



JSRML レター  
NO.50  
2023.12.1

ごあいさつ 11月定例会は、44名に参加いただきました。11月の定例会から3回、外部講師に指導をお願いしています。11月は、海先生のジャズコンテンポラリー。海先生の指導のもと、カウントをとりながら、歌いながら、音楽をかけながら、繰り返す中で、動きが洗練されていきました。呼吸を意識することで動きに軟らかさが生まれること、呼吸の大切さも確認できました。12月は田中汰樹先生、1月は日比野京子先生。新しい出会いが続くことでしょう。 飯田 路佳

## 12月定例会



○日時：12月9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：現代舞踊 「今、ここでしか出来ない踊りや表現に個性を持って」

＜曲名＞ シガー・ロス「Glósóli」

＜動きのねらい＞ 何気ない日常での動きに、個々の独特のモノが出たりしませんか。そんな素敵な個性を活かしながら、みんなで一つの作品を作ってみましょう。

○講師： 田中 汰樹

＜講師プロフィール＞ 高校の部活動で創作ダンスを始め、様々なジャンルを学び、2018年全日本大学高校ダンスフェスティバル神戸で日本女子体育連盟会長賞などの多数の賞を受賞。18歳の頃より加藤みや子、木原浩太に師事し、現代舞踊を学ぶ。その後、ソロで東京新聞全国舞踊コンクールなどのコンクールに多数出場。ダンスプラン2021に自身の作品「走馬灯」を出展した。現在、伊藤キムの元で舞踏を学びつつ、大学で演劇教育を学びながら、ダンサーとして活動をしている。



### 【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。

## 11月定例会報告

1 入口でまず検温



2 血圧測定を済ませ、会場に入ります。



3 講師は海(まりん)先生。



【作品解説】 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！

4 ウォーミングアップ



5 作品の確認 テーマは、「呼吸と共に、仕草を踊りに」。曲は、荒井由実の「やさしさに包まれたなら」。最初の動きを確認したら、大きな円になって踊ってみます。なんだか楽しそうです。



【感想】 馴染のある曲にメロディーと歌詞にそった振り付けはわかりやすかったです。繰り返しの練習で踊れるようになり、楽しかったです。呼吸と腕の動きで柔らかさの表現や、大きな動きなど学びました。最後の先生の踊りで完成品をみせてもらいました。一曲全部みたかったです。



【感想】 声のトーンを変えながらの指導、マリン先生の世界にひきこまれました。また、動きの説明を丁寧に繰り返していただき、納得し、十分に楽しく動くことができました。

【感想】 ♪優しさに～、♪ラララ～、皆さんが口ずさみながらのレッスン。鏡に写る皆さんの顔が笑顔でした。分かりやすいご指導で、楽しく学べました。全身を大きく動かす模範のダンス、素敵でした。有り難うございました。

6 作品の踊り込み カウントをとりながら、歌いながら、音楽をかけながら、繰り返し確認していきます。海先生のアドバイスで、刻々と動きが洗練されていきます。



7 2つのグループに分かれます。「朝食なら、ご飯か、パンか」で2グループに分かれました。斬新です。



【感想】「ジャズコンテンポラリー」というよりは「華やかなダンスムーブメント」。御自身の踊る喜びが満ち溢れていました。動きは簡単ですが、楽しませる振付けの工夫、音に呼応する表現の豊かさ、めりはりがあり、好感がもてます。体幹の強さから生まれるしなやかさがないと、呼吸で動くのは難しいですが、やはりダンスは呼吸があってこそ！気持ち良く、美しく、大人の動きを目指したいものです。

8 後半の踊り込み。皆さんどんどん上手になっていきます。



【感想】繰り返しの指導でわかりやすかったです。受講者を笑顔で楽しませながら引っ張っていかれ、参考になりました。



【感想】しなやかで、艶、キレ有り、何故こんなに素敵に踊れるのかしら！少しでも近づけたら、イメージだけでも近づけたらと踊りました。

9 2グループごとに発表



10 海先生、師範。アンコールの声がかかります。



11 最後に通して踊りました。皆さん笑顔です。



12 クールダウン よく動きました。



【感想】マリンさんの動きはためを使って動いてとても素敵でした。最後まで一曲を踊れたらもっと良かったです。著作権の事もありますが、動画が欲しかった。

13 血圧測定をし、終了です。



【感想】しなやかな動き、身体全体を使っての振り付け、今までと違うバージョンのレッスンで感動しました。明るい声で引き込まれる話術で勉強になりました。

### 【インストラクター特別研修のお知らせ】

今年度のインストラクター特別研修は、JAPEW のダンスムーブメントセミナーと併せて開催します。JSRML の会員には、参加費を補助し、受付において、差額分をお返しし、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されます。皆さんの参加をお待ちいたしております。

