



JSRML レター
NO.41
2023.3.11

～ごあいさつ～

第 32 回リーダーズセミナーが無事終了いたしました。53 名の方々が参加くださいました。3年ぶりの十文字学園での対面実施のセミナー、緊張感もありましたが、皆様のご協力のお陰で、充実した 2 日間となりました。個性豊かな講師の先生方の講演、講義、実技、新しい発見がいくつもありませんでした。令和 4 年度の良いまとめとなりました。来年度もよろしくお願いします。

飯田 路佳

リーダーズセミナー1 日目

1 会場の準備が進みます。



アリーナに椅子が並びます。



標示の設置も終了



入口で消毒・検温



受付で健康チェックを確認

2 開講式



9417 教室も準備が整いました。



飯田先生の代表挨拶



田中先生より本日の流れの確認

3 講義「10 倍伝わる話し方 ～ちゃんと伝えて伝わって、もっと楽しむコミュニケーション～」林家きなこ先生



まず、リラックス



話し方のポイントを確認



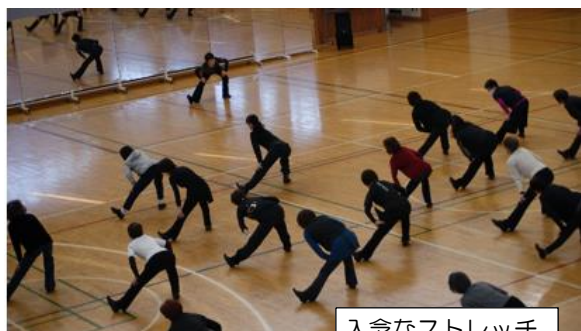
落語も聞かせていただきました。

【感想】ある会での挨拶で、紙を読む様に言われたが、私は皆さんの顔を見て話したいので、紙を見ずに言いたい、と主張し実行した。間違ってた、と確認できました。話の進め方、大変参考になりました。

【感想】聴き取りやすい話し方でテンポ良く進行したのは流石でした。若い女性の噺家さんは初めてだったので新鮮でした

一般参加の受講者
22 名

4 実技① ダンスムーヴメント「～The Rose～」 佐藤 廣子先生



入念なストレッチ



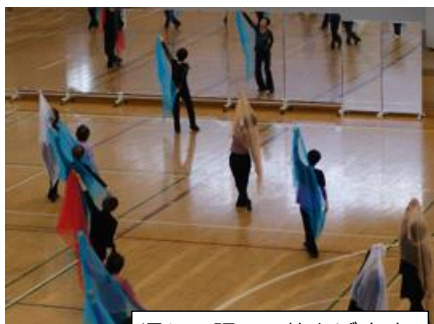
布の操作確認



ポイントを押さえながら踊ります。



ダンスリーダーの先生方の模範演技



通して踊って仕上げます。



2グループでの発表・鑑賞

【感想】体がきもちよく布と共に動いて楽しい時間でした。久しぶりに布を操作できて嬉しかった。体と布が曲に踊らされている気持ち良さでした。

【感想】布を扱うのは楽しい。適度に易しく、適度に難しい。無駄な力を抜いて全身を大きく使えば布は美しく流れ、呼吸と共に踊りにメリハリも生まれる。

【感想】初めは布の扱いが上手くできない箇所もあったが、背中を意識して心地よく動けた。

5 実技② ダンスムーヴメント「～笑顔で！元気に！大丈夫☆ダンス～」 飯田 路佳先生



作品の解説



ポイントを押さえながら踊ります。



ダンスリーダーの先生方の模範演技



グループに分かれ確認します。



通して踊って仕上げます。



2グループでの発表・鑑賞

【感想】曲の構成なども理解できて本当に楽しく踊る事ができました。身体の部位を意識してというのは覚えやすく、曲も元気に楽しくなって、この思いを早く地元の皆さんにも伝えたいです！

