



JSRML レター  
NO.28  
2022.3.10

～ごあいさつ～ 第31回リーダーズセミナーが無事終了いたしました。38名の方々に参加いただき、充実した2日間を過ごすことができました。まん延防止等重点措置の適用が延長される中、調整をしながら参加いただいた方、申込みをしながら参加を取りやめられた方、参加できなかった方、様々であったと思います。皆さんそれぞれの賢明な判断に心より感謝いたします。選択はどうあろうと、私達のJSRMLへの想いは変わりません。来年度もよろしくお祈いします。 飯田 路佳

## リーダーズセミナー1日目

### 1 実行委員の朝の打ち合わせ



### 2 会場の準備が進められます。



### 3 降車のバス停を案内される西田先生



### 4 最初の先生が到着。会場には再会を喜ぶ先生方の笑顔があふれます。



### 5 飯田先生より開会の挨拶



### 6 講演 「ぐっすり眠って認知症予防」 三橋 美穂先生



【感想】「睡眠」「認知症」という言葉は、私の中で気になる言葉。先生のお話は、とてもわかりやすかったです。疲れをとるための安眠ではなく、明日を迎えるための快眠を目指そうと思います。

【感想】自分の睡眠の取り方が、免疫力を上げ、認知症も防ぐことが出来るということで安心しました。これからも明日元気に活動する為の睡眠が取れる様に努力したいと思います。



### 7 昼の風景

密を避け、2カ所に分かれて昼食をとりました。チャコットの販売も大盛況。



8 実技①ダンスムーヴメント「Rebellious Way」佐藤 廣子先生



佐藤先生の紹介



作品の解説



作品練習



佐藤先生の模範演技



3グループでの練習



2グループでの発表・鑑賞

【感想】まず曲が、体にしみわたり、気持ちよく動けた。アップテンポの曲が、ダンスでコロナをふきとばすぞと、エネルギーに踊れた。

【感想】少し難しいところがあったが、対面は楽しく曲の中のストーリーを思いながら踊れた。

【感想】曲と動き、流石と思いました。

9 実技②ダンスムーヴメント「黒い瞳」飯田 路佳先生



飯田先生の紹介



作品の解説



飯田先生の模範演技



作品練習



3グループでの練習



2グループでの発表・鑑賞

【感想】120年前の名曲が千住さんのバイオリンによって素敵なメロディになっていて、それに合わせて流れる様な動きが大変心地よく、後半の軽快さは元気になれる動きでした。

【感想】カウントで教わっている動きが、音楽がかかった途端にダンスムーヴメントの世界に浸ってしまう楽しさが本当に素晴らしい。身体全体を伸びやかに大きく使う動きも大変気持ち良く、充実感が味わえた。

10 飯田先生のご指導でクールダウン



11 田中先生より閉会の挨拶

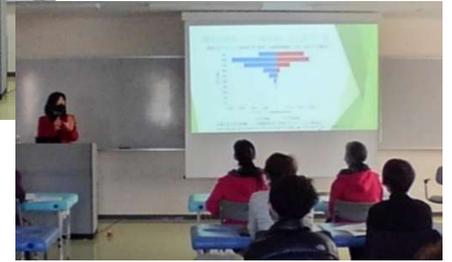


# リーダーズセミナー2日目

1 2日目のスタートです。



2 講義「みんなの健康を考える公衆衛生学の考え方」  
徳野 裕子先生



3 実技③ボディメンテナンス ～加齢による痛みや変形に対応するために～

木内 周史先生



【感想】自分の健康は社会に貢献している。これからも前向きに過ごす事ができそうです。とても有意義な講義でした。また受けたいです。

【感想】講義が、力強かったです。コロナに打ち勝つためまずは自分が、日々の栄養に気をくばり健康であり、それは、社会貢献してることになる。私達は、コロナに勝てる。



【感想】あまり難しくないやり方で自分でも出来そう。考え方を変える、視点を変えることで体も変わるとわかった。

【感想】先生の話術と、それなりに変わっていく体に驚きました。とても気持ちよかったです。

4 ダンスムーヴメントレビュー練習

佐藤先生のご指導でストレッチ。その後、10作品を一気に復習しました。皆さん、見事に踊りきりました。



## 5 ダンスムーヴメントレビュー発表

受講番号の奇数はAチーム、偶数はBチームとし、発表しました。



「ダンスレビュー特集ページ」  
企画中！  
乞うご期待♪



【感想】10曲踊りきれました。残念なことは、自分が、覚えきれなくて、先生を見ながらだったこと。でも、どの曲も繰り返しがあり、リズムにのれて、曲が入ってきたときは、気持ちよかったです。また、なんといっても先生方のダンスを間近で見られた事です。

【感想】通して1回ずつ、本番は2回ずつ、大変無理が無く、体力の調節をしながら楽しく参加できた。清水先生の楽しいお声がけに助けて頂いた。プログラムの順番も大変良かったのだと思う。プログラムが終わりに近づく程、身体が喜んでいるのを感じることができた。

## 6 高橋先生より講評をいただきました。



皆さん、体力がすごい。31回目のリーダーズセミナーでした。1回から参加して下さっている先生もおられます。指導する先生方もうまくなり、指導を受ける方もうまくなってきています。音楽に合わせて体を動かす、その動きが素敵になってきています。最期までこの会を見届けていきたいと思えます。頑張ってください。今回、対面でできたこと、本当にありがたいことでした。Zoomでも開催できることはできないよりは良いのですが、ピンときません。やはり、対面の良さは代えがたいものです。良い時間を過ごすことができました。

## 参加者いただいた皆さんからの会全体への感想

【感想】講義、講演は脳の中に納められない位の情報を得られました。先生達のご尽力に感謝致します！

【感想】全面鏡張り、床も踊りやすくアットホームな感じで、とても幸せな時間でした。2階の教室は、窓が沢山あって開放的。椅子に腰掛け、机代わりのベッドも丁度よい高さで講義も受けやすかったです。今回コロナの中、帝京大で参加でき、良かったです。

【感想】セミナーを開催するという迷いのない目標を掲げていらしたように、色々な困難を克服して開催にこぎつけて下さった先生方、スタッフの方へ感謝の言葉しかありません。本当にありがとうございます。そして、これからも宜しくお願い致します。

【感想】対面で開催してくださり、ありがとうございました。いつまでも成長したいです。