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

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。

○日時：2024 年 1 月 21 日（日）

|                     |                    |                                       |                                |                       |                                 |                                |                         |
|---------------------|--------------------|---------------------------------------|--------------------------------|-----------------------|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| 1<br>/<br>21<br>(日) | 9:30~<br>受付<br>開講式 | 9:50<br>~10:50<br>実技①<br>田中安理<br>多田五月 | 11:05<br>~12:15<br>実技②<br>飯田路佳 | 12:15<br>~13:05<br>昼食 | 13:05<br>~14:15<br>実技③<br>細川江利子 | 14:30<br>~15:40<br>実技④<br>佐藤廣子 | 15:40 閉講式<br>16:00 終了予定 |
|---------------------|--------------------|---------------------------------------|--------------------------------|-----------------------|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------|

○場所：十文字学園女子大学 記念ホール アリーナ

○受講料：4000 円

○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 (予定)

## ○内容

【実技①】 講師：田中 安理 ・ 多田 五月

講習内容：今回はダンス&ボーカルグループ「BE:FIRST」の疾走感あふれる楽曲にのって、シンプルだけど前向きな気持ちになれるダンスムーブメントを目指し、二人で創作しました。

【実技②】 講師：飯田 路佳

講習内容：大きなボールで、全身でリズムを感じ、時には打楽器として、時には動きを大きくする手段として…参加者の皆さんと一緒に笑顔になれる時間を過ごしましょう。

【実技③】 講師：細川 江利子

講習内容：簡単な振りと演出で、参加者の皆さん全員で気持ちを通わせ、心を一つに表現し踊る空間を創れたら…と思っています。どのような空間が生まれるのか、楽しみにしています。

【実技④】 講師：佐藤 廣子

講習内容：♪愛の花（あいみょん）を聴いて、優しい気持ちになられた方も多いかと。歌詞（言葉）に導かれて揺れから捻りへと体を動かし、伸びやかで心地よい時間を過ごしたいと思います。

## ○参加申込み

### <申込み方法>

2023年12月27日（水）までに、以下のいずれかの方法によりお申し込み下さい。

① フォームでの申し込みの場合

<https://forms.gle/ucppw2r1DEuhZK3X7>



② ファックスの場合（参加申込書に記入し、送信して下さい）

FAX: 03-3469-8427 （公社）日本女子体育連盟事務局 宛

③ 郵送の場合（参加申込書に記入し、ご自身で封筒・切手をご準備の上投函して下さい）

〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1

国立カトリック記念青少年総合センター内 （公社）日本女子体育連盟事務局 宛

### <振込先>

受講料は、2023年12月27日（水）までに、下記口座にお振り込みください。お振込みの際は申込者名と同様のお名前でお振り込みください。締め切り後のキャンセルについては、準備の都合上、払い戻しに応じることはできませんので、代替りの方のご参加を勧めてくださるようお願いいたします。

◆ゆうちょ銀行 【振替口座】 00160-0-671123

【口座名義】 （公社）日本女子体育連盟講座

◆他金融機関 【金融コード】 9900（ゆうちょ銀行）

【店番】 019

【店名(カナ)】 〇一九店（ゼロイチキュウ店）

【預金種類・口座番号】 当座 0671123

【受取人名】 コウエキシャダンハウジン ニホンジョシタイイクレンメイコウザ

○問い合わせ先：（公社）日本女子体育連盟 事務局 TEL：03-3469-7995

FAX：03-3469-8427

E-mail：japew@h8.dion.ne.jp

第17回JAPEWダンスムーブメントセミナー 2023 with JAPEW  
参加申込書 (FAX・郵送用)

|      |
|------|
| 月 日  |
| NO : |

申込者氏名： \_\_\_\_\_

(本部記入欄)

氏名のふりがな： \_\_\_\_\_

所属先名称： \_\_\_\_\_

所属先区分： 学校関係 ・ 生涯スポーツ ・ 学生 ・ その他 ( )  
※ ○ をつけてください。

連絡先住所： 〒 \_\_\_\_\_

緊急連絡先 携帯電話： \_\_\_\_\_ 自宅： \_\_\_\_\_

Emailアドレス： \_\_\_\_\_

振込金額 4,000円 (振込締切：2023年12月27日 (水))



お問い合わせ先：

申込みフォーム

(公社) 日本女子体育連盟 事務局

〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1 国立リハビリテーション記念青少年総合センター内

TEL:03-3469-7995 FAX:03-3469-8427 E-mail : japew@h8.dion.ne.jp