



JSRML レター

NO.39

2023.2.3

ごあいさつ

令和 5 年、最初の定例会は、対面参加は 39 名、Zoom 参加は 3 名、42 名の方に参加いただきました。定例会では、リーダーズセミナーのダンスムーブメントレビューに向け、3 作品を躍り込みました。30 分開始を早めた 2 時間の定例会でしたが、熱心に取り組んでいただき、あっという間の時間でした。2 月、残りの 3 作品を躍り込みます。開始時刻、終了時刻とも変更になります。確認下さい。

飯田 路佳

2 月定例会 <対面と Zoom 配信での開催を予定>

〇日時：2 月 25 日（土） 13:00~15:30

3 作品を復習します。その中の 1 作品は対面実施でなかったため、

活動時間を 2 時間 30 分とします。そのため、開始を 30 分早め、終了を 30 分遅らせます。

〇場所：十文字学園女子大学 記念ホール サブアリーナ

〇内容：ダンスムーブメントレビューに向け、6 月、7 月、11 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。

2 月定例会昨品解説

先生方に作品の解説をしていただきました。2 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

6 月定例会作品：「TANGO」高橋 眞琴



この作品は、「からだ作り」「動き作り」に専念するための作品として創作しました。タンゴ調のフィーリングを生かしたダンスムーブメントとして、さまざまな変化に富んだタンゴの動きを存分に楽しんでください。

この作品のポイントは、曲想がかなり変化に富んでいることです。8 呼間ずつ定則になっていないこと、カウントで取れない不規則な部分があること、最後まで繰り返しのフレーズがないこと等、その変化を楽しみながら踊っていきましょう。

7 月定例会作品：「麗しのミュゼット」田中 安理



フランスの伝統的な民族舞踊を思わせる音楽にのせて、優しくも気品高く、時には軽やかでリズムカルに、そして、ゆったりと優雅な舞をイメージして創作した作品です。

3 拍子と 4 拍子の異なった曲想で構成されており、2 つの異なる世界観を味わっていただきたいです。また、スカートをフワッと揺らすモチーフを随所に散りばめています。スカートを纏ったイメージで踊っていただけたら嬉しいです。

11 月定例会作品：「僕が君の耳になる」多田 五月



聞こえない女性と聞こえる男性が、手話を介しながら共に心を通わせていき…という実話を元にした楽曲に「手話」を取り入れて創作しました。手話も覚えながら、「共に支え合う二人」をダンスで表現したいと思います。

手話の動きから全身を使ったダンスムーブメントへ広がっていく過程を理解し、楽曲の世界観を表現していただきたいです。動きを途切れさせず、強弱・メリハリをつけ、手話で会話しているように相手を感じながら踊り合ってみましょう。

1 月定例会

リーダーズセミナーの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込みました。

1 「星形のペントス」作品解説



2 寒い日でした。しっかり動いて体を温めます。



【感想】 分からない所があったのですが、できるようになりました。やはり対面はいいなー。有難うございました。

【佐藤先生より作品について】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ましょう。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。



3 動きの確認。佐藤先生の一言一言のアドバイスで、動きが洗練されていきます。



【感想】作品をサークルで使わせていただけていますが、今回の変更されたダンスの方がよりしっくりして素敵になりました。早速、サークルのダンスを見直したいと思います。いつも勉強させてもらっています。



4 「星形のペントス」最後に通して踊ってみました。



【感想】佐藤先生の研修の時は出席できず、今回楽しみでした。部位の一つ一つが動いて、体が気持ち良く、心が優しく、心身共に癒やされていくようでした。気持ち良く動けました。

【感想】気持ちの込め方、カウントの取り方、素晴らしかったです。

【感想】前回覚えきれてなかったので、今回楽しく余裕持って踊れた気がします。

【感想】ゆっくりと癒されながらはじまり、いくつかに分けて動けたので、分かりやすく、思い出しながら動くことができました。重心移動、リズムのため、やはり難しい…



5 「Epitaph～ for the future～」動きの確認

動きのポイントをつかまないと、動きはかっこよくはきまりません。みなさん真剣です。



6 通して踊りました。かっこよくきまりました。



【西田先生より作品について】歌詞に込められたメッセージを表現していきましょう。歩くテンポで、やさしい振りです。確実にかっこよくきめていきましょう。



【感想】曲も用意してありますが、自分の中に振りがしっかり入って来ないので、手つかずでした。改めて教わり、楽しいダンスで挑戦意欲がわきました。ありがとうございます。

【感想】とてもカッコいいダンスを西田先生のようなリズム感で躍りこなせることが憧れです。なかなか道のりは遠いですが、自分なりにその気になって躍って楽しめました。

【感想】東方神起が好きで、楽しみにしていました。10月参加できなかったのが、今日は良かったです。西田先生は個性豊かで勉強になります。

【感想】カッコいい曲に負けずと踊るも、先生とは程遠い動きに…でも、めげずに踊り続けたらとても楽しく、気持ちも若く元気に、久しぶりにいい汗をかきました。

7 休憩 ちょっとした会話も楽しみです。



8 「jazz」 作品解説



【飯田先生より作品について】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入れています。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。

