



JSRML レター

NO.38

2023.1.6

ごあいさつ

12月の定例会、対面参加は33名、Zoom参加は2名でした。染野先生のご指導のもと、楽しい時間を過ごすことができました。翌日のインストラクター特別研修には、34名が参加くださいました。指導のあり方を見つめ直す良い時間となりました。2022年、コロナ対応で会場等の変更もありましたが、皆様のご理解、ご協力のお陰で乗り切ることができました。来年もよろしくお願いします。

飯田 路佳

1月定例会 <対面とZoom配信での開催を予定>

○日時：1月21日（土） 13:00～15:00

3作品を復習するため、時間を30分間延長し2時間とします。

帰りを遅くすると、暗く、寒くなるため、**開始を30分早めます。**

○場所：十文字学園女子大学 記念ホール サブアリーナ

○内容：：ダンスムーヴメントレビューに向け、4月、5月、10月の定例会の作品を踊ります。

ZoomのIDは、開始30分前にメールいたします。

1月定例会作品解説

先生方に作品の解説をしていただきました。1月定例会の参考にして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

4月定例会作品：「jazz」（飯田 路佳）



聞き覚えのあるJazzに合わせて各部位をしっかり動かし、コロナ禍で鈍ったからだをときほぐすことを目的につくった作品です。“Futon de ダンスムーヴメント”（2021JAPEWクリニック）のフロアバージョンもあります。

JAZZの曲に合わせて楽しくからだを動かせるように、シンプルな動きの連続とし、また脳トレの要素をいれています。前奏と後奏は自由に、他の部分はのびのびと大きく踊って、からだの各部位をしっかり動かしていきましょう。

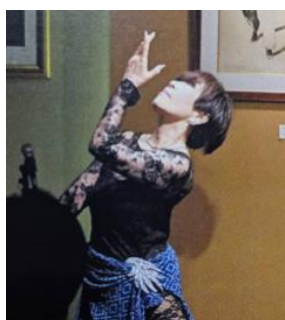
5月定例会作品：「星形のペントス」（佐藤 廣子）



音楽に体をゆだねて心地よく揺らしながら、自分の動きの流れを創り出し、ここにも体にも優しい時間に。ダンスを踊っているうちに、いつの間にかこころと体が少しでも元気になれば幸いです。

上半身は空間を大きく使って伸びやかに、また背骨まわりを滑らかに動かし、しなやかな動きにつなげる。下半身は足裏で床をしっかり踏み、重心移動を大きくして、スムーズに移動しましょう。

10月定例会作品：「Epitaph ～ for the future ～」（西田 晶子）



揺れ動く感情、溢れ出す思い、置き去りにしていた日々、そして未来はどこへ...歌詞に込められたメッセージと情景を思い浮かべて振り付けてみました。歌詞のおもいをしっかりとらえ、一つ一つ丁寧に表現していただけたらと思います。

歌詞に込められたメッセージを共有し、東方神起のバックダンサーになったつもりで踊ってみましょう。歩くテンポで、やさしい振りです。確実にカッコよくきめていきましょう。

12月定例会

染野 陽介先生のご指導のもと、「ゲレンデが溶けるほど恋したい」(広瀬香美)を踊りました。「90年代ウィンターソングで楽しむダンス」ねらい通りでした。

1 染野先生の作品解説



【解説】カウントのとりやすい曲ではないので、歌を覚えて踊ることを試みてほしい。振り付けが多く、難易度の振れ幅も大きいので、それぞれに応じた動きで踊ってほしい。女子用のかわいい振り付けなので、楽しんで踊ってほしい。

2 入念なアップ



【感想】懐かしい選曲でのPOPでかわいらしい先生の振り付けで、とても楽しく踊る事ができました。



3 動きの確認。 染野先生は1つの動きの確認を中央・右・左と場所を変え、指導してくださいました。



【感想】あまり踊る機会のないダンスで戸惑いもありましたが、染野先生は丁寧に何回も繰り返し、テンポも入りやすいようにスローからやってくさったので、抵抗なく踊ることができました。
先生の踊りは、私達のダンスとは全く別物のように軽やかで、色気のあるかわいいダンスでした。楽しかったです。

4 あっという間に時間がきて、最後の仕上げ



5 ご褒美は、染野先生のソロ。大満足。



【感想】振り、曲、テンポと私達に合わせた作品、そして常に女子と言って下さり乙女になった気持ちでとても楽しめました。

【感想】自分のクラスの作品に取り入れたい動きが多々有りました。取り入れて、皆でいつもと違ったときめきを感じたいと思いました。

インストラクター特別研修（午前）

講師は、佐藤 廣子先生。内容は、自分らしく動き続けるための提案としてのボディメンテナンス、ダンスムーヴメントの作品は「生命の奇跡」

1 佐藤先生より概要説明



【解説】教室では、参加者に応じた配慮が大前提です。この研修がそれぞれの教室の実践に役立てば何よりです。

2 ボディメンテナンス



【感想】お話の一言一言が理解でき、1時間のストレッチは完ぺきなプログラムでした。しっかり学習しました。



【感想】お教室の様子を体験させていただき、佐藤先生の40年の指導歴を感じました。

3 作品紹介



最初は佐藤先生のソロ。飯田先生、多田先生、篠先生が加わります。すてきです。



4 順に動きを確認していきます。



5 2つのグループに分かれ発表です。



6 ストレッチ 念入りに体をケアします。



【感想】お教室の生徒さんがとても羨ましく思いました。優しい動きの中に、参考にさせて頂きたいことが沢山。

【感想】一度先生のお教室に参加してみたいと思っていたが、初めから最後まで、何もかも覚えていたい内容だった。持ち帰り、できるだけ思い出して指導に生かしていきたい。

インストラクター特別研修（午後）

講師は、高橋 眞琴先生。内容は、シニアが楽しむためのアイスブレイクのヒント、ダンスムーブメントの作品は「過ぎ去りしあの日あの時」

1 高橋先生より概要説明



【説明】楽しみながら行う頭の体操です。少しずつ動きを増やし、恥をかかせない。無理をさせないことが大切です。

2 アイスブレイク



【感想】シニアの為の脳トレや体操は、明日からの教室の参考にします。



3 石神井発表の「過ぎ去りしあの日あの時」を視聴



4 順に動きを確認していきます。



【感想】「アレ・アレ・アレ」自然に笑顔が。楽しかった！皆さん凄い表現力！



5 全体の通し練習を2回行った後、3グループに分かれ、作品として仕上げていきます。



6 発表です。それぞれのグループの個性が出ていて、見ていても楽しいです。



【感想】認知予防の運動やトレーニング、自分でもできなかったが勉強になった。「アレ・アレ」のダンスはユーモアがあってとても楽しめた。

【感想】アイスブレイクは、教室で使わせて頂ける内容で、大変勉強になりました。先生方の表現力に刺激を頂けた。勇気を頂くことができました。