



JSRML レター
NO.31
2022.6.2

ごあいさつ

5月定例会は、対面42名、Zoom4名、46名の方々に参加いただきました。少しずつ社会全体も落ち着きを取り戻しつつありますが、JSRMLの定例会は今後とも対面とZoomを組み合わせて、皆さんが参加しやすい形の定例会のあり方を求めていきたいと考えています。参加された皆さん、忌憚のないご意見をお聞かせください。定例会の運営の改善に生かしていきます。

飯田 路佳



6月定例会

○日時：6月25日（土） 13時30分～15時00分

※対面で行ないます。Zoom配信も行います。13時にZoomのIDをお知らせします。

○場所：十文字学園女子大学 記念ホール1階 サブアリーナ

※健康チェックは事前にURLをお知らせしますので、自宅を出る前に入力をお済ませください。受付での対応もいたしますので、お申し出ください。

※検温は必須となっています。サブアリーナ入り口で検温をお願いします。

○内容：ダンスムーヴメント

※6月のダンスムーヴメントは、タンゴへの挑戦です。変化のある曲想、不規則なリズムに、スムーズに対応していくことは、簡単なことではありません。だからこそ、そこには、自分たちの動きを鍛えていく可能性もあるのです。単調でないからこそ、楽しい。挑戦を楽しみましょう。

○講師：高橋 眞琴 田中 安理

【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。駐車証をお持ちでない方は、受付で手続きをし、臨時駐車証を受取り、対応してください。

※ 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～ 受付

※ 受付は、記念ホール1階のサブアリーナ入口付近に設置します。検温、手の消毒を済ませ、受付をしてください。

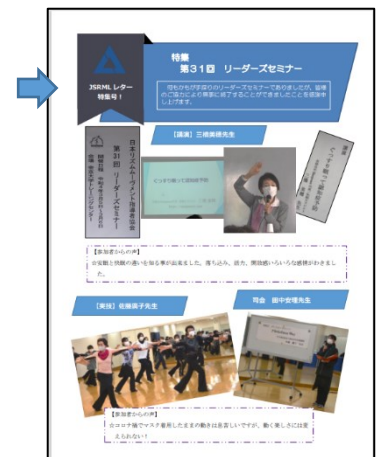
※ 1ヶ月遅れとなり、申し訳ありません。リーダーズセミナー特集号が完成しました。受付で受け取ってください。

※ 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、体育倉庫でお願いします。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してください。

15:00 終了



5月定例会報告

1 西田先生の司会でスタートです。



2 講師は佐藤廣子先生。作品の解説です。



【感想】久し振りに生徒になれて楽しかったです。廣子先生のコマは本当にカラダと対話出来る素晴らしい動きです。有難うございました。また、毎月学習出来る事、幸せでいっぱいです。

【感想】諸事情で出席出来ず、Zoom 参加も途切れ途切れでしたが、素敵な曲と廣子先生の伸びやかな動き、動画配信を心待ちにしています。良かった！Zoom 参加出来ただけでも良かった！私にとってはラッキーな定例会でした。有難うございました。

3 ウォーミングアップ

3種類のウォーミングアップで、体と心をほぐします。



【感想】ウォーミングアップから気持ち良く動けました。サークルで使わせて頂こうと思います。



【感想】細かな身体遣い、リズム取りが出来そうで出来なくて、教えるまでには工夫しなくては…いつもの通り佐藤先生のダンスは、全身を目一杯使い、柔らかい中に芯がしっかりと通ってないと踊れないものでした。先生のダンスが大好きです。

4 作品の踊り込み 曲は、ダ・カーポの『星形のペンタス』。作品の構成は、前奏-A-B-C-D-間奏①-A-B-C-D-間奏②-A-B-C'-D'-後奏。それぞれの部分の動きを確認しながら、躍り込みます。



【感想】大好きな曲で踊ることが出来て幸せでした。体に優しい動きなのに、結構息が上がり、全身を動かしている実感がありました。しっかり覚えて教室で使いたいです、

【感想】星形のペンタスは、3拍子にのって心地よく身体を預けられました。先生の根気のあるご指導で、出来なかったステップが、出来ることは、喜びです。



5 2つのグループに分かれ、発表。

<前半のグループ>



<後半のグループ>



6 クールダウン

立位で、座位で、入念にクールダウンが続きました。



7 高橋先生からの講評



【講評】 定例会に繰り返し参加するのは大事なことです。皆さん上手になってきています。きれいな音楽で、気持ちよく体を動かすと、どんどん美しくなっています。皆さん、すてきでしたよ。

【感想】「♪ 星形のペンタス」の優しく美しく流れるような素敵なダンスだけでなく、準備運動も整理運動も含めて廣子先生のレッスンを堪能させていただきました。「上手に出来なくても大丈夫！」と仰っていただけたおかげで、途中で間違えてもめげずに最後まで頑張ることができました。

【感想】からだの部位を確認して動かしていくこと、忘れていたように思います。コロナ禍にあって体力等の低下などで基本運動の指導が多くなっていましたが、今日はしっかりと自分自身の確認ができて良かった。皆さんと一緒に動く空気が楽しかった。