【感想】苦手な脳トレの部分もそれほど複雑ではなく楽しめました。かっこ良く決めたい動きも、コントラクションなど体幹を使うと、よりリズムにのりやすくなることも分かりました。繰り返し踊ることで自然に体になじみ、無駄な力が抜けて、個性を活かした踊りができると思います。

【感想】ジャズダンスの王道な振り付けに、路佳先生の個性的なセンスが加わって素敵でした。

【感想】動きやすく、サークルで使えたら良いなと思いました。曲調も素敵です。いつも心地よい曲に浸れて、心が満たされます。

9 動きの確認 カウントの取り方も重要です。集中して復習していきます。



10 4つのグループに分かれ動きを確認します。



11 作品発表。手拍子も入り、ノリノリです。



12 クールダウン あっという間の2時間でした。



【感想】今日は1時から3時までレッスンできて、ゆとりを感じました。毎回1時～3時が嬉しいです。定例会の復習は何度でもOKです。覚えも悪くなり、丁寧なご指導が嬉しいです。とても楽しい2時間でした。有難うございました。

第32回 リーダーズセミナー

第32回リーダーズセミナーは、3月4日、5日、十文字学園女子大学での開催を予定しています。申し込みの締め切りは、2月4日です。

セミナーのテーマは、「ダンス・仲間・健幸華麗（サクセスフルエイジング）」様々大変さのあった令和4年度でした。セミナーで皆様と充実した2日間を過ごし、1年のまとめをし、次のスタートがきれるようにしていきたいと考えています。スタッフ一同、皆様のお越しを心よりお待ちしております。

以下、セミナーにかかわり、3点、連絡させていただきます。

・日程について

日程は、以前に連絡した通りです。

受付を記念ホールのサブアリーナとします。サブアリーナで受付を済ませ、荷物を置き、開講式を行う9417教室にお進みください。

昼食はそれぞれ持参いただきますが、サブアリーナで皆さんと昼食をとれるよう会場の準備をします。

チャコットさんの出店は4日のみとなります。場所はサブアリーナです。

コロナの感染状況によっては、会場変更等が生じる可能性もあります。変更が生じた場合には、速やかに連絡いたします。

第32回 リーダーズセミナー ～ 概要 ～

- 主催：リズムムーブメント指導者協会
- 期日：2023年3月4日(土)
・3月5日(日)
- 会場：十文字学園女子大学 記念ホール
メインアリーナ・9417 教室
〒352-8510 新座市菅沢2-1-28
- テーマ：「ダンス・仲間・健幸華麗（サクセスフルエイジング）」
- 対象
 - ・日本リズムムーブメント指導者協会会員
 - ・生涯スポーツ指導者
 - ・スポーツリーダー及びそれを目指す者
- 参加費：受講料 会員 10,000 円
ビジター 15,000 円
注) 昼食：各自でご準備ください。
注) 懇親会：コロナ禍にあり、開催しません。

・持ち物について



実技①の佐藤先生のダンスムーブメントでは、このような大きさの布を使います。リーダーズセミナーに参加される方は、ご用意下さい。

10:00		10:30	10:40	12:00		13:00	14:20	14:40	16:00
3月4日 (土)		受付	開講式	講義	昼食	実技① ダンスムーブメント メインアリーナ	実技② ダンスムーブメント メインアリーナ		解散
				9417 教室					

9:30	10:00	11:20	11:40	13:00	13:40	15:00	15:20	16:40	
3月5日 (日)	受付	講演	実技③ ダンスムーブメント メインアリーナ	昼食	実技④ ダンスムーブメントレビュー メインアリーナ	実技⑤ ボディメンテナンス メインアリーナ	閉講式	解散	
		9417 教室							

・講演・講義のみの受講について

リーダーズセミナーでは、好本恵先生の講演、林家きなこ先生の講義、魅力的な外部講師の先生方からご指導いただきます。

リーダーズセミナーの講演・講義は有料となりますが、外部の方にも公開しています。ご友人に受講を希望される方がおられましたら、ぜひお誘いください。

受講料：講演・講義それぞれ 500 円

講演のみ、講義のみの参加も可能です。

受付：9417 教室入口

事前の申し込みは必要ありません。参加希望の方は、当日、正門警備室に来校目的を告げ、入校許可をとり、9号館4階の9417教室においでください。正門から会場まで、案内の係がおりますので、何かありましたら、声をおかけください。

【講演】3月5日 10:00～



「朗読で元気に！ ～声と言葉のエネルギーを感じてみましょう～」

好本 恵先生
十文字学園女子大学 教授
フリーアウンサー（元 NHK 所属）

【講義】3月4日 10:40～



「10 倍伝わる話し方 ～ちゃんと伝えて伝わり、もっと楽しむコミュニケーション～」

林家きなこ先生
落語家 林家しん平門下 ニツ目
10 倍伝わる話し方セミナー 代表・講師