



JSRML レター
NO.49
2023.11.11

ごあいさつ

10月定例会は、41名に参加いただきました。篠先生のご指導のもと、心の赴くままに動き続けるダンスムーブメントを楽しみました。

事前のLINEでの健康チェック、受付前の体温、血圧の測定、終了時の血圧の測定、ご協力いただきありがとうございます。本会の安全対策については、大学にも報告をあげ、確認いただいています。今後ともご協力よろしくをお願いします。

飯田 路佳

11月定例会



○日時：11月25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：ジャズコンテンポラリー 「呼吸と共に、仕草を踊りに」

＜曲名＞「やさしさに包まれたなら」 荒井由実

＜動きのねらい＞ 日常に溢れる仕草を取り入れたコンビネーション。JAZZダンス、コンテンポラリーダンスに近い表現から、ステップも取り入れます。呼吸を意識しながら、のびのび踊りましょう！

○講師： まりん 海

＜講師プロフィール＞ 8歳よりHIPHOPを始め、高校生の頃から、JAZZ、HOUSE、LOCK 様々なジャンルを学んだ。大学時代は舞台芸術を学び、コンテンポラリーダンスについて研究した。EXILE、E-girls等のバックダンサーとしてライブやテレビ等に出演してきた。現在、上野で2024年6月まで常設開催されている体感型の舞台、イマーシブシアター「Lost in the pages」に出演し、踊りと演技を融合させた表現を発表している。

3歳から高校生を対象にしたHIPHOPクラス、大人を対象にしたJAZZクラスを開講し、指導にあたっている。



【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。入口で検温し、そのまま血圧測定をし、最高血圧、最低血圧をメモし、測定担当者に提出してください。

※ 体育倉庫で準備をし、倉庫の指定された場所に荷物を置き、サブアリーナで実技開始をお待ちください。事情があり、1階の更衣室を使われる場合にも、更衣室の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

※ 入口付近で血圧測定をし、最高血圧、最低血圧をメモし、測定担当者に提出してください。

10月定例会報告

1 血圧測定もスムーズです。



2 篠先生の作品解説



【解説】気急ぐ、夢のなか
ににいるような揺らめくメ
ロディーと時折聞こえて
くる言葉を拾って、イメ
ージのままに振り付けま
した。心の赴くまま動き
続けていただくためのダ
ンスムーヴメントをお楽
しみください。

3 ウォーミングアップ



4 作品の踊り込み 曲は、「Overdose」。作品の構成は、前奏-A-B-C-間奏 1-A-B-C-間奏 2-B-C-後奏-ポーズ。それぞれの部分の動きを確認し、徐々に音楽の速さを上げながら踊ります。



【感想】曲を聴いた時カッ
コいいけどテンポも速い
し、脳トレも難しそうだし
と少々引いてしまいまし
たが、篠先生の繰り返し
丁寧な指導のおかげで、
踊りこんだことこんなに
楽しいんだという気持ち
に変わりました。とても
楽しく、元気もいただき
ました。



【感想】篠先生ははっき
りと通る声で常に笑顔で
素敵でした。指導も丁寧
に段階を踏んで、スピー
ドも変えて、みんなが自
然とできるまで指導して
くれました。あの流行の
曲に私達が踊れる振り付
けをしてくれ、リズムに
のれて楽しかったです。

5 篠先生の「もう少し速いんですよね…」の声に導かれ、動きの完成度が高まっています。



【感想】丁寧な指導でした。素敵な曲に出会えて嬉しく思います。

【感想】丁寧に繰り返し教えていただき、分かりやすかったです。笑顔も素敵でした。楽しく踊れました。

【感想】久しぶりに楽しく動けました。的確な言葉かけ、指導者の人間性が溢れた指導でした。篠先生の今後の更なる成長を期待しています!!



6 篠先生の師範。突然のリクエストでしたが、応えてくださいました。作品のイメージが膨らみます。



7 アドバイスを受けながら仕上げをし、通して踊ってみました。なかなかの完成度です。



【感想】とてもポップな曲で、楽しんでダンスができました。速いリズムも篠先生が何度も何度も繰り返し動いて下さり、最後には、自分自身で踊ることができました。熱血指導、いつも勉強になります。ありがとうございました♪

【感想】篠先生は速い！半分諦めておりましたが、繰り返し丁寧なご指導で何とか最後まで参加できました。動ける身体にも感謝。楽しい時間を有り難うございました。そしてお疲れ様でした。



8 最後の発表。踊り続けた 1 時間 30 分でした。



【感想】選曲や振り付けも楽しく、準備体操の中に少しずつ振り付けをいれて下さいましたので、いつのまにか踊っていました。これから寒くなる体育館の中で踊るには、これくらい全身を動き続けられるのが良いので、是非教室でも踊ってみたい！

【感想】最初は早いテンポに躊躇しましたが、繰り返し踊ることで、曲に乗れてどんどん楽しく踊れました。回転、シュッユラユラが楽しくて後3回位踊りたい気分で、いい汗をかくことができました。



9 クールダウン ご苦労様でした。



10 飯田先生、佐藤先生より、今年度のインストラクター特別研修についてお話がありました。今年度は、JAPEWのダンスムーブメントセミナーと併せて開催し、JSRMLの会員には、参加費を補助し、例年のインストラクター特別研修と同額で参加いただけるよう対応するとのことです。



↓ JAPEWのHPで紹介されている概要

【感想】ステップや手の動きがはじめは難しいと感じたのですが、イントロの膝を緩ませて体でリズムを取る感覚が少しずつ分かってくると、動きの流れがスッと入るようになりました。篠先生の指導の流れ、カウント、はい、音、の繰り返しや、リアルスピードに近づく緩急のタイミング、ちょっとゆっくり、はい、速く、という指導の展開、言葉掛けが素晴らしく、振りの理解につながりました。

11 終了時の血圧測定



第17回 JAPEW ダンスムーブメントセミナー 2023 with JAPEW

○日時：1月21日(日) 1日開催
○場所：十文字学園女子大学 記念ホール アリーナ
○内容：ダンスムーブメントの理論と実技
○受講料：4000円
○講師：(公社)日本女子体育連盟スタッフ
○主催：(公社)日本女子体育連盟
○後援：スポーツ庁 (公財)日本学校体育研究連合会 後援(予定)
ダンスムーブメントセミナーは生涯スポーツ・学校体育の振興に寄与する人材育成を目指す講習会として、2005(平成17)年、佐賀県にて第1回が始まりました。以降各都道府県で開催され、今回17回目を迎えます。前は2023年2月に愛知県で開催されました。

