



JSRML レター
NO.45
2023.7.10

ごあいさつ

6月定例会は、49名の方々に参加いただきました。会員の皆さんが参加しやすい状況が整いつつあるのは何より嬉しいことです。定例会前には、委員が集合し、新しい組織の顔合わせを行いました。定例会後は、役員で、JSRMLの課題となっている、特別研修の持ち方、JSRMLの35周年の進め方等について意見交換を行いました。10年、20年先を見通して考えていきたいと思えます。

飯田 路佳

7月定例会

○日時：7月22日（土） 13時30分～15時00分

※対面で行ないます。

○場所：十文字学園女子大学 記念ホール1階 サブアリーナ

○内容：ダンスムーヴメント ～ “四季の彩” ～

<曲名> 「春の海」 Shape Five Best Albumより

<動きのねらい>

リズム、曲想ともに変化に富んでおり、特に曲そのものに “いろどり” が見え、原曲「春の海」のアレンジを生かして、季節の風景をイメージして動きを楽しむ。

※7月はグループで季節の風物詩を曲を生かしてからだを動かしたいと思っています。

○講師：高橋 眞琴 石神井ヘルシーダンスリーダー



【定例会当日の流れ】

※ 車を利用される方は、第1駐車場に車を止め、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。

※ 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。

13:00～ 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。

※ 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の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

【JSRML 会員 緊急時連絡名簿について】

2023年の緊急時連絡名簿が完成しました。7月定例会でお渡しします。緊急連絡の流れを確認ください。

- ①飯田代表、佐藤副代表よりスタッフ及び高橋眞琴顧問・高橋京子顧問へ連絡
- ②飯田代表、佐藤副代表よりLINE及びメーリングリストにより全体に連絡
- ③スタッフは担当の会員さんでメールやLINEが見られない方に電話連絡
- ④LINEグループへ登録している会員の方は連絡を見たらスタンプなどの返信
- ⑤スタッフは担当の会員さんのLINE返信をチェックし、返信のない方に電話連絡

JSRML会員 緊急時連絡名簿 (LINEチェック～電話連絡)

2023年度
(5/24現在)

◆飯田副代表 佐藤副代表 委員6名	
【緊急連絡の流れ】	
①飯田代表、佐藤副代表よりスタッフ及び高橋眞琴顧問、高橋京子顧問へ連絡	
②飯田代表、佐藤副代表よりLINE及びメーリングリストにより全体に連絡	
③スタッフは担当の会員さんでメールやLINEが見られない方に電話連絡	
④LINEグループへ登録している会員の方は連絡を見たらスタンプなどの返信	
⑤スタッフは担当の会員さんのLINE返信をチェックし、返信のない方に電話連絡	
◆飯田京子	◆佐藤美奈子
1 飯田 京子	1 飯田 京子
2 佐藤 美奈子	2 佐藤 美奈子
3 佐藤 サヨ	3 佐藤 美奈子
4 佐藤 美奈子	4 佐藤 美奈子
5 飯田 京子	5 飯田 京子
6 佐藤 美奈子	6 佐藤 美奈子
◆田中安理	◆佐藤美奈子
1 田中 安理	1 佐藤 美奈子
2 佐藤 美奈子	2 佐藤 美奈子
3 佐藤 美奈子	3 佐藤 美奈子
4 佐藤 美奈子	4 佐藤 美奈子
5 佐藤 美奈子	5 佐藤 美奈子
6 佐藤 美奈子	6 佐藤 美奈子
7 佐藤 美奈子	7 佐藤 美奈子
◆高橋眞琴	◆高橋京子
1 高橋 眞琴	1 高橋 眞琴
2 高橋 眞琴	2 高橋 眞琴
3 高橋 眞琴	3 高橋 眞琴
4 高橋 眞琴	4 高橋 眞琴
5 高橋 眞琴	5 高橋 眞琴
6 高橋 眞琴	6 高橋 眞琴
7 高橋 眞琴	7 高橋 眞琴
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	6 高橋 京子
7 高橋 京子	7 高橋 京子
◆高橋京子	◆高橋京子
1 高橋 京子	1 高橋 京子
2 高橋 京子	2 高橋 京子
3 高橋 京子	3 高橋 京子
4 高橋 京子	4 高橋 京子
5 高橋 京子	5 高橋 京子
6 高橋 京子	

6月定例会報告

1 定例会前、委員の顔合わせ。新体制のスタートです。



2 開会前、会話が弾みます。



3 佐藤先生の作品解説



テーマは、『リズムによって楽しく体を動かしましょう～自分へのエールを込めて～』。人生はいくつになっても『さあ、これからだ』と、自分へのエールを込めて、無理なく楽しくステップを踏んで、心も体も元気になってほしいのです。

曲は、『Counting Stars』。

作品の構成は、前奏-A - B - ©+16

A - B' - ©+8 - ㊀①+12

A - B - ㊀②

© : コーラス

㊀ : リズム

4 まず脳トレでほぐし、アップ。ここでの活動が、すべて、作品につながっていくのは見事です。



【感想】スローなアップで、気持ちもからだも、ゆったりしました。何より廣子先生が、背中のかし方にちょっとコメントなど、受講者側の体の意識がふと変わる、タイミングなど、まるごと真似してみたいと思いました。声かけにより、変わるなあ実感。