【感想】グループワークも皆様積極的に笑顔が溢れていてとても良かったです！

【感想】シンプルな動きにリズムをかえての脳トレ。お隣さんと会話しながら楽しみました。路佳先生の色々なことへの大丈夫！も受け止めました。

リーダーズセミナー2 日目

1 講演 「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



朗読の魅力を語ってくださいました。



参加した皆さんも朗読に挑戦です。

【感想】お話もとても上手で、さらに流石のテンポで朗読されており、プロの技術に聴き惚れました。

【感想】脳の活性化の為に朗読をやってみようと思いました。間の取り方次第で伝わる内容が強化される事に感心しました。

【感想】対人関係を上手に進めるヒントがたくさん詰まっていた。活用します。

一般参加の受講者 15 名

2 実技③ ダンスムーヴメント「3 拍子の曲想に合わせて踊る」 笠井里津子先生



まず、3 拍子の動きの確認



質問に動きで答えてくださいました。



笠井先生の模範演技

【感想】3 拍子の足踏みからどんどん広がり、素敵な創作ダンスへの導きはとても楽しく、再度講義をうけてみたい！

【感想】パワフルな先生につられ何回もステップを踏み、良い汗をかきました。

【感想】運動量の多いダンスで、皆さんの体力に感動しつつ、何とかついていくことができ、自信ができました。

3 実技④ ダンスムーヴメントレビュー



"もしかして" JAZZ



星形のペンタス



TANGO の調べにのって



麗しのミュゼット



Epitaph～ for the future～



僕が君の耳になる



大丈夫★ダンス



The Rose

【感想】前で踊られる先生について行くのが必死でしたが、どの曲も素敵であったという間に終わってしまいました。

【感想】結局しっかりすべてのダンスを踊りました。この企画良いですね。満足出来ました。

【感想】一度に 8 種類のダンスを踊る機会を作って頂き感謝しております。どのダンスもそれぞれ魅力があり、踊れる幸せを感じました。

【感想】コロナ禍にありながの時間を振り替えるとともに、まだまだ動きたい気持ちで一杯になりました。やはり先生方動きはすばらしい！作品せめて 2 回は流したかったです。半年のまとめ！いい感じでした。



8曲を踊りきったご褒美はダンスリーダーの先生方の模範演技

4 実技⑤ ボディメンテナンス ～痛みや滞りのない健全な心身に整えます～ 小野 浩子先生



姿勢について確認していきます。

【感想】ラクナールもタオルのくるくるもとても気持ち良かったです。ダンスで使った身体が癒されました。

【感想】帰りの足どりが軽かった事で効果を実感しました。メンテナンスは大事。これからも更に意識を高めて取り組みたいと思いました。



ラクナールを使ってみます。



立ち方も学びました。

【感想】2 日間実技後の疲れきった身体にとっても必要な講座でした。タオルを捻って留めるだけで身体を整える事ができる方法は足腰に痛みがあった私には最高でした。帰宅時には身体が軽くなっている自分に気がしました。有り難う御座います！

5 閉講式



佐藤先生のご挨拶



高橋先生の講評

高橋先生の講評を紹介します。

セミナーはいいですね。様々な分野の第一線で活躍されている先生方から直接ご指導いただくことで、たくさんの発見のあった2日間でした。私は現在86歳です。今でも、皆さんと共に勉強できることをとても幸せに感じています。これからも学び続けるつもりです。皆さん、一緒にがんばりましょうね。

参加いただいた皆さんからのセミナー全体への感想

【感想】スタッフの熱意と気配り、年々向上を目指す作品内容。また来年も期待したい。

【感想】講演、講義の内容も素晴らしく、貴重な勉強ができましたし、素敵なダンスに心も体も弾み、この様なセミナーを企画して頂き、感謝で一杯です。

【感想】教室で直ぐ使える言葉かけや踊り、メンテナンス等、全部役立ちます。こんな講座は最高でした。

【感想】ありきたりの日常生活を送っている今の私にとって刺激的な2日間でした。できる限り会に出席する事が、目標に加わったかな？

【感想】スタッフの方々の準備後片付け大変お世話になりました。リーダーズセミナーでしか経験体験できない企画良かったです。

【感想】新しい形のセミナーでした。スタッフの皆様の暖かいもてなしに感謝しています。ありがとうございました。

【感想】皆さんと、動けて、会話して、元気だして楽しい時間でした。最後に参加した人での片付けも大賛成です。スタッフ、先生方の労力に少しでもお手伝いできてよかった。

参加されたビジターの皆さんの感想

【感想】久しぶりの十文字大学での講習は勉強になる事ばかりでした。皆さんと会うのも毎回の楽しみです。毎年企画してくださる先生方ありがとうございました。

【感想】委員の皆様、先生方の運営あつての会であったと思います。ありがとうございました。

【感想】気持ちよく講義、実技をうけることが出来ました。来年は、もっと自分を磨き、踊れる身体を作りたいです。