにのってディスコダンス♪I am（三代川 葉子 佐藤 廣子）

9月定例会作品 Autumn Night～葛藤～♪帰れない（田中 安理）

ZoomのIDは、開始30分前に詳細をメールいたします。

【定例会当日の流れ】

※ 車を利用される方は、第1駐車場に車をとめ、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」を記入してください。「健康チェック表」を提出し、1階入り口より、サブアリーナへお進みください。

※ 12日のインストラクター特別研修に参加される方は、申し込みをしてください。

○準備：受付がすんだ方は、体育倉庫の指定された場所に荷物を置いてください。

準備ができた方は、サブアリーナで実技開始をお待ちください。

※ 更衣は原則サブ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

※ 3月5日、6日のリーダーズセミナーの内容を説明します。

12月の会場は記念ホール1階のサブアリーナです。1階入り口よりお入りください。



インストラクター特別研修 <対面のみで実施>

○日時：12月12日（日） 10：00～15：00 ※受付は9：30からです。

○場所：十文字学園女子大学 記念ホール サブアリーナ

○内容：リズムムーブメント ♪アランフェス

○講師：高橋 眞琴 助手：田中 安理

12 月定例会作品解説

改めて先生方に作品の解説をしていただきました。12 月定例会の参考にいただければ幸いです。

 ⇒ 作品に込めた思い

 ⇒ ダンスのポイント

みけねこのエアロビ！（飯田 路佳）：5 月定例会作品



コロナ禍の自粛が続き、なまっているからだを解放することを目的としました。聞き馴染みのある「ネコふんじゃった」のアレンジバージョンの曲を用い、「ネコ」をキーワードにシンプルなモチーフの繰り返しと、部屋の中で動くことを想定し、大きな移動のない動きとしています。Zoom 配信を考慮して椅子に座っても一緒に動けるようにすることで、離れていても一体感を感じられることが理想です。

とにかくネコになりきって、「にゃん、にゃん、にゃん」と大げさに動いてみましょう。様々な部位や関節をしっかりと動かせば汗をかくこと間違いなし。

ネコの鳴き声や「フー」とか「ハイ！」とか実際に大きな声で音頭を取りましょう。あまり難しいことを考えずに、しっかりとからだの隅々まで動かして楽しんでしまいましょう！

リズムにのってディスコダンス ♪I am（三代川 葉子 佐藤 廣子）：8 月定例会作品



以前のように人と会うことが叶わなかった時期に、顔を合わせるだけで笑顔が自然にこぼれ、心が通じる。そして仲間と汗を流すことによって更にダンスが楽しくなって我慢する事が多い日々の事をひと時でも忘れてもらえたら……。そんな想いを込めて振り付けをしました。

少し懐かしい（？）振り付けでその気になって思い切り体を動かしましょう！

「今日はどこのディスコに行こうかな？」これから遊びに繰り出すウキウキした気持ちを表現していただけたらバッチリです。「ここに決めた！！」の決めポーズを気持ちよく決めると、より楽しく踊っていただけたと思います。また、対面で踊るモチーフは、対面しているパートナーと「アイコンタクト」をとりながら、心と体を解放して♪ディスコダンスを楽しみましょう。

Autumn Night～葛藤～ ♪帰れない（田中 安理）：9 月定例会作品



秋の夜、ある想いに翻弄される気持ちを作品に込めました。この作品のサブタイトルは「葛藤」です。具体的なストーリーからモチーフを作ること、動きを覚えやすくする工夫をしています。座位の姿勢ではありますが、あらゆる方向を向き、全身運動を施しています。さらに心の「葛藤」という心理的要素を加えることにより、よりダンスムーヴメント色を強調することができる作品にしました。

この作品は目的別に3つの要素を意識して創作しました。

①ゆったりとした呼吸をしながらストレッチ要素を意識した動き。②ペットボトルを使用したトレーニング要素を意識した動き。③曲想に合わせモチーフに込められた想いを意識したダンスムーヴメント要素の動き。その日の気分によって3種類の動きにチャレンジしてみてください。使用曲は6分を超える長い曲ですが、ゆったりとした気持ちでリラックスして楽しんでいただければ幸いです。

11 月定例会



1 西田先生の進行で定例会スタートです。



2 多田先生の作品の解説を受け、楽曲を視聴。



3 ダンスリーダーの先生方のパフォーマンス。
普及部の先生が記録用の撮影をされています。



4 ドライフラワーの曲を聴きながらストレッチ。



5 多田先生のご指導のもと、踊り込みます。



6 2チームに分かれ、仕上げです。すてきです。

JSRML ひとこと集

久しぶりの対面で、汗をかきました。分かりやすい指導で大好きな曲で動けて、本日参加できたことに感謝です。次回も楽しみにしています。

とても素敵な曲で、踊れた気分ですが、ダウンアップしながらのボックスステップは、なかなかさまになりません。残念！

先生が言われたように感情移入して踊ってみたら、できはともあれ、若返ったような清々しい気持ちで家路につきました。

素敵な曲に素敵な振り付け、皆さんの元気をいただき、とても楽しい時間でした。

動画配信ありがとうございました。とても楽しい時を過ごすことができました。気がつけば、ドライフラワーを口ずさんでいます。

先生方の素敵なダンスを動画で拝見できて幸せです。会場の熱気がよみがえり、再び元気をいただきました。本当にありがとうございました。