5 フレーズごとにモチーフの練習。佐藤先生のアドバイスが、動きを洗練させていきます。



6 佐藤先生の模範演技で作品全体を確認。



【感想】動きをしっかりと覚えたい！と思うダンスでした。前後のストレッチも覚えたい内容でした。やはり来なければと思いました。ヒントをいただきました。

【感想】作品のモチーフを入れたウォーミングアップでしたので、覚えやすく気持ちよく踊れました。作品を通して未来に向かって頑張ろうと、気合が入りました。

7 作品の踊り込み。4グループ、2グループで、仲間とかかわりながら作品を踊りきります。



8 最後に作品を通して踊ります。なんと楽しそうなこと…。作品としての仕上がりも見事なものです。



【感想】やったことのある動きやステップの組合せ、方向、グループに変化を持たせると新鮮で楽しい作品になることを改めて学習させて頂きました。脳トレで大笑いしてスタート。最後のほぐし、時間内でバッチリ収まり、大拍手。廣子先生、有り難うございました。



【感想】廣子先生のご指導は、動きの例えがわかりやすく、イメージがとてもしやすかったです。最後の方では、方向を変えて踊るだけで変化を感じられ、向き合う事で相手を感じて踊ることが出来ました。

9 クールダウン 体をいたわる大切な時間です。



【感想】佐藤先生のストレッチは不思議な力があるのでは！前日の筋肉痛と股関節の痛みが軽減していることに気がきました。「窓開けて～」のお声がずっと耳に残り、幸せ感に満たされたダンスで、感謝で一杯です。

10 スタッフミーティング。

定例会後、総会のグループワークで出された意見を元に、これからの JSRML の活動について役員で意見を交換しました。





公益社団法人 日本女子体育連盟

JAPEW サマーセミナー2023の「生涯スポーツ」にかかわる部分を紹介しします。詳細は、開催要項やHPで確認ください。

JAPEW SUMMER SEMINAR 2023

HPはこちら



- 期 日 2023年 8月19日(土)・20日(日)
- 会 場 国立オリンピック記念青少年総合センター (NYC)
- テーマ 「ダンスが拓く未来」 生涯スポーツコーステーマ「リカレント～今こそ学び直そう～」
- 定 員 生涯スポーツコース：140名 学校体育コース：90名 松本千代栄先生追悼企画のみ：80名
- 申込締切 2023年7月26日(水)
- 受講料 会員：13,200円、一般：15,400円、学生：7,700円。
松本千代栄先生追悼企画のみ：2,200円
- 生涯スポーツコース プログラム概要

8月19日(土)	9:30~10:00	10:00~	10:20~11:50 【センター棟417】	13:10~14:30	14:40~16:00 【スポーツ棟1,2体】	16:10~17:30	19:00~20:00
	生涯スポーツコース	受付	松本千代栄先生追悼企画 基調講演&シンポジウム 『ダンスが拓く未来へ —舞踊教育の礎を築いた松本千代栄先生から学ぶ—』 片岡康子 高橋眞琴 宮本乙女 コーディネーター 細川江利子	実技① ダンスムーブメント 『快～Beat～流～silent～』 多田 五月 生涯スポーツ研究専門委員	実技② ダンスムーブメント 『躍～おどる～』 飯田 路佳	実技③ ダンスムーブメント 『冷～Rain～』 田中 安理	復習コーナー
8月20日(日)	8:45~9:00	9:00~10:30 【センター棟102】	10:45~12:15 【スポーツ棟1,2体】	13:10~14:40	14:50~16:10 【スポーツ棟1,2体】	16:15~16:45	18:30~ 【センター棟306】
	生涯スポーツコース	受付	講演 『運動と情緒とおいしさ』 土井 善晴	実習 『いつまでも楽しく動けるダンスな身体 ～理学療法士が伝えたい意識と動きの世界～』 田中 紀行	実技④ 『キッズが夢中になるダンス ～わかりやすい教え方～』 ヒットン	実技⑤ ダンスムーブメント 『愛～かなしみ～』 佐藤 廣子	振り返り・閉講式 DMIL養成

松本千代栄先生追悼企画 基調講演&シンポジウム

『ダンスが拓く未来へ—舞踊教育の礎を築いた松本千代栄先生から学ぶ—』

【内容】松本千代栄先生の功績を辿り、先生が遺されたものを我々はどうのように継承しダンスの未来に繋げていくか、基調講演とシンポジウムを通して皆様と共に考えたいと思います。

基調講演 「偉業は寿命いのちをはるかに超えて道標となる」
片岡康子 (JAPEW 顧問、お茶の水女子大学名誉教授)

シンポジウム 「未来への継承—ひと流れの動きに生命ありと—」
片岡康子 (JAPEW 顧問、お茶の水女子大学名誉教授)
高橋眞琴 (JAPEW 参与、十文字学園女子大学名誉教授)
宮本乙女 (JAPEW 副会長、日本女子体育大学教授)
コーディネーター 細川江利子



松本千代栄先生
(1922-2022)
元日本女子体育連盟理事
お茶の水女子大学名誉教授

※参加費 2,200円 で、松本千代栄先生追悼企画のみ参加いただけます。お申し込みは、こちらのQRコードよりお申し込みください。生涯スポーツコースにお申し込みの方は、こちらの参加費は不要です。



松本先生追悼企画のみ